

X. DR WACŁAW MAJEWSKI

HIGJENA i ETYKA POSTU

w ŚWIETLE NAUKI 

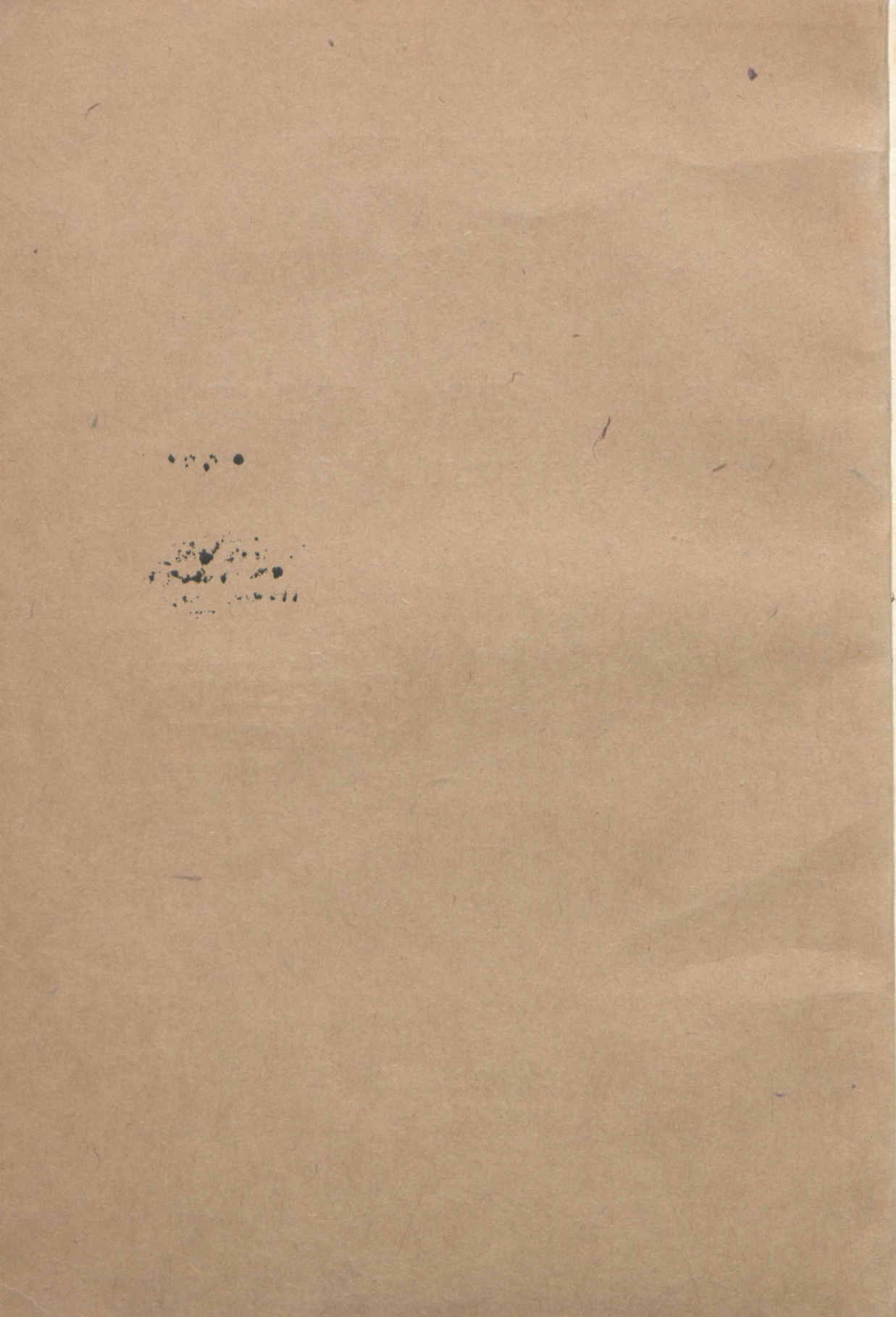
Z BIBLIOTEK
SEMINARIUM
SANDOMIERSKIEGO



*„Co ludzie zdołali poznać
najwyższą swą wiedzę, tego
religja oddawna uczyła swoje
dzieci“.*

(Mgill — Pascal)

WARSZAWA
1934



13530

PROJENA TETYKA POSTU

W ŚWIETLE NAUK

39382

Z REPERTORIUM
STANISŁAW
KAROLICZAK

28002

28002

X. DR WAŁAW MAJEWSKI

HIGJENA I ETYKA POSTU

w ŚWIETLE NAUKI



Z BIBLIOTEKI
SEMINARIUM
SANDOMIERSKIEGO

„Co ludzie zdołali poznać
najwyższą swą wiedzę, tego
religja oddawna uczyła swoje
dzieci“.

(Myśli — Pascal)



WARSZAWA

1934

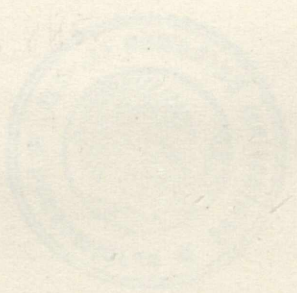


2032

HIGIENA I ETYKA POSTU
W ŚWIETLE NAUKI

WYDAWCA
CENA

Wydawnictwo
ul. ...
Warszawa



Za zezwoleniem Władzy Duchownej

ODBITKA Z GŁOSU KAPŁAŃSKIEGO

Drukarnia „Loretańska”, Warszawa, Namieśnikowska 6.

PRZEDMOWA.

Zstykając się nieustannie w społeczeństwie naszym ze zjawiskiem zaniedbywania wstrzemięźliwości i postu, zadałem sobie nieco trudu do wyświetlenia naukowego tej kwestji.

Rezultaty tych dociekań podaję na kartach niniejszych, ufając, iż niejednemu może otworzą się oczy na tak brzemionną w skutki sprawę.

Nawrót zaś, chociażby nielicznych jednostek, do zachowania tak dotąd niepopularnego przykazania, będzie mi sowitą nagrodą.

Autor

LITERATURA.

- Asmus W. Dr. „Degeneration“. — Die Volksernährung № 4 r. 1929.
- Beck Adolf Dr. (Praca zbiorowa) „Podręcznik fizjologii“. Lwów 1924.
- Bircher-Benner M. Dr. „Grundzüge der Ernährungstherapie“. Berlin 1926 wyd. IV.
- Brugsch Dr. „Frühjahrmüdigkeit und Frühlingsnahrung“. — Die Volksernährung № 11 r. 1930.
- Brunner L. i S. Tołłoczko „Chemja organiczna“. Kraków 1919 wyd. III.
- Bunge G. „Lehrbuch der Physiologie des Menschen“. Leipzig. Vogel 1901.
- Bürgi E. Dr. „Das Chlorophyll als Wachstumsvitamin A“. — Die Volksernährung № 21 r. 1930.
- Czuj J. Dr. „Buddyzm“ Poznań 1917.
- Debreyne J. C. Dr. „O teologii moralnej uważanej w stosunku jej do fizjologii i medycyny“. tłum. X. W. Magnuski. Warszawa 1870.
- Dewey E. Dr. „Die Fastenkur“ Berlin 1922 wyd. III.
- Drzewiecki J. Dr. „Mięso czy pokarmy roślinne“ Warszawa 1904 wyd. II.
- Ebstein W. Dr. „Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern“. Wiesbaden 1891.
- Ewald C. A. Dr. „Higjena żołądka, jelit, wątroby i nerek“. Lwów 1907.
- Fassbender M. Dr. „Ernährungskunst als Lebenskunst“. Stuttgart 1928 wyd. II.

- Funk Kaz. Dr. „Witaminy“ Warszawa 1925.
- Galliker A. „Durch richtige Ernährung zur Gesundheit“. Zug-Oberwil 1927.
- Gantkowski P. Dr. „Medycyna Pastoralna“ Poznań 1927.
- Gemelli Aug. Dr. „Non moechaberis“ Medjolan 1923 wyd. VI.
- Godlewski W. „Die Ernährung des Sportmannes“. — Die Volksernährung № 20 r. 1930.
- Grüttner F. Dr. „Etwas über Fleisch und seine Behandlung“. — Die Volksernährung № 4 r. 1929.
- Heimbucher M. Dr. „Die Orden und Kongregationen der katholischen Kirche“ Paderborn 1907 wyd. II.
- Kader St. Dr. „Teorja kaloryczna“. Wilno 1922.
- Kingsford A. Dr. „Naukowe podstawy diety roślinnej“. Warszawa 1905.
- Köhler F. Dr. „Im Kampf gegen die Volkskrankheit des Rheumatismus“. — Die Volksernährung № 11 r. 1930.
- Lahmann H. Dr. „Natürliche Heilweise“. Stuttgart 1901 wyd. IV.
- Lelesz E. Dr. „O działaniu dopełniających czynników odżywczych (vitamin)“. Poznań 1926.
- Lindworsky J. Dr. „Der Wille“. Lipsk 1923 wyd. III.
- Lorand A. Dr. „Über den Einfluss der Ernährungsweise auf die Muskelkraft nach Beobachtungen an der Indianern Guatemalas“. — Die Volksernährung № 20 r. 1929.
- Marcinkowski J. Dr. „Im Kampf um gesunde Nerven“. Berlin 1924 wyd. V.
- Mende Cl. „Gedanken zur Ernährungsreform“. — Die Volksernährung № 21 r. 1930.
- Meyer-Bisch R. Dr. „Ernährungstherapie bei Fettsucht und bei Magenkeit“. — Die Volksernährung № 5 r. 1930.
- Mintz S. Dr. „Higjena biblijna“. Warszawa 1926 wyd. II.
- Möller S. Dr. „Wege zur körperlichen und geistigen Widergeburt“. Berlin 1924 wyd. IV.
- Möser H. Dr. „Das kirchliche Fasten und Abstinenzgebot in gesundheitlicher Beleuchtung“. Hamm Westf. 1907.

- Nussbaum H. Dr. i Nencki L. Dr. „O żywieniu się i pokarmach“. Warszawa 1887.
- Ortolan Th. „Motifs de la loi d'abstinence“. — Dictionnaire de la theologie catholique.
- Oszacki A. Dr. „Choroby przemiany materji i energii u człowieka“. Kraków 1925.
- Panek K. Dr. „Jarstwo, a higjena żywienia“. Lwów.
- Pascal „Myśl“ tłum. T. Żeleński Poznań.
- Polończyk E. Dr. „Żywienie się jako środek leczniczy“. Lwów 1922.
- Rubner M. Dr. „Odżywianie i nasze środki spożywcze“. Lwów 1907.
- Ryszkiewicz A. Dr. „Konstitution-Ernährung-Sexualität“. — Die Volksernährung № 9 r. 1929.
- Sosnowski J. Dr. „Zasady fizjologii zwierząt ssących“. Warszawa 1922.
- Sterling W. Dr. „O artretyzmie i cierpieniach pokrewnych“ Warszawa.
- Suchier H. Dr. „Der Orden der Trappisten und die vegetarische Lebensweise“. München 1911 wyd. III.
- Teutschländer Dr. „Krebs als Volkskrankheit“. — Die Volksernährung № 21 r. 1930.
- Trawiński A. Dr. „Higjena mięsa“. Lwów 1924.
- Walter Fr. Dr. „Der Leib und sein Recht im Christentum“. Donauwörth 1910
- Weber H. Dr. „Mittel zur Verlängerung des Lebens“ Lipsk.
- Weitzel W. Dr. „Vom Vitamingehalt der Nahrungsmittel“. — Die Volksernährung № 3 r. 1930.
- Wenzel Dr. „Die Bedeutung des „B“ Vitamins“. — Die Volksernährung № 11 r. 1930.
- Winckel M. Dr. „Krebsprophylaxe und Ernährung“. — Die Volksernährung № 18 r. 1930.
- Winckel M. Dr. „Kulturkrankheiten und Ernährung“. — Die Volksernährung № 21 r. 1930.
- Zschokke Fr. Dr. „Der Schlaf der Tiere“. Basel 1916.
- Żychliński B. X. „Wychowanie Młodzieży w czystości obyczajów“.

I. ABSTYNENCJA OD MIĘSA W ŚWIETLE NAUKI.

Obserwując dzisiejszy objaw lekceważenia sobie postu, który dawniej był skrupulatnie zachowywany, trzeba dojść do przekonania, że nie tylko zobojętnienie religijne jest tego powodem, lecz w większej mierze fałszywe hipotezy naukowe. Współczesny bowiem inteligentny człowiek pragnie umotywić swe żywienie teorjami naukowemi. Toteż niejednokrotnie inteligencja, nawet wierząca, dla swego usprawiedliwienia niezachowywania wstrzemięźliwości przytacza takie naukowe motywy:

1) Organizm przez procesy życiowe zużywa się, tracąc nieustannie części składowe tkanek białko. Dla wynagrodzenia strat należy przeto dbać o jego dopływ. Ponieważ zaś, według badań naukowych, mięso posiada białka bardzo wiele, stąd jaknajwięcej trzeba jeść mięsa.

2) Muszę mieć siły, aby podjąć obowiązkom swoim, a czuję, że kawałek mięsa daje mi potrzebną moc, energję.

Te argumenty swoje inteligencja nasza opiera na słowach lekarza, z którym styka się często i od którego słyszy ciągle polecenia: „dobrze się odżywiać“ t. j. jeść obficie mięso. Gdyby tak było w rzeczywistości, to słuszność byłaby po stronie tych podawanych motywów. Należałoby tedy dać za wygraną i wstrzemięźliwość czempredzej wycofać z przykazania, nie pozbawiać tych, którzy Kościołowi ufają, tak posiłnych i odnawiających organizm pokarmów.

Czyżby jednak tak było? Czyż błędziliby wszyscy, którzy wstrzemięźliwość nakazują? Czyż mylili się Chrystus Pan, a za Nim różni zakonodawcy, przepisujący wstrzemięźliwość w regułach swoich? Otóż należy wątpić i zgóry orzec, że błąd jest po stronie nauki. I rzeczywiście w tej kwestji nauka pobiła. Wprawdzie zostało dowiedzione, że mięso zawiera największą ilość białka, wystarczy bowiem przyjrzeć

się następującym tablicom Rubnera¹⁾, Atwatera²⁾, aby sprawdzić, że tak jest.

Pokarm	Białka	Tłuszczu	Węglowod.	Pokarm	Białka	Tłuszczu	Węglowodanów
Wołowina (tłusta)	16.9	27.2	—	Mąka pszen.	10.2	0.9	74.7
„ (chuda)	20.6	1.5	—	„ żytnia	10.9	4.8	70.5
Cielęcina (tłusta)	18.9	7.4	—	Ryż	6.9	0.5	77.6
„ (chuda)	19.8	0.8	—	Chleb pszen.	6.8	0.8	52.4
Wieprzowina (tłusta)	14.5	37.5	—	„ żytni	6.0	0.5	47.8
„ (chuda)	19.9	6.8	—	Bób	23.2	2.1	58.9
Ślonina	—	95.3	—	Groch	25.7	1.8	57.2
Baranina sr.	16.5	5.3	—	Ziemniaki	2.1	0.1	21.0
Kurczę	18.5	9.3	—	Marchew	1.0	0.2	9.4
Gęś	15.9	45.6	—	Kapusta	3.3	0.7	6.0
Kuropatwa	25.3	1.4	—	Szpinak	3.1	0.5	3.3
Zając	23.3	1.1	—	Kalarepa	2.9	0.2	8.8

Pokarm	w 100 częściach zawiera			
	Białka	Tłuszczu	Węglowodanów	Soli
Jabłka świeże	0.3	0.3	10.8	0.3
„ suszone	1.0	2.2	66.1	2.0
Gruszki	0.5	0.4	12.7	0.4
Winogrona świeże	1.0	1.2	14.4	0.4
„ suszone	2.3	3.0	68.5	3.1
Pomarańcze	0.6	0.1	8.5	0.4
Figi suszone	4.3	0.3	74.2	2.4
Daktyle	1.9	2.5	70.6	1.2
Orzechy leśne	7.5	31.3	6.2	1.1
Morele	4.7	1.0	62.5	2.4

Pytanie jednak, czy organizmowi ludzkiemu do prawidłowego bytowania potrzebne są w rzeczy samej tak wielkie ilości białka?

Na to tak ważne zagadnienie odpowiada nam sama natura, przygotowując najodpowiedniejszy pokarm dla człowieka w okresie jego wzrostu, a więc w okresie największego

¹⁾ Cf. Dr. M. Rubner: „Odżywianie i nasze środki spożywcze“. Lwów 1907.

²⁾ Dr St. Kader: „Teorja kaloryczna“. Wilno 1922.

nawet zapotrzebowania białka dla budowy nowych tkanek. Tym pokarmem jest mleko matki. Otóż w niem według obliczeń Bunge'go¹⁾ jest załedwie 1. 6% białka i to w pierwszych miesiącach po rozwiązaniu, gdyż w dziewiątym miesiącu karmienia dziecka % białka zmniejsza się i dochodzi do połowy tej ilości. I co ciekawsze, że natura stara się zachować ten skromny procent białka przy wszelkich warunkach. Mleko kobiety polinezyjskiej, żywiącej się samymi owocami o bardzo małej zawartości białka, a mleko kobiety stref lodowatych, żywiącej się samem mięsem o bardzo znacznym procencie białka, jest identyczne czyli o jednym i tym samym składzie²⁾. Nieomylna zatem w swem działaniu natura wskazuje wyraźnie, iż nie tak wiele białka potrzeba organizmowi ludzkiemu, skoro w okresie podwajania wagi udziela go mu tak mało.

Skąd się więc wziął tak sprzeczny z powyższem dogmat o możliwie wielkiej potrzebie białka? Stworzył go w drugiej połowie XIX wieku niemiecki chemik Justyn von Liebig.

W badaniach, przeprowadzonych nad trawieniem białka mięsnego, zauważył, że ono już w przewodzie pokarmowym ulega peptonizacji³⁾ i w postaci peptonów wchłaniane jest przez ścianki kiszek, nie pozostawiając prawie resztek niestrawionych; jakoteż, że czas przebywania pokarmów mięsnych w żołądku jest bez porównania mniejszym od pozostawania w nim pokarmów innych. Dwie te okoliczności, to jest łatwość wykorzystywania przez przewód pokarmowy i krótkość przebywania w żołądku, wpłynęły na wnioski von Liebig'a⁴⁾: 1^o, że białko jest najpotężniejszą substancją odżywcza, 2^o, że pokarm, zawierający więcej białka, jest pożywniejszy, i jako już dalszy wniosek: 3^o, że mięso jest najlepszym, najposilniejszym z pokarmów, gdyż najwięcej posiada białka, przeto winno być jaknajbardziej polecane. Pogląd ten, napozór zupełnie racjonalny, przyjął się i przenikł do szpiku kości. Wierzy się, że przez spożywanie możliwie wielkiej ilości białka (inaczej mięsa) można wzmocnić

¹⁾ Cf. G. Bunge: „Lehrbuch der Physiologie des Menschen“. Leipzig. Vogel 1901. t. II str. 122. Nadto Cf. Dr. M. Bircher-Benner: „Grundzüge der Ernährungstherapie“. Berlin 1926 wyd. IV str. 19.

²⁾ Cf. Dr. E. Polończyk: „Żywienie się jako środek leczniczy“ Lwów 1922 str. 48.

³⁾ Cf. L. Brunner — S. Tolłoczko: „Chemja organiczna“. Kraków 1919 wyd. III str. 190.

Cf. Dr. Adolf Beck (Praca zbiorowa) „Podręcznik fizjologii“. Lwów 1924 str. 230 t. II.

⁴⁾ Cf. Dr. Bircher-Benner, O. C. str. 4 sq. — 16.

siły słabego, uzdrowić chorego. Fałszywe założenie doprowadziło do fałszywych działań i prawideł. Toteż w dalszym rozwoju tej „teorii białkowej“ stworzono normę, określoną dzienną, niezbędną jego ilość dla dorosłego człowieka. Pierwszy uczynił to Voit¹⁾, ustalając potrzebną porcję białka na 118 gramów. To zaś określone quantum przyczyniło się już całkowicie do ugruntowania nauki o przecenianiu wartości białka (mięsa).

Życie jednak wkrótce dostarczyło tysiącznych dowodów, stwierdzających przesadę normy Voit'a²⁾. Podczas oblężenia Paryża w 1870 r. każdy żołnierz bataljonu mobilów otrzymywał nie więcej jak 68 gr. białka. Po ogłoszeniu wojny światowej w Niemczech ilość białka zredukowano do 80 gr. Starling zaproponował Komisji Ententy przyjąć minimum spożycia białka w ilości 75 gr. Latem 1918 r. Voit zbadał w Niemczech stan aprowizacji miasta o 600 tys. mieszkańców. Okazało się, że przeciętny pokarm wynosił dziennie na jednego mieszkańca 1300 kaloryj przy 25 gr. białka. W takim stanie prawie znajdowało się całe państwo, gdyż już w r. 1916 w Berlinie zmniejszono rację do 1344 kaloryj.

Naogół naród niemiecki potrafił przystosować się do pogorszonych warunków życia i okazał się więcej odpornym na skutki złego odżywiania, niż to można było przypuścić, opierając się na teoretycznych przesłankach naukowych³⁾. Wprawdzie wszyscy chudli, śmiertelność z niektórych chorób zwiększyła się wielce, lecz należy to raczej przypisać niedostatecznej ilości kaloryj potrzebnych do życia (3 000), aniżeli brakowi białka. Albert Albu, lekarz berliński, w r. 1900 stwierdził, że u osoby, która spożywała tylko 34 gr. białka, po 5 dniach przyrost tego wyniósł 11. 5 gr.⁴⁾

W. Caspari i K. Glässner zaś w r. 1903 opublikowali swe doświadczenia z przyrostem białkowym przy karmieniu osoby 33 gr. białka⁵⁾. Jakżeż często w życiu dorosły i pracujący mężczyzna utrzymuje się w pełni sił i funkcyj miesiące i lata, a narody wieki całe, przyjmując wielokrotnie mniejsze ilości pokarmów, które przepisują uczone i lekarze, przytem z ilością białka daleko odbiegającą od ustalonej normy Voit'a.

Ostatnimi czasy dr. M. Rubner, dyrektor zakładów higieny na wszechnicy berlińskiej, wykazał całą bezpodstawność Voit'owskiej normy, twierdząc, że zapotrzebowanie białka

¹⁾ Cf. Tamże. str. 4.

²⁾ Cf. Dr. Kader: O. C. str. 35 sq. — 45.

³⁾ Cf. Cl. Mende: „Gedanken zur Ernährungsreform“. — Die Volksernährung N 21 r. 1930.

⁴⁾ Cf. Dr. Bircher-Benner O. C. str. 160.

⁵⁾ Cf. Tamże str. 160.

przez organizm ludzki jest charakterystycznie małe. Ilość ta białka, której żadną miarą zastąpić nie można innymi składnikami odżywczymi, wynosi zaledwie 5% naszego dziennego zapotrzebowania¹⁾. Zachodzi bowiem w naszym ciele szereg drobnych strat, dających się zastąpić tylko przez ciała azotowe (białko)²⁾.

To zaś pięcioprocentowe zapotrzebowanie pokrywa się w zupełności przy jedzeniu nawet ubogiego, nie posilającego się mięsem, jak to widać z niżej przytoczonej tablicy Rubnera³⁾.

	kalorie białka %	kal. tłuszczu %	kal. węglowod. %
Mleko kobiece	7.4	43.9	48.7
Pokarm bogatego	19.2	29.8	51.0
„ robotnika	16.7	16.3	66.9
„ ubogiego	8.3	38.7	52.8

W gramach wynosi ono od 30 - 40⁴⁾. Norma więc właściwa jest trzykrotnie mniejsza od dawnej. (Voit'a = 118 gr).

Ta niewielka ilość białka jest nieodzowna organizmowi do należytego funkcjonowania. Lecz, być może, większa ilość białka wpłynie dodatniej na jego sprawność w działaniu?

Otóż, gdyby tak było, to dociekanie, ile białka żąda organizm ludzki, byłoby zbyteczne. Należałoby wówczas poprzestać tylko na zasadzie panującej powszechnie dzisiaj: „jak najwięcej białka“.

Tak jednak nie jest! Większa bowiem ilość białka od normalnej nietylko nie wpływa dodatnio, lecz, przeciwnie, jest szkodliwa.

Już niemowlę choruje, kiedy bywa karmione czystym mlekiem krowim, które z natury swej wyższy procent

¹⁾ Cf. Tamże str. 161.

²⁾ Cf. Dr. M. Rubner O. C. str. 20... np. utrata włosów, paznokci, zluszczonego przybłonka, wydzielin, resztek soków trawieńcowych, śliny, zluszczonej błony śluzowej, poniekąd może zużytych fermentów...

³⁾ Cf. Dr. Bircher-Benner O. C. str. 71.

⁴⁾ Cf. Tamże str. 72... „30 — 40 Gramm Eiweiss pro Tag und für einen Erwachsenen sind eine Menge, welche mit Leichtigkeit aus pflanzlicher Nahrung gewonnen werden können“.

NB) Ilość białka samemu obliczyć można 5% od 3000 kal. = 150 kal. 1 gram białka daje 4,1 kal., stąd $150/4,1 = 36,6$.

białka posiada ¹⁾). Dlatego matki, zmuszone z jakichkolwiek powodów karmić swe dzieci mlekiem krowim, rozcieńczają je do połowy wodą. I dorosłym nadmiar spożywanego białka niemniej szkodzi. Cały szereg chorób jest z tej przyczyny, choć niewielu zdaje sobie z tego sprawę.

Medycyna dziś zgadza się w zupełności, że skaza moczanna i wszystkie jej choroby jak: podagra, chiragra, reumatyzm, artretyzm, kamica nerkowa, pęcherzowa, żółciowa, dusznica i nerwowe: migrena, ischias są w pierwszym rzędzie z nadmiaru pokarmów białkowych (mięsnych) ²⁾. Białko bowiem, wchłaniane w kiszkaach, po przeniknięciu do krwi rozkłada się na drodze procesów biochemicznych na dwie części ³⁾: bezazotową-użyteczną i azotową-bez użytęczną dla energii. Owa część azotowa daje w ostatnich ogniach przemian kwas moczowy i mocznik. Organizm stara się tę część bezużyteczną, szkodliwą czempędzej usunąć. Wprowadza więc swoje regulatory i narządy w ruch: stąd praca nerek, wątroby, serca, skóry zwiększa się niepotrzebnie 2 — 4 razy. Nie zawsze jednak, mimo tej usilnej pracy, organizm może podolać temu zadaniu, szczególnie jeśli przyływ białka nie ustaje. Wówczas niewydalone części krążą we krwi, powodując stan zatrucia, zwany „litemją“ ⁴⁾, a polegający na tym, iż krew zawiera większą ilość kwasu moczowego, który, jako nierozpuszczalny, osadzając się tu i owdzie tworzy twarde złogi.

Oto przyczyna powyższych chorób skazy moczannowej.

¹⁾ Cf. 3.5% Dr. Bircher-Benner O. C. str. 19.

Nadto Cf. Dr. Fr. Walter: „Der Leib und sein Recht im Christentum“ Donauwörth 1910. str. 251.

²⁾ Cf. Dr. M. Winckel „Kulturkrankheiten und Ernährung“. — Die Volksernährung Nr. 21 z r. 1930 str. 333.

Cf. Dr. F. Köhler „Im kampf gegen die Volkskrankheit des Reumatismus“ — Die Volksernährung Nr. 11 z 1930 r. str. 165.

Cf. Dr. Bircher - Benner O. C. str. 255 sq....

Nadto cf. Dr. Fr. Walter O. C. str. 333... das animalische Kost eine grosse Menge Harnsäure im Organismus ansammle und dadurch ein ganzes Gefolge von Krankheiten verursache“...

Oraz Cf. A. Galliker: „Durch richtige Ernährung zur Gesundheit“ Zug = Oberwil 1927 str. 65 sq...

Cf. Dr. M. Fassbender: „Ernährungskunst als Lebenskunst“ Stuttgart 1928 wyd. II str. 28.

³⁾ Cf. Dr. M. Fassbender. O. C. str. 40.

Cf. Dr. Bircher - Benner O. C. str. 74 sq...

Cf. Dr. M. Rubner O. C. str. 16.

⁴⁾ Cf. Dr. W. Sterling: „O artretyzmie i cierpieniach pokrewnych“ Warszawa str. 19.

Nawet djetetyka, zalecana przez medycynę w tych chorobach, głosi o szkodliwości mięsa.

Bezmięsna dyeta — mówi dr. Sterling — nie tylko wpływa dodatnio na skazę moczaniową, lecz usuwa ją całkowicie¹⁾.

Haig po pięcioletnich samoobserwacjach zaznacza: „że migrenę można wyleczyć przez usunięcie z pokarmów mięsa“²⁾. W chorobach nerek, zwłaszcza w przypadkach chronicznych, według Ewalda — „należy zmieniać naprzemian dnie i tygodnie, w których dyeta wolna jest od jaj i mięsa“³⁾. I w chorobach wątroby, kamieni żółciowych zabrania się mięsa. Tylko dyeta kefirowa, podczas której choremu nie wolno nic jeść, najwyżej parę bułek, może go wyleczyć⁴⁾. W Niemczech podczas wojny światowej, kiedy z konieczności musiano zachować wstrzemięźliwość, zauważono, że ilość wszystkich poważniejszych chorób bardzo się zmniejszyła, jak również w wielu wypadkach, dzięki powściągliwości w jedzeniu, wyleczono neurastenję i choroby kiszek⁵⁾. Znamiennem jest i to, że choroby te grasują po większej części wśród sfer miejskich i zamożniejszych, których pokarm zazwyczaj obfituje w mięso, mniej zaś dokuczają wieśniakom i uboższym, którzy rzadziej na mięso mogą sobie pozwolić.

Według danych statystycznych lekarzy angielskich wynika, że i choroba raka częściej się trafia wśród żywiących się mięsem, niż roślinną strawą⁶⁾.

Nawet w niezycie żołądka dyeta jarska gorąco jest polecana przez pierwszorzędnego znawcę tej choroby prof. M. Boasa⁷⁾. Stąd wniosek, że nadmiar białka (mięsa) nie tylko nie wpływa dodatnio na organizm, ale szkodzi mu, przygotowując go o tak liczne i ciężkie zaburzenia.

Co się zaś tyczy tej siły, którą jakoby przysparzał pokarm mięsny, i ta kwestja nie tak przedstawia się, jak wielu sądzi.

¹⁾ Cf. Dr. W. Sterling O. C. str. 89.

²⁾ Cf. Dr. Bircher-Benner O. C. str. 120

³⁾ Cf. Dr. C. A. Ewald: „Higjena żołądka, jelit, wątroby i nerek“ Lwów 1907. str. 125.

⁴⁾ Cf. Dr. W. Sterling. O. C. str. 72.

⁵⁾ Cf. Dr. St. Kader O. C. str. 43.

⁶⁾ Cf. Dr. K. Panek: „Jarstwo, a higjena żywienia“ Lwów str. 44. Nadto Cf. Dr. Teutschländer „Krebs als Volkskrankheit“. — Die Volksernährung Nr. 21 z r. 1930 str. 338.

Oraz Cf. Dr. M. Winckel „Krebsprophylaxe und Ernährung“ Die Volksernährung Nr. 18 z r. 1930 str. 285 sq.

⁷⁾ Cf. Dr. E. Polończyk: „Żywienie się jako środek leczniczy“ Lwów 1922. str. 36.

Zapatrywania Liebig'a, iż tylko substancje białkowe mogą wytwarzać siłę mięśniową, obalone zostały doświadczeniami Atwatera i Rubnera, którzy dowiedli, że większa część energii, zużywanej przez pracę mechaniczną, wytwarza się przez tłuszcze i węglowodany¹⁾.

Poza ową małą ilością białka konieczną dla organizmu, można więc dowolnie używać składników odżywczych, przy czem zamiast azotowych składników odżywczych (białka) można posługiwać się bezazotowymi (węglowodanami, tłuszczami) względnie dowolną kombinacją. Zamiana ta jest nawet korzystniejsza²⁾, bo gdy 100 jednostek energii może być pokryte w procesie życiowym przez 140. 2 jednostek zawartych w białku mięsa, to węglowodanów potrzeba 106. 4, tłuszczu zaś 114.5, a to z tego powodu, że odżywcza wartość białka sprowadza się tylko do ilości jego cząstek bezazotowych, azotowe bowiem, jako bezwartościowe i szkodliwe, są usuwane przez narządy i regulatory w postaci potu, moczu i innych wydzielin. Białko dostarcza jeno pracy organizmowi, dowodem czego są wówczas częstsze oddechy, podwyższona temperatura, przyspieszony puls, pocenie się, zwiększona praca nerek wskutek wzmożonego wydzielania moczu³⁾.

Ustrój ludzki dąży do spalania całej ilości białka i unika jego nagromadzenia⁴⁾. I tu właśnie leży owa pięta Achilleusza dotychczasowego, błędnego zapatrywania: organizm spala białko, więc go potrzebuje. Dopiero dr. Rubner dowiódł, że organizm spala białko, jednak nie z potrzeby, lecz z bojaźni przed jego trującymi składnikami, a czyni to z uszczerbkiem dla innych substancyj odżywczych. Nie spala dlatego tłuszczu, ale go odkłada między tkanki komórkowe, wywołując otyłość, która, choć rodzi w nas chwilowe dobre samopoczucie, pociąga za sobą jednak oprócz zwykłej, niezgrabnej, bezkształtnej postaci, ociężałość ruchów, zaburzenia w regulacji ciepła, bezwład, zwapnienie naczyń i inne zmiany chorobowe, bynajmniej zaś nie przynosi siły mięśniom. Rozpo-

¹⁾ Cf. Dr. M. Bircher-Benner O. C. str. 16... Die Liebig'sche Auffassung... erhielt den ersten schweren Stoss durch den Nachweis, dass die Kohlenhydrate und die Fette die Quelle der Muskelkraft sind... — Cf. Dr. M. Rubner O. C. str. 19 sq. — Cf. Dr. Fr. Walter O. C. str. 335.

²⁾ Cf. Dr. M. Bircher-Benner O. C. str. 69.

³⁾ Cf. Dr. M. Bircher-Benner O. C. str. 74... bei überschüssiger Eiweisszufuhr... die Atemfrequenz nimmt zu, die Körpertemperatur steigt, die Harnsekretion steigt, durch die Haut wird in vermehrtem Masse Wärme abgegeben, die Herz und Nierenarbeit wachsen — kurz, der ganze wärmeregulatorische Apparat wird mit seiner Höchstleistung eingesetzt, um der Eiweisswirkung zu begegnen...“

⁴⁾ Cf. M. Rubner O. C. str. 24.

wszechnione stąd dążenie do spożywania białka-mięsa, (co jest równoznaczne) jako siły mięśni, przeczy najnowszym wywiodom, szkodzi zdrowiu i zmniejsza zdolności ciała do pracy¹⁾.

Zapaśnicy i atleci starożytnej Grecji, wzór i ideał dla współczesnych gimnastyków i sportowców, są dowodem tego. Od młodości kształceni byli w osobnych akademjach, gimnazjach i palestrach według specjalnego systemu, którego jednym ze środków najodpowiedniejszych dla rozwoju sił fizycznych była ścisła dyeta i umiarkowane pożywienie, a składała się ono z winogron, orzechów, sera i chleba kukurydzowego²⁾.

I główny pokarm gladiatorów rzymskich składał się również z placków jęczmiennych oraz oliwy, co, według Hipokratesa, jest najlepszą dietą dla rozwinięcia fizycznej siły i wytrzymałości.

W tej kwestji wiele mówią doświadczenia przeprowadzone przez prof. Bälz'a z Tokio³⁾. Najął 2-ch woźniców lat 22 i 25, uprawiających swój zawód od dłuższego już czasu.

Codziennie kazał im ciągnąć wózek z człowiekiem ważącym 80 klg. na przestrzeni 40 klm. W czasie doświadczenia otrzymywali swój zwykły pokarm bez mięsa. Po 14 dniach waga ciała nie zmieniła się u jednego wcale, drugiemu zaś przybyło pół funta. Wówczas zaproponował im zamianę części pokarmu mięsem, co przyjęli z wdzięcznością, uważając je za zbytek. Po 3-ch dniach jednak sami prosili o nie dawanie im mięsa, ponieważ czuli się zmęczeni i nie mogli tak dobrze biegać jak poprzednio. Innym razem jechał z Tokio do Nikko godzin 14 przy sześciorazowej zmianie koni. Natomiast wózek z pasażerem 54 klg. wagi, tąż drogę odbywający, a ciągniony przez Japończyka, odżywiającego się pokarmem bezmięsnym, przybył na miejsce pół godziny później. W obydwu tych przypadkach sprawność i wytrzymałość jest nadzwyczajna, mimo pożywienia tak dziś naogół lekceważonego. Sports-

¹⁾ Cf. Dr. Fr. Walter. O. C. str. 334... Die körperliche Kraft und Ausdauer, wie die geistigen Fähigkeiten, seinen durch die Harnsäure beeinflusst. Trotz der „kräftigen“ Ernährung ist die Klage über Kraftlosigkeit und geringe Ausdauer häufig. Schuld daran ist die durch die Collaemie (dickflüssiger Zustand des Blutes) verursachte Behinderung des Kreislaufes; diese wieder hat eine ungenügende Ernährung der Nerven und Muskeln zur Folge“... — Cf. Dr. M. Rubner O. C. str. 24.

²⁾ Cf. Dr. A. Kingsford: „Naukowe podstawy diety roślinnej“ — Warszawa 1905 str. 34 — 67.

³⁾ Cf. Dr. Bircher-Benner O. C. 166 sq.

Cf. Dr. A. Lorand „Über den Einfluss der Ernährungsweise auf die Muskelkraft nach Beobachtung an der Indianern Guatemalas“ — „Die Volksernährung“ Nr. 20 z r. 1929. str. 307 sg.

meni zapewniają również o zwiększeniu się ich sił, przypisując zmianie pokarmów wygrywanie zakładów na wyścigach pieszych¹⁾.

Nie wolno zapominać, że na kuli ziemskiej po dziś dzień zaledwie czwarta część ludzkości karmi się mięsem²⁾, a życie codzienne świadczy, że masy, nie odżywiające się mięsem, nie są, bynajmniej, słabsze, mniej wytrwałe. W wojnie Rosji z Japonją podziwiano duchową i fizyczną siłę, wytrzymałość Japończyków. Naród Japoński odżywia się przeważnie najprostszymi, roślinnymi pokarmami. Według pojęć wielu określonooby takie pożywienie jako nędzne i niewystarczające. A przecież taka cielesna i psychiczna energia nie mogłaby nagromadzić się w narodzie, którego pokarm byłby nieodpowiedni i niedostateczny³⁾.

Poszukując siły, wytrzymałości, odwagi, pojętności pośród świata zwierzęcego, znajduje się je nie u mięsożernych, lecz raczej u trawożernych. Słoń, bawół, bizon, begemot, byk, zebra, wielbłąd czerpią pierwiastki życiowe ze świata flory nie zaś z mięsa i krwi zwierząt, a przecież są okazami jużto ogromnego wzrostu, jużto niezrównanej siły. Mówią, że goryl, który się żywi w swych rodzinnych lasach tylko owocami i orzechami, jest więcej niż rywalem lwa afrykańskiego, i że żadne mięsożerne zwierzę nie może współzawodniczyć siłą z trawożernym nosorożcem, który łamie prawie bez wysiłku ogromne drzewa⁴⁾.

Na ulicach i polach spotyka się codziennie dowody tej siły i wytrzymałości trawożernych. Wszak konie, muły, woły, które orzą rolę, przy których pomocy budują się miasta, rozwija się handel i wzrasta dobrobyt nie używają nietylko pokarmów mięsnych, lecz nie znoszą ich nawet. Żadne mięsożerne zwierzę nie posiada siły i wytrzymałości konia, nie dziwnego więc, że i siła końska weszła do przysłowia „silny jak koń“ i stała się jednostką siły mechanicznej. Przypisywanie przeto mięsu specjalnej siły, energii, jak widać z powyższego, jest zupełnie niesłuszne i błędne.

Mięsu przypisać należy po części zwyrodnienie ludzkości⁵⁾. Spostrzeżenia uczynione przez dr. Bennera nad dziećmi rzeźników, ludzi majątnych, odżywianych obficie mięsem

¹⁾ Cf. W. Godlewski „Die Ernährung des Sportmannes“. — Die Volksernährung. Nr. 20 z r. 1930 str. 319.

²⁾ Cf. Dr. A. Kingsford O. C. str. 36.

³⁾ Cf. Dr. Bircher-Benner O. C. str. 175.

⁴⁾ Cf. Dr. A. Kingsford O. C. str. 32.

⁵⁾ Dr. W. Asmus Degeneration — Die Volksernährung.

N. 4 z r. 1929. str. 57 sq.; Cf. Dr. Fr. Walter O. C. str. 334.

— Cf. Bircher — Benner O. C. 23 i 205 sq.

są tego dowodem¹⁾). Ludzie żywiący się mięsem nie są to ludzie o rozwiniętych mięśniach, świetnie funkcjonującym aparacie trawiennym. To typ raczej ludzi nerwowych, o słabej kompleksji, wątłych mięśniach. Wprawdzie ciężka walka o byt, praca bardziej umysłu niż mięśni wpłynęły na ogólną ich neurastenję, ale niemniej wpłynął i pokarm, w szczególności mięso²⁾). Pośród składników mięsa znajdują się prócz białka jeszcze ciała zawierające azot, substancje wyciągowe z grupy ciał ksantynowych względnie purynowych³⁾), zbliżone poniekąd budową chemiczną do kofeiny, teobrominy, zawartych w kawie, herbacie, kakao, a posiadających wybitny wpływ na system nerwowy⁴⁾). Otóż przy nadmiernym spożyciu mięsa wprowadza się stosunkowo znaczne ilości tych ciał, które, niewątpliwie, działają na system nerwowy⁵⁾). Jeśli zaś zważy się na ów szereg chorób, wyżej wspomnianych, które są skutkiem nadużycia mięsa oraz wejrzy się w samą higienę mięsa, która czyni tak często ludzi cherlakami, to zgodzić się trzeba, że mięso poczęści jest odpowiedzialne za zwyrodnienie ludzkości. Wielu wrogów pasożytniczych jak wągrzyca, trychinoza, bąblowce i t. p. czycha na ludzi w pokarmie mięsnym. Działalność urzędów higieny mięsa wprawdzie ochrania człowieka przed niebezpieczeństwem, ale często mięso, pochodzące z uboju zwierząt zupełnie zdrowych, staje się niebezpieczne dla zdrowia ludzkiego wskutek następowego zakażenia drobnoustrojami chorobotwórczymi i pasożytami trupiami, jakoteż wskutek domieszki substancyj konserwujących⁶⁾). Następowe zakażenia mięsa czyli już po uboju bywają powodowane przez ludzi, szczury myszy, owady, wodę, lód noże, topory, ubranie⁷⁾). Tromsdorf i Reichman opisują epidemję, która wybuchła w Wiexhem (Anglii) po spożyciu mięsa zakażonego przez służącą⁸⁾). W roku 1920

¹⁾ Cf. Bircher-Benner. O. C. 225.

²⁾ Cf. Dr. J. Marcinkowski: „Im Kampf um gesunde Nerven“. — Berlin 1924. wyd. V str. 148 sq.

Cf. „Zwalczanie nerwowości przyrodzonym sposobem“. Przewodnik Zdrowia r. 1905 str. 22.

³⁾ Cf. Prof. J. Sosnowski: „Zasady fizjologii zwierząt ssących“. Warszawa 1922 str. 8—12.

⁴⁾ Cf. Dr. M. Rubner O. C. str. 81—88.

Cf. Dr. Bircher - Benner O. C. 212 sq.

⁵⁾ Cf. Dr. K. Panek: „Jarstwo a higiena żywienia“ Lwów 1906 str. 42.

⁶⁾ Cf. Dr. O. Trawiński „Higiena mięsa“ Lwów 1924 str. 2; 94.

Cf. Dr. F. Grüttner: „Etwas über Fleisch und seine Behandlung“. Die Volksernährung N. 4 z r. 1929 str. 54 sq.

⁷⁾ Cf. Dr. A. Trawiński O. C. str. 46.

⁸⁾ Cf. Dr. A. Trawiński O. C. 46.

zachorowało w Sztokholmie w szpitalu 825 osób po spożyciu gotowanej szynki, zakażonej przez człowieka zajętego w kuchni szpitalnej¹⁾. A takich przykładów jest bardzo wiele²⁾.

Wobec powyższego rodzi się pytanie, czemu mięso utrzymuje się jeszcze wśród pokarmów i czemu jest spożywane tak chętnie?

Przedewszystkiem, wskutek teorii Liebig'a zakorzenionej w umysłach ludzkich, a głoszonej i dzisiaj jeszcze przez mało uświadomionych pod tym względem.

Następnie dzięki swoim podniecającym składnikom z grupy ciał ksantynowo-purynowych, które działają jak alkohol, kawa, herbata, tytoń. Te zaś, mimo dowiedzionej szkodliwości, są używane chętnie, nie więc dziwnego, że i z mięsem powtarza się ta sama historia.

„Gdybyśmy podzielili mięso — mówi dr. Bircher-Benner — na dwie części: substancje odżywcze oraz podniecające, to pierwsze człowiek odrzuciłby ze wstrętem, natomiast drugie jadłby ze smakiem“³⁾. Wskutek obfitej zawartości tłuszczu mięso stanowi pożywienie treściwsze, w mniejszej ilości zasycające, lekkostrawne, a to dla pracujących umysłowo jest dogodniejsze i przyjemniejsze. Przytem powonieniem swoim podnieca łaknienie, którego brak bywa odczuwany tak często przez ludzi, wiodących życie siedzące. Owszem jest lekkostrawne, ale to, bynajmniej, nie powinno być zaletą. Jelita z łatwością spełniają pracę, nawet jej pożądamy, gdyż ta wzmacnia ich mięśnia. Tymczasem pokarm mięsny, zamiast jelitom nakłada pracę nerkom, narządom bardzo delikatnym, które zmuszone są starać się, aby usunąć z organizmu truciznę, one części azotowe powstałe z mięsa.

Stąd widać, że mięso nie jest tak potrzebne dla organizmu, jak ogólnie dotychczas sądzono.

Gdy się weźmie ponadto pod uwagę normę dzienną Voit'a, (aż nadto wygórowaną) określającą dla człowieka 118 gr. białka, 50 gr. tłuszczu oraz 500 gr. węglowodanów, wówczas trzeba się zgodzić, że w odżywianiu ludzkim główną rolę mają odgrywać węglowodany czyli ciała o składzie chemicznym węgla, wodoru i tlenu. Mięso zaś nie posiada wcale węglowodanów, co można łatwo sprawdzić w podanej już wyżej tablicy Rubnera. W ilościach niewielkich pokarmy mleczne je zawierają, o czym świadczy następująca tablica⁴⁾. Produkty roślinne i owoce posiadają je zato w największej ilości⁵⁾.

¹⁾ Cf. Tamże. str. 46 sq. — 67.

²⁾ Cf. Tamże. str. 46 sq. — 67.

³⁾ Cf. Dr. Bircher-Benner O. C. str. 204 sq.

⁴⁾ Cf. Dr. M. Rubner O. C. str. 50.

⁵⁾ Cf. Tablice wyżej podane.

Na 100 części zawiera:

Produkt	Białka	Tłuszczu	Węglowod.	Produkt	Białka	Tłuszczu	Węglowod.
Serwatka	0.8	0.2	4.6	Twarog	24.8	7.3	3.5
Mleko centryf.	0.4	0.2	4.7	Śmietanka	3.7	25.7	3.5
Maślanka	3.8	1.2	3.4	Ser tłusty	27.2	30.4	2.5
Mleko krowie	3.4	3.6	4.8	Masło	0.9	83.1	0.5

Do utrzymania życia niezbędne są prócz tych organicznych składników odżywczych, także ciała nieorganiczne czyli sole wszelkiego rodzaju. W skład bowiem ciała ludzkiego oraz jego tkanek wchodzi: żelazo, sód, potas, wapień, siarka, fosfor, chlor, mangan, krzem, jod, fluor¹⁾. Ciało ludzkie traci codziennie pewną ilość tych soli przez pot, mocz, kał, i inne wydzieliny. Ta strata musi być zawsze powetowana przez pokarm. Jeżeli niema dopływu tych soli, wówczas życie ginie, pomimo że organizm rozporządza odpowiednią ilością białka, węglowodanów i tłuszczów. Brak choćby jednego gatunku soli odbija się zaraz na zdrowiu, a mianowicie brak wapnia jest powodem choroby kości, znanej krzywicą (rachitis), angielską chorobą. Brak żelaza powoduje blednicę (anemię), krzemu - chorobę porostu włosów, kruchości paznokci; fluoru - chorobę zębów. Brak fosforu, siarki przejawia się zaburzeniami substancji nerwowej, i t. d.²⁾. Dla pokrycia zapotrzebowania tych soli nie można jednak je wprowadzać w sztucznej, chemicznej formie, lecz tylko w połączeniach organicznych. Dowodzą tego doświadczenia Bunge'go i innych fizjologów ze zwierzętami³⁾. Dbać przeto należy o dostateczny dopływ tych soli za pośrednictwem pokarmów. Mięso zaś z pośród produktów żywnościowych ma naogół ich niewiele. Procent tych soli wyraża się zaledwie w dziesiątych jednostkach ułamka. Najmniej ma wapnia, który jest najpotrzebniejszy dla kosztnej budowy. Roślinne pokarmy i owoce natomiast obfitują w nie, gdyż procent soli tych dosięga kilku całych jednostek. Obok soli mineralnych „witaminy“, „życiany“ mają jeszcze

¹⁾ Cf. Dr. Bircher-Benner O. C. str. 13; Cf. Dr. Beck O. C. II. str. 441.

Cf. Dr. H. Nussbaum i Dr. L. Nencki: „O żywieniu się i pokarmach“. Warszawa 1887 str. 1.

²⁾ Cf. Dr. Bircher-Benner O. C. 18 sq.

³⁾ Cf. Tamże str. 21 sq.

wydatny wpływ na życie, nawet bez nich byłoby ono niemożliwe na ziemi ¹⁾).

Najmniejszy brak pod tym względem, mimo najobfitszego pokarmu, przejawia się zaraz chorobą.

Brak witaminy (A) powoduje „kseroftalmję“ (zapalenie oczu), brak witaminy (B) pociąga za sobą paraliż nóg „atrofję mięśni; brak witaminy (C) jest przyczyną szkorbutu, nieobecność witaminy (D) objawia się zanikiem wzrostu i. t. d.

Według zaś odkrywcy witamin dr. Kazimierza Funka „jedynie rośliny zdają się być zdolne do ich wytwarzania“ ²⁾. I wobec tych racyj nadmiar pokarmów mięsnych jest niepożądany.

Już starożytność dopatrywała się pewnego związku przyczynowego między spożywaniem mięsem a zdrowiem. Stąd wydawane były coraz to nowe zarządzenia w formie obowiązujących przepisów religijnych, ograniczające lub nawet zabraniające spożywania mięsa. Od niepamiętnych czasów u hindusów religja zabrania używania mięsa zwierząt trzem wyższym kastom: brahminom, kszatrjom i wajsjom ³⁾. Badania archeologiczne starożytnego Egiptu dowodzą również, że pokarmy mięsne były bezwarunkowo wzbraniane przez zwyczaj i pierwotną religję ⁴⁾. W świętej księdze buddystów, „Dhammapada“, której treść jest echem nauki brahmańskiej, pierwsze przykazanie głosi „nie zabijaj nic żyjącego“ ⁵⁾. W tem przykazaniu Brahmy oraz Buddy mieści się zakaz spożywania pokarmów mięsnych. Pobożni buddyści przeto nietylko unikają zabijania zwierząt, ale bronią i opiekują się nimi. Pytagoras zalecał powściągliwość w pokarmach mięsnych, zabraniał dziczyzny, mięsa znacznej części ryb, jakoteż spożywania trzewiów i gruczołów zwierzęcych ⁶⁾. I Sokrates nawoływał: „Wy-

¹⁾ Cf. Dr. Kaz. Funk: „Witaminy“. Warszawa 1925 str. 22.

Cf. Dr. E. Lelesz: „O działaniu dopełniających czynników odżywczych (vitamin)“ Poznań 1926.

Cf. Dr. W. Weitzel: „Vom Vitamingehalt der Nahrungsmittel“. Die Volksernährung N. 3 z r. 1930 str. 41 sq.

Cf. Dr. Wenzel: Die Bedeutung des B — Vitamins — tamże N. 11 r 1930 str. 170 sq.

²⁾ Cf. Dr. Funk K. O. C. str. 15.

Cf. Dr. E. Bürgi: „Das Chlorophyll als Wachstumsvitamin A“. Die Volksernährung N. 21 z r. 1930 str. 334 sq.

Cf. Dr. Beck A. O. C. t. II str. 421 sq.

³⁾ Cf. Dr. A. Kingsford O. C. str. 36.

⁴⁾ Cf. Tamże str. 34.

⁵⁾ Cf. Dr. Jan Czuj „Buddyzm“ Poznań 1917 str. 44.

⁶⁾ Cf. Dr. Fr. Walter O. C. str. 299.

strzegaj się wszelkiej potrawy i napoju, któryby cię mógł skłonić do spożywania więcej niż głód i pragnienie wymagają¹⁾. A takim pokarmem jest właśnie mięso. Wśród greków jeszcze Platon i Diogenes nauczali podobnie, u rzymian zaś Seneka²⁾. Pierwotny pokarm hebrajczyków to płody ziemi, jakto można wnioskować z księgi Rodzaju: „Oto dałem wam wszelkie ziele rodzące nasienie na ziemi i wszystkie drzewa, które same w sobie mają nasienie rodzaju swego, aby wam były pokarmem“³⁾. Po potopie zezwala się jeść mięso za wyjątkiem krwi zwierzęcej, co widać ze słów: „A wszystko, co się rusza i żywie, będzie wam na pokarm: jako jarzyny zielone dałem wam wszystko. Wyjąwszy, że mięsa ze krwią jeść nie będziecie“⁴⁾. Prawo Mojżeszowe, choć dopuszcza pożywania mięsa, czyni jednak pewne ograniczenia, dzieląc zwierzęta na czyste i nieczyste. Pierwotnie hebrajczycy jedli mięso tylko w dni świąteczne lub kiedy przyjmowali u siebie dostojnego gościa⁵⁾.

Chrystus Pan, który nie znosi St. Zakonu, ale go udoskonala już przez to samo zaleca powściągliwość od mięsa. Kościół zaś określił dzień wstrzemięźliwości, wyznaczając ku temu każdy piątek tygodnia. Zdając sobie jednak sprawę, że jest to zbyt mało dla zdrowia, powiększa nakaz przez ustanowienie Wielkiego Postu, Adwentu, Suchych dni, wigilij i do zachowania ich pod grzechem ciężkim zobowiązuje. Święci założyciele zakonów potraktowali jeszcze surowiej nakaz wstrzemięźliwości. Wielu z nich zupełnie usunęło spożywanie mięsa z reguł swoich. Wprawdzie w XVI wieku protestantyzm występuje przeciw postom, lecz Kościół nie zmienia zasad swoich. Dopiero za naszych czasów dni wstrzemięźliwości redukuje, wchodząc w położenie pracujących mas, którym w wielkich ośrodkach przemysłowych coraz trudniej wyżyć wskutek drożyzny nabrała. Dowodem jednak, że i nadal rozumie potrzebę powściągliwości od mięsa, jest pozostawienie obowiązku zachowania dni wstrzemięźliwości pod grzechem śmiertelnym.

¹⁾ Cf. Tamże str. 283.

²⁾ Cf. Dr. J. C. Debreyne „O teologii moralnej uważanej w stosunku jej do fizjologii i medycyny“. tłum. X. W. Magnuskiego — Warszawa 1870 str. 358 sq. 368 sq.

Cf. Dr. K. Panek O. C. str. 8 sg.

³⁾ Cf. Rodz. I. 20;

⁴⁾ Cf. Rodz. 9. 3 — 4;

⁵⁾ Cf. „Pokarmy u Hebrajczyków“ Podręczna Encyklopedia kościelna t. 31, 32, str. 270 sq.

Cf. Dr. Mintz S. „H'gjena biblijna“ wyd. 2. Warszawa 1926 str. 23 — 27.

Ten pewien lęk przed mięsem, trwający po przez wieki, da się jedynie wytłumaczyć zdrowym instynktem ludzkości, która w ten sposób chroniła się przed całym szeregiem chorób. W dzisiejszych zaś czasach najnowsze wyniki badań naukowych, wyżej omówione, niechaj zastąpią ów zanikły instynkt, niechaj hamują od zbyt częstego spożywania mięsa oraz wybiją z umysłów zakorzenioną teorię Liebiga, iż mięso jest najkonieczniejszym i najposilniejszym pokarmem.

II. POST W ŚWIETLE NAUKI¹⁾.

„Pożywienie — według prof. Claude Bernard'a — jest istotnym przymiotem życia: ono jest życiem samem“²⁾. Stąd aby żyć, trzeba jeść.

Pokarmy, rzeczywiście, są konieczne dla naszego ustroju przy wszystkich objawach życia: przy pracy fizycznej, umysłowej, przy spoczynku, nawet we śnie. Jedzenie nie jest jakąś zbyteczną tylko nawyczką, lecz koniecznością³⁾. Z braku jadła i napoju nie umiera się wprawdzie odrazu, jednak nasza siła i chęć do pracy cierpi zawsze na tem: organizm zjada się sam, chudnie, zużywając pewne mniej ważne swe części dla ratowania żywotniejszych i ważniejszych.

Jeśli jedzenie — to życie, a niejedzenie — to powolna śmierć, dziwnem przeto może się wydać żądanie Kościoła zachowywania „postu co do ilości“. Zdawałoby się, że trzeba jeść, jeść jaknajwięcej, aby zachować zdrowie i mieć siłę, energję.

Jednakże i w tem racja jest po stronie Kościoła, czego słuszności dowodzi nauka. Według niej pożywienie w bardzo wie-

¹⁾ Trzecie przykazanie kościelne: „Posty nakazane zachowywać“ szeroki ogół rozumie zazwyczaj jako zakaz spożywania mięsa, jako post od jakości (wstrzemięźliwość — abstinentia). Takie rozumienie jednak jest błędne, gdyż post od jakości jest zaledwie częścią ogólnego terminu „post“. Kościół pod nazwą „post“ rozumie prócz „wstrzemięźliwości“ jeszcze ograniczenie się w jedzeniu, czyli post od ilości pokarmu, (post w znaczeniu ścisłym — jejenium).

²⁾ Cf. „La nutrition est l'attribut essentiel de la vie: elle est la vie même“ Dr. E. Lelesz: O działaniu dopełniających czynników odżywczych (witaminy) Poznań 1926 str. 113.

³⁾ Cf. Dr. M. Rubner: Środki spożywcze i nauka żywienia tłum. dr. K. Panek Lwów 1907 str. 2 sq.

lu przypadkach jest przyczyną licznych chorób¹⁾, zwyrodnienia i skarlłowacenia ludzkości²⁾). Przedewszystkiem jego nieracjonalność i nadmiar odgrywa w tem ważną rolę.

Nadmiar szczególnie w czasach dzisiejszych ponosi zato wielką odpowiedzialność. Dzisiaj bowiem naogół zbyt wiele jada się³⁾, sądząc, iż to jest nieodzowne dla ciała, jego komórek i tkanek. Tymczasem zamiast spodziewanego dobrobytu, bujności, obfitości tkanek występują w organizmie najczęściej stany zapalne, ostre, bolesne.

Istnieje bowiem w ustroju ludzkim pewne maximum energii, którego przekroczyć, podnieść, w żaden sposób nie można, a już najmniej przez zwiększoną ilość pokarmu. Dowiedzionem jest nawet, że to maximum jeszcze się obniża przy nadmiernie wprowadzanych ilościach pożywienia. Organizm w tym wypadku postępuje jak rozrzutna gospodyni, widząc się obficie zaopatrzonym, nie sili się na akt trawienia zupełny, głęboki, sięgający aż do najniższych elementów, lecz zadowalnia się tylko łatwą, dorywczą pracą rozbiorową. Wskutek tego staje się składnicą różnych szkodliwych materij gnilnych, które tworzą podatne podłoże dla rozwoju wszelkiego rodzaju bakterij chorobotwórczych⁴⁾. Broniąc się zaś instynktownie od wrogów, ustrój nasz zwraca całą swą uwagę na walkę z nimi, na pozbycie się ich. Na to zużywa część swojej życiowej energii, stąd obniżenie onego maximum, przejawiającego się nazewnątrz w nieprzewyciężonej senności, ogólnem znużeniu i obniżeniu się sprawności.

¹⁾ Cf. Dr. H. Weber: „Mittel zur Verlängerung des Lebens“ Leipzig str. 6 sq.

Cf. Dr. Fr. Walter: „Der Leib und sein Recht im Christentum“ Donauwörth 1910. str. 268;

Cf. Dr. A. Oszacki: „Choroby przemiany materji i energii u człowieka“ Kraków 1925 str. IX.

Cf. Dr. K. Funk: Witaminy — Warszawa 1925 str. 23 sq.

²⁾ Cf. Dr. E. Lelesz O. C. str. 101 sq.

Cf. Dr. S. Möller: „Wege zur körperlichen und geist'gen Widergeburt“ Berlin 1924 wyd. VI str. 1—4.

Cf. Dr. M. Winckel: „Kulturkrankheiten und Ernährung“ Die Volksernährung N. 21 z r. 1930 str. 333 sq.

Cf. Dr. W. Asmus „Degeneration“ tamże N. 4 z r. 1929 str. 57 sq.

³⁾ Cf. Dr. Fr. Walter. O. C. st. 267 — 278.

Cf. Dr. St. Kader: „Teorja kaloryczna — Wilno 1922 str. 45.

Cf. Dr. P. Gantkowski: „Medycyna Pastoralna“, Poznań 1927 str. 284.

Cf. Dr. S. Möller O. C. 94 sq.

⁴⁾ Cf. Dr. Fr. Walter O. C. str. 278 sq.

Cf. Dr. E. Dewey: „Die Fastenkur“ Berlin 1922 wyd. 3. str. 1 sq.

Przeciwnie rzecz się przedstawia przy skromnych ilościach pokarmu. Organizm wtedy staje się skrętną gospodynią, gospodaruje oszczędniej, trawi lepiej pokarmy, zużytkuje je dokładniej, rozkładając na najniższe i najprostsze pierwiastki, słowem wnika jakoby w nie, rozpuszczając prawie zupełnie. To zaś daje mu możliwość pełnej syntezy nowych, a potrzebnych ciał i tkanek z własnej materji przez się dobrze przygotowanej. Przystwoiwszy je sobie, ma odczucie siły, rzeźkości i twórczości, co się uzewnętrznia podniesieniem, a raczej zbliżeniem się do owego maximum życiowej energii¹⁾.

Istnieje nadto pewna granica trawienia, której przekroczyć nie da się bez fatalnych następstw. Przekroczenie znosi zdolność wyboru pomiędzy szkodliwymi i użytecznymi pokarmami. Błona śluzowa, chłonna pokarmy, przestaje przejawiać wówczas cechy i władze życiowe, staje się martwą, jak przegroda ze sztucznej tkaniny, poprzez którą odbywa się proces czysto fizyczny przenikania. Elementy krwi i tkanek z jednej strony, a z drugiej elementy przepelnionego przewodu pokarmowego poczynają przenikać i wzajemnie się wymieniać, już tylko na podstawie fizykalnego prawa osmozy, gdyż błona śluzowa stała się martwa²⁾). Wobec czego zdarza się, że pierwiastki wartościowe, użyteczne przechodzą z krwi do żołądka, jelit i tu zostają zmieszane z masą pokarmową i wydzielinową. Raz wykonana praca trawienia idzie wskutek tego na marne, a organizm, pozbawiony tych wartościowych elementów, mimo obfitości jedzenia, zjada sam siebie. I odwrotnie z przewodu pokarmowego przenikają do krwi i tkanek przez błonę, pozbawioną czucia życiowego, materjały niedość albo fałszywie przetrawione, szkodliwe, trujące i nieużyteczne, zawałając, zanieczyszczając i porażając cały organizm³⁾.

W świetle powyższych prawd przez nadmierne odżywianie nie osiąga się ani wyższego stopnia energii, ani rozwoju i dobrobytu tkanek, co najwyżej otłuszczenie⁴⁾, o ile narządy

¹⁾ Cf. Dr. Fr. Walter O. C. str. 269; 278 sq... „Es ist ein Irrtum, dass durch eine fortgesetzte, reichliche Ernährung die Arbeitskraft irgendwie gefördert wird“ str. 279.

Cf. Dr. H. Weber O. C. str. 33.

Cf. Dr. S. Möller O. C. str. 112.

Cf. Dr. E. Dewey O. C. str. 49.

²⁾ Cf. Dr. Beck A. „Podręcznik Fizjologii“. Lwów 1924 t. II str. 228.

³⁾ Cf. Dr. Eug. Polończyk: „Żywienie się jako środek leczniczy“. Lwów 1922 str. 15.

⁴⁾ Cf. Dr. A. Oszaeki O. C. str. 300 - 306.

trawienia nie opierają się temu¹⁾). Odkładanie bowiem tłuszczu przez organizm jest jednym ze sposobów samoobrony, radzenia sobie przy zbyt obfitych ilościach pokarmu. Zawalony ponad normę ustrój przetwarza i zużytkowuje potrzebną dawkę dla osiągnięcia swego maximum energii, czerpiąc materiał przedewszystkiem z białka²⁾). Resztę zbywającą t. j. węglowodany i tłuszcze w rozpadzie powstrzymane, unieszkodliwia, wydalając je poczęści lub odkładając w postaci tłuszczów między przestwory luźnej tkanki, otaczającej zasadnicze pierwiastki tkankowe. Dzięki elastyczności pokryw i luźności tkanki łącznej z jednej strony, z drugiej zaś strony dzięki półpłynnej konsystencji tłuszczu, zapasy jego mogą wzrastać w organizmie ludzkim do bardzo wielkich rozmiarów. Otyłość więc jest swego rodzaju zjawiskiem regulacyjnym³⁾, zabezpieczającym człowieka od chwilowych dotkliwych zaburzeń w jego samopoczuciu, które to chwilowe dobre samopoczucie trzeba jednak ciężko później okupić. Otyłość ponad stan normalny pociąga za sobą cały szereg zjawisk, które są oznaką obniżania się zdrowotności. Do zwykłej niezgrabnej, bezkształtnej postaci przyłącza się ociężałość, zaburzenia w regulacji ciepła, bezwład i zmiany chorobowe w tkankach: zwyrodnienie narządów wewnętrznych, zwapnienie naczyń i inne⁴⁾).

Wielu zapatruje się na pokłady tłuszczu wprost jako na celowy zapas przezornej natury⁵⁾). Mówi się bowiem: „Zanim tłusty schudnie, chudy gryść będzie już ziemię“, czyli, że otyły ma być jakoby uzbrojony przeciw głodowi i chorobom.

Otóż rzecz się przedstawia wręcz przeciwnie⁶⁾). W okresach, gdy pokarm z różnych przyczyn chorobowych nie może być doprowadzony w zwykłej, obfitej ilości, człowiek otyły

¹⁾ Cf. Tamże str. 48.

²⁾ Cf. Tamże str. 254.

³⁾ Cf. Dr. Bircher-Benner: „Grundzüge der Ernährungstherapie“ 4 Aufl. Berlin 1926 str. 76... Wenn bei überschüssiger Eiweisszufuhr die kohlehydrate und Fette aus der Zersetzung verdrängt und als Fett abgelagert werden, so ist dies ein regulatorischer Vorgang eigener Art, den ich eine Notregulation nenne“...

⁴⁾ Cf. Dr. Bircher-Benner O. C. str. 75 sq... Die schwere innere Entartung der Organe, die begleitende Arteriosklerose und all die übrigen so qualvollen Späterscheinungen der Fettsucht zeigen, dass man sich der Notregulation nicht ungestraft bedient, und dass das zeitliche Wohlbefinden schwer erkauft ist“...

Cf. Dr. P. Gantkowski O. C. str. 131 sq.

⁵⁾ Cf. Dr. Fr. Walter. O. C. str. 272.

⁶⁾ Cf. Dr. A. Oszacki O. C. str. 50.

szybko opada z sił i gorzej znosi brak pokarmu, niż chudy, ten bowiem znosi naogół łatwo i nie tak szybko z sił opada. Wprawdzie w tych wypadkach otyły zaczyna przetapiać swój własny tłuszcz czyli zużywać jego złogi zapasowe, lecz natychmiast występują objawy chorobowe¹⁾. Krwioobieg wykazuje znaczne zaburzenia, gdyż dostają się tu produkty przemiany materji, a one są w wysokim stopniu trujące. Następują katary żołądka i kiszek, co jest także objawem zatrucia. Mocz staje się ciemny, wykazuje obfitą zawartość kwasu moczowego i osadów. W usposobieniu ducha dają się zauważyć przygnębienie, drażliwość, melancholja, nieprzytomność, obłęd. Wielu przy głodowych kuracjach odłuszczających zniszczyło sobie zdrowie, przyprawiło się nawet o śmierć. Stąd widać, że odżywianie się swoim własnym tłuszczem nie jest tak korzystne, jak się to wielu zdaje, a zapas złogów tłuszczowych tak znowu celowy²⁾, skoro pociąga za sobą takie smutne następstwa.

I we wszelkiego rodzaju chorobach otyły jest mniej wytrzymały: częstokroć bowiem chudy zwycięsko wychodzi z choroby, otyły zaś pada pokonany, staje się jej ofiarą. Z dnia na dzień żyje pod grozą, bo każdej chwili narządy regulacyjne, służące do gromadzenia i utrzymywania tłuszczów mogą mu odmówić posłuszeństwa. Złogi tłuszczowe muszą być obsługiwane przez krew narówni z innymi normalnymi tkankami, to zaś jest powodem zbytecznej pracy serca, która odbić się musi na długości życia. Codzienne doświadczenie poucza, że otyli rzadko dożywają późnego wieku³⁾.

Ciekawe zestawienie o wpływie otyłości i chudości na śmiertelność podaje amerykański uczonej Mead⁴⁾. Amerykańskie towarzystwa asekuracyjne dostarczyły mu materiału do badań. Punktem wyjścia były osoby o wysokości ciała 160-177 cm. z odpowiednią temu wzrostowi normą wagi⁵⁾. Po-

¹⁾ Cf. Dr. Bircher-Benner O. C. str. 130 sq... „Das eigene Fett ist offenbar eine ganz ungünstige Nahrung für den Menschen... Sobald der Fette aus irgendeinem Grunde sein Fett einzuschmelzen beginnt, stellen sich mehr oder wehniger schwere Krankheitssymptome ein“...

²⁾ Cf. Dr. Bircher-Benner O. C. str. 130... „Man betrachtet das Fettpolster geradezu als eine zweckmässige Anlage der vorsorglichen Natur. Einer solchen Anschauung widerspricht jedoch die Erfahrung“...

³⁾ Cf. Dr. H. Weber O. C. str. 5 sq... 32.

⁴⁾ Cf. Dr. Al. Oszacki O. C. str. 294.

⁵⁾ Cf. Dr. R. Meyer-Bisch „Ernährungstherapie bei Fettsucht und bei Magerkeit“. Die Volksernährung N. 5 z r. 1930 str. 72 sq. podaje normalną wagę Broca, która wynosi w klg. długość ciała (wzrost) bez 100 cm.

równując z tą normą jednostki o wyższej i niższej wadze, stwierdził, że śmiertelność jest znacznie większa u ludzi powyżej, aniżeli poniżej normy wagi, oraz, że u osób otyłych wzrasta ona prawie proporcjonalnie do stopnia otyłości. Natomiast u osób poniżej normalnej wagi i to aż do 9 kg. śmiertelność jest mniejszą, wobec zaś dalszego spadania wagi śmiertelność już wzrasta, lecz o wiele wolniej niż przy otyłości. Zauważył przytem, że śmiertelność jest taką samą przy chudości, dochodzącej do 23 kg. poniżej normy, co przy otyłości, dochodzącej zaledwie 7 kg. powyżej normy. Całe to zestawienie przedstawia się graficznie w tego rodzaju diagramie¹⁾:

otyłość	chudość	Poniżej 22.680 kg.	100%	śmiertelności	
		18.144 "	94%	"	
		14.608 "	93%	"	
		9.072 "	92%	"	
		4.536 "	92%	"	
		2.268 "	93%	"	
	Norma statyst.	94%	"		
	otyłość	Powyżej	2.268 kg.	95%	"
			4.536 "	99%	"
			9.072 "	109%	"
			14.608 "	122%	"
18.144 "			137%	"	
		22.680 "	153%	"	

Otóż diagram ten poucza, jak ważne jest utrzymanie normalnej wagi z punktu widzenia higieny oraz jak jest pożądane nawet nie zbyt wielkie obniżenie.

Zgadza się więc to z poprzednimi wywodami, że otyłość, nie jest, bynajmniej, celowym zabiegiem przezornej natury, lecz swego rodzaju regulatorem szkodliwym dla organizmu.

Pragnąc zaś uniknąć otyłości lub jej się pozbyć, należy powstrzymać się od nadmiaru pokarmu, czyli post od ilości ściśle zachowywać, bo chociaż przez zwiększenie ruchu, zmniejszenie snu, kąpiele słoneczne, żarówkowe, mineralne, morskie, wody karlsbadzkie, marjenbadzkie, morszyńskie, środki farmakologiczne można się wyleczyć z otyłości i od niej się ochronić, to jednak post jest uznany przez wszystkie powagi lekarskie za środek najprostszy, najdostępniejszy, najskuteczniejszy, a przeto i za najlepszy²⁾.

Cf. Dr. P. Gantkowski O. C. str. 132. podaje normalną wagę w klg., która wynosi wysokość ciała pomnożoną na objętość centymetrową klatki piersiowej i podzieloną na 200.

¹⁾ Cf. Dr. A. Oszacki O. C. str. 294.

²⁾ Cf. Dr. Oszacki O. C. str. 430 sq.

Cf. Dr. R. Meyer-Bisch „Ernährungstherapie bei Fettsucht und bei Magerkeit“ Die Volksernährung N. 5 z r. 1930 str. 73., Die Behandlung der Fettsucht beruht im wesentlichen auch heute noch auf der

Minęły te czasy, kiedy medycyna pokładała ufność w obfitym pokarmie i oczekiwała od niego sił, zdrowia. Dzisiaj uważa się posty jako czynnik leczniczy i wzmacniający¹⁾. Nie jest to atoli nowa zdobycz współczesnej terapii, lecz powrót do przeszłości i naśladownictwo przyrody.

Zauważono z dawien dawna, że zwierzęta nie przyjmują niekiedy żadnych pokarmów i nawet siłą nie można je do tego zmusić²⁾. Łączy się to zwykle ze stanem osowiałym, chorobliwym, który mija po pewnym czasie tego instynktowego postu. Stwierdzono również, że i przyroda sama wyznacza okresy postów wielu zwierzętom: jak skromnie się one żywią poprzez miesiące zimowe, a sen zimowy, w który niekiedy zapadają, — wszak to okres ścisłego suszenia³⁾.

Zwierzęta domowe stale przesycane wyrodnieją, są niezdolne do życia samodzielnie, mniej odporne na zmiany temperatury, gdy natomiast dzikie przetrzymują najostrzejsze zimy⁴⁾. Te ostatnie z pewnością podzieliłyby los pierwszych, gdyby żywiły się przez cały rok tak obficie jak w lecie.

Człowiek nie mógł tego nie widzieć, toteż będąc w stanie pierwotnym przestawał jeść w razie jakiegoś nieżytu żołądka, jakto po dziś dzień czynią negrzy australijscy, dziko jeszcze żyjący. Gdy jednak z biegiem czasu i z rozwojem cywilizacji człowiek zatracił ten instynkt samozachowawczy, wówczas religja musiała wziąć w obronę ten środek leczniczy.

Stąd już w zamierzchłych czasach u wszystkich ludów post zjawia się jako przepis religijny⁵⁾. U egipcjan, asyryj-

genauen Befolgung einer bestimmten Diät. Das ist zwar in vielen Fällen keine spezifische Therapie, sie führt aber doch fast immer zu einem Erfolg“...

¹⁾ Cf. Dr. H. Moeser: „Das kirchliche Fasten und Abstinenzgebot in gesundheitlicher Beleuchtung“ Hamm i Westf. 1907 str. 20.

Cf. Dr. S. Möller O. C. str. 94 — 113.

Cf. Dr. Edw. Dewey „Die Fastenkur“ — Berlin 1922 wyd. 3 str. 2 sq; i 69 sq.

²⁾ Cf. Edw. Dewey O. C. str. 2.

Cf. Dr. Fr. Walter O. C. str. 278.

³⁾ Cf. Dr. Fr. Zschokke: „Der Schlaf der Tiere“ Basel 1916 str. 31 sq.

⁴⁾ Cf. Fr. Walter O. C. str. 278... fastende Tiere erweisen eine grössere Widerstandskraft gegen die Kälte... Man hat auch durch Experimente festgestellt, dass die Widerstandsfähigkeit gegen krankheiten, insbesondere gegen die Infizierung durch entzündungserregende Bazillen bedeutend höher war als bei gutgefütterten Tieren“... Cf. nadto tamże str. 281

⁵⁾ Cf. Dr. J. C. Debreyne O. C. str. 356; 374.

Cf. Dr. P. Gantkowski O. C. str. 284.

Cf. Dr. Fr. Walter. O. C. 282 sq. 299.

czyków, hindusów, persów, żydów obowiązywały posty, które sami kapłani czas dłuższy zachowywali. Bramini hinduscy używają postu jako środka na wszystkie prawie choroby, a fakirzy, poszcząca całymi nieraz tygodniami, dowiedli jaką on jest rzeczą naturalną. U Greków za czasów wielkiego uczonego filozofa i lekarza Hippokratesa stosowano posty, jako nakaz higieniczny. Znane są słowa tego ojca medycyny: „Jeśli człowiek mało je i pije, to nigdy nie choruje“¹⁾). Sokrates nazywał „barbari“ tych co więcej niż dwa razy na dzień jedli²⁾). Platon zaś uważał sobie za przykrość jadać dwa razy na dzień³⁾). Znany jest post Pytagorejczyków⁴⁾). Rzymianie mieli swoje posty, ustanowione przez Numę, a według Liwjusza w czasach wielkich klęsk publicznych wyrocznie nakazywały posty specjalne. Katon, Cicero, Virgiljusz, August odznaczali się powściągliwością, a Wespazjan, Marek Aureljusz, Sewer pościli kilka razy na miesiąc. Znaną jest surowość obyczajów Seneki i umiarkowanie jego⁵⁾). W myśl nauk Koranu posty są przestrzegane i wśród wyznawców Mahometa. I Kościół otoczył post opieką, przezornie i mądrze rozłożył go na cały rok.

Przez długie wieki obserwowania postu, nieznanne były choroby gastryczne, choroby na tle przemiany materji. Z ostygnięciem atoli wiary, gdy zaniehbano posty, do czego i fałszywe hipotezy naukowe przyczyniły się, całe szeregi chorób, według zdania dziś ogółu lekarzy, stało się udziałem ludzkości⁶⁾). Wielu z nich, zapatrując się na różne choroby jako na wynik przejedzenia, leczy je nawet postem, a niekiedy formalnie głodem, dochodząc do rezultatów wprost zadziwiających.

¹⁾ Cf. Dr. Edw. Dewey O. C. str. 67.

²⁾ Cf. Dr. Fr. Walter O. C. str. 283.

³⁾ Cf. Dr. J. C. Debreyne O. C. str. 367.

⁴⁾ Cf. Tamże str. 367.

⁵⁾ Cf. Dr. J. C. Debreyne O. C. str. 368.

Cf. Dr. H. Moeser O. C. str. 20.

⁶⁾ Cf. Dr. Aug. Gemelli: „Non moechaberis“ Mediolani 1923 wyd. VI str. 165... „si vero... habetur al'mentorurn ingestio plus quam par est, cito graves sequuntur physiologicae perturbationes, quae per varias manifestantur morbosas, cuiusmodi sunt: articularius morbus, obesitas etc.“...

Cf. Dr. Edw. Dewey O. C. str. 1. ... „Zunächst wird die Empfehlung des Fastens und besonders der über mehrere Tage und Wochen sich hinerstreckenden Nahrungsenthaltung als eines Heilmittels bei vielen Krankheitszuständen dem stärksten Widerspruch begegnen“...

Cf. Dr. H. Moeser O. C. str. 17.

Cf. Dr. A. Oszacki O. C. str. 259.

Cf. Dr. P. Gantkowski O. C. str. 284.

Pierwszym, który rozpoczął stosowanie postu jako środka leczniczego, a raczej go przypomniał, był dr. Edw. Dewey z Pensylwanji, a z jakim skutkiem o tem świadczy jego praca „Leczenie Postem“¹⁾. W niej wyznaje szczerze, iż po wielu latach praktyki doszedł do przekonania, że lekarstwami swemi nie wyleczył żadnego pacjenta, za wyjątkiem niektórych wypadków²⁾, natomiast postem i głodem przywrócił zdrowie chorym, o których inni lekarze już byli zwątpili³⁾. Te cudowne rezultaty osiągnął nietylko w chorobach gastrycznych, wadliwej przemiany materji, lecz nawet w chorobach nerwowych⁴⁾, umysłowych⁵⁾ i przy różnego rodzaju ranach, które nadzwyczaj szybko się goiły⁶⁾. Narazie jednak spotkał się z szyderstwem, a nawet z prześladowaniem wśród grona kolegów⁷⁾, lecz wkrótce, przekonawszy się o prawdziwości i racjonalności jego metody, znaleźli się naśladowcy w osobach dr. Carringtona w Ameryce, Keitha, Meyera w Niemczech, Domenici'ego we Włoszech, Tarnawskiego w Polsce. Wszyscy oni uważają organizm ludzki jako maszynę, którą przezorność nakazuje od czasu do czasu przeczyszczyć⁸⁾. Zbierają się bowiem w ciele naszym wszelkiego rodzaju fusy, nieczystości, które przez połączenie niewłaściwe z nowo przybywającymi pokarmami stają się przyczyną samozatrucia organizmu i różnych ostrych chorób⁹⁾. Organizm, broniąc się, sam reaguje brakiem apetytu¹⁰⁾. Trzeba więc przyjść mu z pomocą nie jedząc, a siły jego, nie zajęte trawieniem, zwrócić tam, gdzie są najbardziej potrzebne i rozwinąć swoją dobroczynną działalność.

Przy zastosowaniu głodówki pojawiają się mdłości, cuchnienie z ust, bóle w różnych miejscach, dotkniętych złoгами reumatycznymi, wymioty żółciowe u ludzi, których wątroba jest przepełniona truciznami, w moczu wydziela się znaczna ilość kwasu moczowego, niekiedy z płuc odchodzi obfitsza

1) Dr. Edw. Dewey: „Die Fastenkur“ Berlin 1922 wyd. 3.

2) Cf. tamże str. 10.

3) Cf. Tamże str. 72.

4) Cf. Tamże str. 71;

Cf. Dr. A. Gemelli O. C. str. 166.

5) Cf. Dr. Edw. Dewey O. C. str. 77;

Cf. Dr. Fr. Walter O. C. str. 343.

Cf. Dr. S. Möller O. C. str. 104 sq.;

6) Cf. Dr. E. Dewey O. C. str. 31; 68.

7) Cf. Tamże str. 38; 43.

8) Cf. Dr. Edw. Dewey O. C. str. 4; 20.

9) Cf. H. Moeser O. C. str. 21.

10) Cf. Tamże str. 20; Cf. Dr. Edw. Dewey O. C. str. 67.

flegma, — a wszystko to jest dobrym znakiem poczynającego się oczyszczania ustroju ¹⁾). Przeprowadzający głodową kurację, jakto widać z faktów podanych przez Dewey'a, odczuwają bardzo głód dnia pierwszego, drugiego już trochę tylko głodu, w następnych dniach uczucie głodu zanika. W początkach głodujący czują ogólne osłabienie, po kilku dniach i ono zanika, tak że mogą odbywać nawet dłuższe spacer. Zawsze jednak zachowują zdumiewającą jasność i sprężystość rozumu. Oczyszczenie całkowite organizmu daje znać o sobie przez powrót uczucia głodu. Rezultatem postów 30, 40, 50-dniowych było opadnięcie z ciała przy jednoczesnym dojściu do sił i zdrowia ²⁾). Śmierć z głodu przekracza o wiele te terminy uzdrowienia, bo następuje po 75, 90, a nawet 120 dniach ³⁾). Znamienna jest statystyka strat w organizmie przy tego rodzaju śmierci. — Traci się:

tłuszczu	97%
śledziony	63%
wątroby	56%
muskulów	30%
krwi	17%
nerwów	0%

czyli zużywane są mniej ważne tkanki, a oszczędzane najważniejsze — ośrodki nerwowe ⁴⁾).

Od zupełnego postu — według dr. Oszackiego — dłuższe niedoodżywianie ma daleko większe, praktyczniejsze znaczenie ⁵⁾). To też niewielu lekarzy jest zwolennikami powyższej kuracji, ale i nie wszystkim jest ona potrzebna.

Sam Dewey nie zawsze ją stosował, zalecał jednak wszystkim powstrzymywanie się od śniadań, błogich skutków czego sam na sobie doświadczył ⁶⁾). Profesor Pentecost świadczy, że

¹⁾ Cf. Dr. Edw. Dewey O. C. str. 3 sq.

²⁾ Cf. Dr. Edw. Dewey O. C. str. 70, gdzie po 30 dniowym poście pacjenta lekarz opisuje: „Es ist geradezu staunenswert und verdient die Aufmerksamkeit der ganzen medizinischen Welt. Sein Herz schlägt klar wie eine Glocke; die Nieren sind vollkommen gesund; er ist in absolut kräftigem Gesundheitszustande; die Temperatur ist normal, das Auge klar...

Cf. tamże str. 73.

³⁾ Cf. Tamże str. 19; 24.

Cf. Dr. J. C. Debreyne str. 374.

Przykładem służy śmierć głodowa burmistrza z Corcu.

⁴⁾ Cf. Dr. E. Dewey O. C. str. 17.

⁵⁾ Cf. Dr. A. Oszacki O. C. str. 247.

⁶⁾ Cf. Dr. E. Dewey O. C. str. 37.

po kilkumiesięcznym powstrzymywaniu się od śniadań stracił zbyteczną otyłość, nie ma bólów głowy, czuje świeżość, siłę, jego chód stał się lżejszym, elastyczniejszym, trawienie się poprawiło, skóra wydelikatniała, słowem cały wygląd stał się zdrowszy¹⁾. Patrząc na tak zadziwiające rezultaty z zachowania rannego postu u wszystkich swoich pacjentów, Dewey konkluduje, że post to najprostszy środek pielęgnacji zdrowia²⁾, środek, którego siły lecznicze nie dadzą się z niczem porównać³⁾.

Na umiarze w jedzeniu oparta jest znana „kuracja niedostatecznego pożywienia“ dr. Martina⁴⁾, kuracja sucha Schrota⁵⁾, kuracja owocowa⁶⁾, mleczna⁷⁾. Zachowanie więc umiaru w jedzeniu jest potrzebne chorym dla odzyskania zdrowia, zdrowym zaś dla jego ochrony. Przez umiarkowanie w jedzeniu traci się tylko tłuszcz, zyskuje się na mięśniach⁸⁾, odciąża się siły organizmu, które w ten sposób konserwowane zachowują ciało nasze w zdrowiu przez długie lata⁹⁾.

W rocznikach higieny i makrobjotyki spotyka się często historję Ludwika Cornaro, Wenecjanina, który w 35 roku życia był dotknięty chorobami żołądka, krzyża, kolek, podagry i nieustannie trawiącą gorączką. Gdy wszystkie środki nie pomagały, chwycił się nadzwyczaj skromnej diety, jadł dziennie 12 uncyj pokarmu stałego, a 14 płynu, i to wróciło mu zdrowie, którem ciesząc się, dożył lat 104¹⁰⁾.

¹⁾ Cf. Tamże str. 53.

²⁾ Cf. Tamże str. 56.

³⁾ Cf. Tamże str. 39... „dieses Mittel zu besserer Gesundheit von unbegrenzter Anwendbarkeit ist, ein Universalmittel, dessen Heilkräfte ohne gleichen sind“...

⁴⁾ Cf. „Unternahrung als Heilfaktor“ Monatsschrift für die physikalisch — diätetischen Heilmethoden N. 3 z r. 1909.

⁵⁾ Cf. Dr. S. Möller O. C. str. 87 — 94.

⁶⁾ Cf. Tamże O. C. str. 44 sq;

Cf. Dr. Bircher - Benner: „Früchtespeisen und Kohgemüse“ Zurich 1928 wyd. 8.

⁷⁾ Cf. Tamże 82 sq...

Cf. Dr. H. Lahmann „Natürliche Heilweise“ Stuttgart 1901 wyd. IV.

⁸⁾ Cf. Dr. E. Dewey O. C. str. 78 sq.

⁹⁾ Cf. Dr. O. Gemelli O. C. str. 171.

¹⁰⁾ Cf. Dr. W. Ebstein: „Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern“ Wiesbaden 1891 str. 29, 88.

Cf. Dr. S. Möller O. C. str. 97.

Makrobjotyka wogóle stawia umiarkowanie w jedzeniu i piciu na pierwszym miejscu pomiędzy innymi warunkami¹⁾. Długowieczność ascetów chrześcijańskich zgadza się z jej zapatrywaniem. Św. Paweł z Teb, ojciec życia pustelniczego, dożył lat 113²⁾, karmiąc się owocami, wodą przez lat 96 pobytu na puszczy³⁾. A św. Antoni pustelnik 105⁴⁾, bł. Robert, założyciel Cystersów 83 lata⁵⁾ przy regule bezmięsnej, przepłatanej długimi postami. Św. Bruno, założyciel Kartuzów, dożył lat 71⁶⁾, choć reguła pozwala na jednorazowy posiłek dziennie w czasie długotrwałych postów, w piątki tylko chleb i wodę, mięsa zaś nigdy. Św. Franciszek a Paulo, założyciel minimów, którzy do 3-ch zwykłych ślubów dodają czwarty formalny niejedzenia nigdy niczego prócz jarzyn, owoców, chleba, oliwy i wody, dożył lat 69⁷⁾. Jan de Rancé, założyciel trapistów, których reguła znana po dziś dzień ze swojej surowości, dożył lat 74⁸⁾. Dr. Suchier, znawca i badacz życia trapistów⁹⁾, prostuje fałszywy pogląd ogółu, jakoby tryb życia tych zakonników niszczył zdrowie i skracał im dni żywota. Przeciwnie zaś dowodzi, że taki rodzaj życia jest nawet środkiem ratowania zdrowia i długowieczności. Niema wśród nich chorób serca, puchliny, podagry, piasku, kamieni, raka, skorbutu itd. Podczas różnego rodzaju epidemij w okolicach zawsze one zatrzymały się i rozbiły o mury klasztoru¹⁰⁾.

Wszyscy zakonodawcy życia klasztornego ujmują w regułach swoich pokarmu, zostawiając tylko ilość konieczną¹¹⁾, a mimo to członkowie cieszą się zdrowiem, długowiecznością, ci zaś, którzy wstąpili do klasztoru ze słabym zdrowiem, poprawiają się zawsze znacznie. Wobec powyższego należy zwracać z przesądą, że częste i obfite jedzenie utrzymuje siły w człowieku.

¹⁾ Cf. Dr. W. Ebstein: O. C. str. 29, 39;

Cf. Dr. P. Gantkowski O. C. str. 128 sq.

²⁾ Cf. Dr. M. Heimbucher „Die Orden und Kongregationen der Katholischen Kirche“. 2. Auf. Paderborn 1907 I str. 91 (234 — 347);

³⁾ Cf. Tamże I str. 92.

⁴⁾ Cf. Tamże str. 93 (251 — 356).

⁵⁾ Cf. Tamże str. 423 (1027 — 1110).

⁶⁾ Cf. Tamże str. 486 (1030 — 1101).

⁷⁾ Cf. Tamże str. 532 (1438 — 1507).

⁸⁾ Cf. Tamże str. 271; 462 (1626 — 1700).

⁹⁾ Cf. Dr. H. Suchier: „Der Orden der Trappisten und die vegetarische Lebensweise“ München 1911 wyd. 3.

¹⁰⁾ Cf. Dr. H. Suchier O. C. str. 12; 36 sq.

¹¹⁾ Cf. Dr. A. Gemelli O. C. str. 171.

Ciekawą jest rzeczą, że, według badań naukowych, porą najwłaściwszą dla postu jest wiosna¹⁾. Wiosna bowiem — mówi dr. Debreyne — jest epoką kipienia płynów zwierzęcych, wysypek skórnych, krwotoków, apopleksyj, słowem wszystkich ruchów wydzielania się fizycznego, które sprawia powrót słońca na naszą półkulę²⁾. Przy takim ogólnem wzbraniu w ustroju niezbędny jest post i dyeta dla umiarkowania zbyt wielkiego napływu sił żywotnych, dla ostudzenia żaru namiętności i zużytkowania zapasu pokarmowego, nagromadzonego przez obfite jedzenie i długi spoczynek zimowy³⁾ oraz dla usunięcia fusów i truczyn w organizmie naszym zebranych. Wiosna więc to czas oczyszczania się naszego ustroju⁴⁾. Dowiedzionem zostało również, iż toksyczność czyli zatrucie powodowane przemianą białek zmienia się z porą roku i jest najwyższe wiosną i jesienią, a najmniejsze w zimie i w lecie⁵⁾.

Na wiosnę organizm nasz mniej potrzebuje pokarmu i ze względu na podniesienie się zewnętrznej temperatury, gdyż zużycie energii spada od 100 do 150 kaloryj na każdy podwyższony stopień ciepłoty⁶⁾. Tem tłumaczą wogóle zmniejszenie się apetytu w porze ciepłej.

Post na wiosnę — to najwyższa mądrość w oczach przyrodników i fizjologów ze względu na odtwarzanie się zwierząt, które w tym czasie szczególnie ma miejsce. Należało bowiem zawiesić rozlew krwi zwierząt, aby pozwolić rozmnożyć się im i przygotować nowe tłuste ofiary, daleko lepsze niż mięso twarde, łykowate, cuchnące i łatwo ulegające rozkładowi zwierząt wzbudzonych i mocno rozgrzanych popędem naturalnym zachowania gatunku⁷⁾.

Za wiosenne ustanowienie jakoteż za ustanowienie wogóle postu, którego dobroczynny wpływ przez doświadczenie skonstatowano⁸⁾, nauka dzisiejsza wypowieda wielkie słowa uzna-

¹⁾ Cf. Dr. Brugsch „Frühjahrmüdigkeit und Frühlingsnahrung“. Die Volksernährung Nr. 11 roczn. 1930 str. 178;

²⁾ Cf. Tamże str. 178.

³⁾ Cf. Dr. Debreyne O. C. str. 356.

Cf. Dr. Fr. Walter O. C. str. 281.

⁴⁾ Cf. Cl. Mende „Das Frühjahr ist die Zeit, die der Reinigung des Körpers dient“. — „Gedanken zur Ernährungsreform“. — Die Volksernährung Nr. 21 r. 1930 str. 332.

⁵⁾ Cf. Dr. A. Oszacki O. C. str. 20.

⁶⁾ Cf. Dr. S. Kader O. C. str. 22.

⁷⁾ Cf. Dr. Debreyne O. C. str. 357.

⁸⁾ Cf. Dr. Fr. Walter O. C. str. 281.

nia dla jego zakonodawców¹⁾, zowiąc post najpiękniejszym darem religji ku zachowaniu i przedłużeniu życia ludzkiego²⁾. W interesie przeto naszego własnego zdrowia nauka zaleca posty kościelne, przestrzega przed korzystaniem z dyspens³⁾, zapewniając, iż wakacje dane żołądkowi zużyje on dla ogólnego dobra⁴⁾, darząc nas nagrodą pewną, przejawiającą się w zdrowiu, młodości, rzeźkości, energji⁵⁾.

Czyż w świetle powyższych naukowych wywodów nie należy zerwać z pokutującym dotychczas przekonaniem, że obfite odżywianie zapewnia wyższy stopień energji życiowej, sprzyja dobremu samopoczuciu, wpływa dodatnio na zdrowie i długowieczność, a pochylić głowy przed odwieczną mądrością Kościoła, nakazującego i post od ilości. Wszak przez zarządzenie swoje stoi On na straży naszego zdrowia, życia, zapewniając jednocześnie maximum energji. Stąd wola Kościoła „posty nakazane zachowywać“ niechaj spotka się ze strony naszej z całkowitem zrozumieniem, przychylnością i skrupulatnem zachowaniem.

¹⁾ Cf. Tamże 281;

Cl. Mende „Gedanken zur Ernährungsreform“ Die Volksernährung Nr. 21 r. 1930 str. 332.

²⁾ Cf. Dr. Debreyne O. C. str. 383.

³⁾ Cf. Dr. Fr. Walter O. C. str. 282.

⁴⁾ Cf. Dr. Moeser O. C. str. 21.

⁵⁾ Cf. Tamże.

III. ETYKA POSTU W ŚWIETLE NAUKI.

Przy omawianiu postu Kościół, postępując w myśl zadania swego czyli dobra dusz, podkreśla przede wszystkim jego stronę etyczną, wpływ na moralność, a na drugim miejscu jego stronę higieniczną, wpływ na zdrowie. Nauka, przeciwnie, uwzględnia najpierw jego higienę, gdyż ta leży w jej zakresie, a później dopiero wpływ na etykę. Zajmując się bowiem oddziaływaniem postu na zdrowie, nauka nie mogła nie widzieć bezpośredniego jego wpływu i na etykę oraz wpływu tego nie mogła nie podkreślić.

Znany jest powszechnie wpływ strony duchowej na stronę fizyczną człowieka. Wszak strach jest niejednokrotnie przyczyną choroby serca, paraliżu, konwulsji. Gniew powodem wściekłości i nagłych śmierci. Zmartwienia i kłopoty moralne wywołują posiwienie, żółtaczkę i wielu zaprowadziły do grobu. Stan ran pogarsza się przez bojaźń, gdy radość pomaga do ich zagojenia. Radosne lub nieszczęsne nowiny przyprawiają nieraz o śmierć¹⁾. Powyższe jest dowodem ścisłej łączności jaka zachodzi w człowieku między stronami jego wewnętrzno-moralną i zewnętrzno-fizyczną.

Jeśli zaś tak się rzecz przedstawia, to nie może nie być wpływu odwrotnego strony fizycznej na moralną. I rzeczywiście, zauważono już oddawna, że chorzy na żołądek, kiszki, wątrobę, pęcherz stają się smutni, cierpiący wpadają w czarną melancholję. Chorzy zaś na płuca doznają uczuć lubieżnych i często są w usposobieniu erotycznym. Kobiety w ciąży stają się fantastyczkami, kapryśnemi nawet wpadały w obłęd, gdy nagle w czasie karmienia straciły mleko²⁾.

Już w starożytności zdawano sobie rację z oddziaływania ciała na duszę człowieka. Gniew bowiem przypisywano podrażnieniu żołądka, stąd „gniewać się“ określali przez termin

¹⁾ Cf. Dr. Debreyne O. C. str. 329 sq.

²⁾ Cf. Dr. Debreyne O. C. str. 332.

„stommachari“ czyli „żołądkować się“. Do człowieka zaś po-
 pędliwego i gniewliwego mówiono: „Dolej do wina swego wo-
 dy“. Dawni peruwjanie zalecali żuć na gniew roślinę zwaną
 „qualancoptl“, gdyż jej słodycz uśmierzała gniew¹⁾). Spoży-
 waniem ciemiernika, który jest środkiem mocno przeczyszczają-
 cym, leczono melancholję²⁾). Według Debreyne'a wpływ ten
 jest tak wybitny, że „człowiek fizyczny obdarzony jest mo-
 żliwością oznaczenia miary i zakresu swym władzom mor-
 ralnym, natury swych talentów albo zdolności nabywania
 ich, charakteru, upodobań, uczuć namiętności, aż do pewnego
 punktu swoich występków i cnót to jest natężenia ich uprzed-
 nich usposobień“. A powtarzając za innymi, przypisuje błąd
 filozofji, „że wprzód nie wtajemniczyła się w fizycznego czło-
 wieka, w nim bowiem ukrywa się człowiek moralny³⁾): strona
 fizyczna jest podkładem pierwiastka duchowego⁴⁾). I dr. Rysz-
 kiewicz zgadza się z tem, że przejawy, które zachodzą
 w fizjologii ciała, nie mogą nie mieć wpływu na zjawiska mor-
 talno-duchowe⁵⁾). Fizyczny człowiek — to produkt krwi, która
 go nieustannie odżywia, odnawia. Krew zaś to produkt pokar-
 mów, które dostarczają jej materiału w postaci białych ciałek.
 Fizyczny przeto człowiek — to produkt pokarmów, stąd wpływ
 jego na moralno-duchowego człowieka — to wpływ pokar-
 mów⁶⁾). Już Hippokrates w dziele swoim „Płyiny cielesne
 a temperamenty“ uzależniał duchową stronę człowieka od krwi.
 A dzisiejsza wiedza nie waha się wprost głosić: „Człowiek jest
 tem, co je“⁷⁾). To co je, to stanowi jego ciało, jego krew,
 to też zabarwia z konieczności jego myśli. Czysty pokarm
 daje czystą krew; czysta krew — czyste myśli; czyste myśli
 — czyste, szlachetne czyny. Gdy krew jest zanieczyszczona,
 czynność mózgu musi być wadliwa. Jeżeli jakie jady krążą
 we krwi, mózg zaraz to odczuwa (np. wpływ alkoholu) i kon-
 sekwentnie obniża się poziom czynów. W tem świetle zrozu-

¹⁾ Cf. Tamże str. 340.

²⁾ Cf. Tamże str. 331.

³⁾ Cf. Tamże str. 29 sq.

⁴⁾ Cf. Dr. J. Drzewiecki: „Mięso czy pokarmy roślinne“ wyd. 2.
 Warszawa 1904. — str. 53.

⁵⁾ Cf. Dr. Ryszkiewicz: „Konstitution — Ernährung — Sexualität“.
 Die Volksernährung N 9 r. 1929 str. 139 „Man sollte festhalten, dass Vor-
 gänge, die in der Physiologie des Körpers wurzeln, mit moralisch — geisti-
 gen Vorstellungen nicht nachhaltig zu beeinflussen sind“...

⁶⁾ Cf. Tamże.

⁷⁾ Cf. Dr. Ryszkiewicz O. C. str. 139... „Nachdem man die Bedeu-
 tung der Art der Ernährungsweise für die Konstitution klar erkannt hatte,
 wurde der Grundsatz aufgestellt: „Der Mensch ist, was er isst“...

miałem jest powiedzenie prof. Tyndalla: „Moralność czystości krwi powinna być jedną z pierwszych lekcji etycznych¹⁾).

Wpływ pokarmu na usposobienie, charakter zwierząt zauważono oddawna. Zwierzęta mięsożerne są gwałtowne, gniewliwe, mają popęd i usposobienie do dzikości i wściekłości, gdy tymczasem roślinożerne są ciche, potulne, posłuszne. To też Debreyne za Richerandem nie waha się powtórzyć: „Gdyby można przemienić zwierzę mięsożerne na trawożerne, zmieniłoby się jego usposobienie i jego obyczaje“²⁾). Oswojenie niektórych zwierząt mięsożernych, jak psa, kota, które obecnie zdają się być natury dosyć łagodnej, jest potwierdzeniem słuszności tego. Wyprowadzenie bowiem ze stanu swej natury pierwotnej zawdzięczają one zmianie pokarmu, w którym przeważają składniki roślinne³⁾). I dzisiejsze poskramiania oraz tresura dzikich zwierząt polega, przedewszystkiem, na zmianie pokarmów. Zdarzało się nieraz, że nawet tygrys, zwierzę najtrudniej dające się poskromić, schwytyany szczenięciami i karmiony pokarmami roślinnymi, oswajał się do tego stopnia, że bez żadnych środków ostrożności ludzie mogli dawać mu przystęp do siebie⁴⁾).

Taki sam wpływ pokarmów na usposobienie zauważono również wśród ludzi. Mieszkańcy krajów gorących, gdzie natura rozpacza w całym przepychu nadmiar roślinności, któremi się karmią, są spokojni i łagodnego charakteru. A ludy krajów umiarkowanych, zimnych, które żywią się mięsem, noszą w swoim charakterze ostrość, dzikość⁵⁾). Nie klimat atoli jest przyczyną tej różnicy w usposobieniu, jak niektórzy pragną to tłumaczyć, lecz pokarm. Dowodem tego mogą być Samojedzi i Finnowie pod tą samą szerokością geograficzną mieszkający. Gdy pierwsi, żywiący się jedynie pokarmami pochodzącymi ze zwierząt zabitych, przedstawiają zupełnie zwyczajnie i godny politowania szczep, to drudzy, żywiący się przeważnie roślinami, stanowią piękną i szlachetną rasę⁶⁾). Pokarmy, przyrządzane bezpośrednio z roślin są czystsze od pokarmów zwierzęcego pochodzenia, przeto muszą wytwarzać krew czystsza i urabiać charakter szlachetniejszy. Czemu jednak mięsne pokarmy są mniej czystsze? Bo wszystko, co żyje, to się zanieczyszcza, gdyż życie jest nieustanną fermentacją i rozkładem⁷⁾).

¹⁾ Cf. Dr. J. Drzewiecki O. C. str. 51... the morality of clean blood“...

²⁾ Cf. Dr. Debreyne O. C. str. 327.

³⁾ Cf. Dr. Debreyne O. C. str. 370.

⁴⁾ Cf. Dr. J. Drzewiecki O. C. str. 54.

⁵⁾ Cf. Dr. Debreyne O. C. str. 330.

⁶⁾ Cf. Dr. J. Drzewiecki O. C. str. 50.

⁷⁾ Cf. Dr. Drzewiecki O. C. str. 52.

Nie ulega wątpliwości, że mięso wpływa na moralność człowieka¹⁾. Przez pokarm mięsny budzi się w nim zwierzę dotychczas śpiące. Mięso zwiększa ciśnienie krwi, podnosi ciepłość²⁾, a swemi składnikami podniecającymi wpływa na system nerwowy³⁾, rodząc pohop i skłonność do wszelkiego rodzaju wybuchów⁴⁾. Słusznie przeto zauważył Debreyne: „Obżerając się mięsiwem... trapi nas wrzątek namiętności; gniewem i szaleństwem oddychamy w swej cerze ożywionej, rozpalonej“⁵⁾. Mięso, dostarczając pracy organizmowi, który stara się wydalić jaknajprędzej szkodliwe dla siebie substancje azotowe, powstające, jak wiadomo przy jego rozkładzie, czyni człowieka ospałym. Dowodem tego jest owo poobiednie znużenie“⁶⁾, które jeśli nie przez alkohol, to, przynajmniej, przez mocną czarną kawę, cygaro, papieros daje się opanować. Z ospalstwem tem łączy się bezpośrednio lenistwo, brak chęci do pracy, abulja, zniewieściałość. Dla zabicia czasu szuka się towarzystwa, z którym w parze idą obiadki, ucztu obficie zaopatrzone mięsem i przyprawami korzennymi. Wszystko to budzi pragnienie, gaszone zazwyczaj alkoholem. Stąd już krok jeden do pijaństwa⁷⁾. Taki człowiek przeżywa się szybko, prędko czuje przesyt życiowy⁸⁾, próbuje jeszcze często dla nerwów swoich bodźców silniejszych, zwraca się do kokainy, morfiny, doprowadza się wreszcie do ruiny duchowej i kończy samobójstwem. Dr. Haig, zastanawiając się nad przyczynami samobójstw, które w ostatnich latach niebывale wzrosły w krajach cywilizowanych, a najbardziej w Anglii, przypisuje je mięsu, kawie, herbacie, mówiąc, iż „samobójstwo idzie równolegle ze spożywaniem pokarmów podniecających, one uwarunkowują się wzajemnie“⁹⁾. Mięso, działając jednak na nerwy, podnieca i centra nerwowe organów rozrodczych, budzi się wskutek tego i zwierzę zmysło-

1) Cf. Dr. Fr. Walter O. C. str. 338.

2) Cf. Dr. Bircher-Benner O. C. str. 244.

3) Cf... Weiss man doch, dass kochsalz und kalireiche Fleischnahrung die Erregbarkeit der Nerven steigert...“ Dr. A. Ryszkiewicz „Konstitution — Ernährung — Sexualität“ — Die Volksernährung N 9 z 1929 str. 139.

Cf. Dr. J. Marcinowski O. C. str. 23.

4) Cf. Dr. Fr. Walter O. C. str. 338.

5) Cf. Dr. Debreyne O. C. str. 378.

6) Dr. J. Marciniawski O. C. str. 22... „Dinen-Müdigkeit“.

7) Cf. Dr. Fr. Walter O. C. str. 341;

Cf. Dr. Möller O. C. str. 19.

8) Cf. Fr. Walter O. C. str. 339.

9) Cf... „Selbstmord und Konsum der harnsäurehaltigen Nahrungsmittel gehen beide parallel, sie bedingen gegenseitig...“ Möller O. C. str. 26.

we¹⁾. Tę współdziałalność pokarmu mięsnego z życiem płciowym wykazał Dr. Haig w pracy swojej „Kwas moczowy jako czynnik przy powstawaniu chorób“²⁾. Również Dr. Ryszkiewicz podkreśla, że niestosowność naszego dzisiejszego odżywiania, to bezmyślne przyzwyczajenie do pokarmów koźrennomięsnych wznieca pobudliwość zmysłową³⁾. Obfitość tego rodzaju pokarmów powoduje wytwarzanie się nadmiaru płynu nasiennego, który z kolei pobudza i rozplómienia wyobraźnię. Stąd pochodzą te zbyt częste wybuchy zbuntowanego przeciw rozumowi ciała, czyli te mniej lub więcej częste polucje nocne, które mogą zamienić się i na dzienne, pociągając za sobą najopłakańsze następstwa zupełnej ruiny zdrowia, rozwoju władz umysłowych i moralnych⁴⁾. Tem się tłumaczy ogólny wzrost zmysłowości i upadek poziomu moralnego dzisiejszych czasów.

Pedagogika seksualna przestrzega przed pokarmem mięsnym w odżywianiu młodzieży⁵⁾. Chcesz ją zachować w czystości obyczajów, nie karm mięsem⁶⁾, bo jak szczenię, kocię, karmione mięsem wyrodnije, tak również i człowiek. Już Homer, przedstawiając Cyklopów jako ludzi strasznych, okrutnych, czyni ich wielkimi żarłokami mięsa⁷⁾. Także Achilles, który chce wszystko zburzyć gwałtem zbrojnym i zagarnąć dla siebie siłą wszystkie prawa — to wykarmiony przez Chirona centaury, na pół lwicę na pół tygrysicę⁸⁾. A i Rousseau powiedział, że „wielcy żarłocy mięsa są zwykle okrutniejsi i dziksi od innych ludzi“⁹⁾. Debreyne zaś stwierdza, że człowiek niewstrzemięzliwy zawsze będzie ulegał swym popędom zwierzęcym: będzie burzliwy, gniewliwy, popędliwy, wyuzdany, rozpustny, bo niewstrzemięzliwość jest matką obrzydliwych namiętności. I nie waha się nawet wypowiedzieć, że ludzie występku, zabójstw, morderstw, ci którzy odegrali

¹⁾ Cf. A. Gemelli O. C. str. 168.

²⁾ Cf. Dr. Bircher-Benner O. C. str. 241.

³⁾ Cf. Dr. Ryszkiewicz O. C. str. 139 Die Volksernährung Nr. 9 z r. 1929.

Cf. Th. Ortolan: Motifs de la loi d'abstinence „Dictionnaire de la Theologie“ catholique str. 273.

⁴⁾ Cf. Dr. Debreyne O. C. str. 60.

⁵⁾ Cf. Dr. Fr. Walter O. C. str. 252.

⁶⁾ Cf. Tamże;

Cf. Dr. A. Gemelli O. C. str. 170;

Cf. X. B. Zychliński: „Wychowanie Młodzieży w czystości obyczajów“ str. 222.

⁷⁾ Cf. Dr. Fr. Walter O. C. str. 298.

⁸⁾ Cf. Dr. Debreyne O. C. str. 340.

⁹⁾ Cf. Tamże str. 369.

smutną rolę okrutnych narzędzi w rzeziach rewolucyjnych, pochodzili zawsze z klasy mięsożerców zezwierzęconych przez niewstrzeżliwość i związaną z nią rozpustę¹⁾. Lord Byron wprost przekonany był, że pokarmy mięsne pobudzają ludzi do krwi przelewu, a nawet wojen²⁾.

Jak z jednej strony wszyscy przyznają ten ujemny wpływ pokarmów białkowych, a mięsnych w szczególności na moralność, tak z drugiej strony profilaktykę widzą w odpowiedniej dyecie. I słusznie. Jeżeli bowiem dyeta mięsna podniecająca czyni człowieka popędliwym, gniewliwym i gwałtownym, to, przeciwnie, dyeta roślinna powinna ułagodzić charaktery najtrudniejsze, najdziksze i potężnie przyczynić się do tego spokoju i niewinności obyczajów, które podziwiamy i którymi się zachwycamy w pustelnikach Tebaidy³⁾.

Środkiem najpewniejszym dla osłabienia uczuć pożądlivosti cielesnych jest według wszystkich lekarzy post, wstrzeżliwość, znużenie ciała przez pracę, sport⁴⁾. To też Debreyne mógł śmiało rzec: „Poddaj praktykom surowości, umartwienia ludzi temperamentu krwistomięśniowego, a łatwiej i prędzej wyrobią się z nich ludzie cnoty⁵⁾. Obserwacje tego rodzaju oraz doświadczenia przeprowadzone zostały przez Hahn'a, Massen'a, Nenki'ego i Pawłowa na zwierzętach, u których wykluczono działalność wątroby. Wskutek tego substancje wchłaniane w kiszkiach wchodzą do ogólnego krwioobiegu nie filtrowane przez wątrobę, stąd zjawisko wpływu pokarmów jest szybsze i widoczniejsze. Otóż zwierzęta poddawane tym próbom, zmieniały charakter, stawały się złe i drażliwe, ginęły w końcu wskutek paraliżów, konwulsji, bezwładu ogólnego. Pokarm mięsny powiększał drgawki i przyczyniał się do wcześniejszego ich wybuchu. Wiele psów nie przyjmowało instynktownie pokarmu mięsnego. Przeciwnie, przy pokarmie roślinnym zwierzęta mogły żyć tygodniami, zjawiska zatrucia występowały później i słabiej⁶⁾.

Doświadczenie powyższe zastosowano do ludzi. Przez zmianę pokarmu starano się zmienić usposobienie ludzkie. Próby tego robione w Ameryce na więźniach, których karmiono skromnie dyetą roślinną, miodem, dały wyniki zadowalniające⁷⁾. Wobec tego Dr. Virey nawet mógł powiedzieć, że Neron,

¹⁾ Cf. Dr. Debreyne O. C. str. 370.

²⁾ Cf. Dr. J. Drzewiecki O. C. str. 55.

³⁾ Cf. Dr. Debreyne O. C. str. 340.

⁴⁾ Cf. Tamże str. 343.

⁵⁾ Cf. Tamże str. 10.

⁶⁾ Cf. Dr. Bircher-Benner O. C. str. 254.

⁷⁾ Cf. Dr. Debreyne O. C. str. 430.

gdyby go można skazać na dyetę całkiem roślinną, pozbyłby się swych gwałtowności i stałby się delikatnym i czułym¹⁾.

Rozwiązanie kwestji seksualnej uzależnia Dr. Ryszkiewicz od nowożytnej nauki żywienia²⁾, gdyż pod wpływem pokarmu energetycznego (roślinnego) uspokaja się zbyt podniecony popęd płciowy i wzmacnia możność jego opanowania³⁾. Specjalną pracę temu zagadnieniu poświęca Dr. Theilhaber z Monachjum, wykazując wpływ leczniczy diety roślinnej przy chorobach płciowych⁴⁾. Gemelli również, omówiwszy łączność między pokarmem mięsnym a nieczystością, zaleca zmianę diety i woła: „Oto ostatnie słowo wiedzy, kto więc pragnie żyć w czystości obyczajów, niechaj wie, co mu czynić należy“⁵⁾. Kto zaś wątpi w tak decydujące działanie materialnych czynników na moralność, to niechże żywi się przez pewien czas mięsem, jajami, alkoholem, mocną kawą, a sam przekona się o tem.

Nietylko jednak jakość pokarmu ale i ilość wywiera wpływ na etykę człowieka. Gemelli podaje jako jedną z przyczyn zewnętrznych, pobudzających żądze seksualne, obfitość pokarmu⁶⁾. Zazwyczaj po obfitym pokarmie rodzą się myśli nieczyste, które w czasie onego znużenia poobiedniego i gnuśności prowadzą do upadków⁷⁾.

Znane są powszechnie przysłowia, które w dosadny sposób stwierdzają stan niezdolności umysłowej, jaki się objawia po obfitym pokarmie. Nic tak bowiem nie tłumi wyobraźni, nie przytępia pamięci, nie paczy sądu jak nadużycie stołu. Wielcy żarłocy są małymi myślicielami⁸⁾, bo trawienie staje się wówczas punktem środkowym, który wokoło siebie skupia wszystkie siły żywotne według zasady fizjologicznej: „ubi stimulus, ibi fluxus“. Nie można jednocześnie spełnić

¹⁾ Cf. Tamże str. 339.

²⁾ Cf. „heute ist das Problem von Konstitution und Ernährung auch gleichzeitig ein Sexualproblem“... Dr. Ryszkiewicz: „Konstitution — Ernährung — Sexualität“. — Die Volksernährung Nr 9 z r. 1929. str. 139.

³⁾ Cf. Im allgemeinen wird der übererregte Sexualtrieb beruhigt und der Wille zu seiner Beherrschung durch die energetische Nahrung verstärkt“... Dr. Bircher-Benner O. C. str. 241.

⁴⁾ Cf. Tamże str. 255.

⁵⁾ Cf. „Hoc est scientiae verbum; quicumque igitur puritatem desiderat, quum intimus insit nexus inter alimentationem et sexualem vitam, noscit quid agendum“... Dr. A. Gemelli O. C. str. 171.

⁶⁾ Cf. Copiosum porro nutrimentum cibus succulentis et excitantibus constans... ipsius sexualis appetitus vim auget“... tamże str. 73.

⁷⁾ Cf. Tamże str. 81.

⁸⁾ Cf. Dr. Debreyne O. C. str. 357.

dwóch ważnych czynności bez uszczerbku jednej z nich: nie można jednocześnie dobrze trawić i dobrze myśleć.

Fizjologowie podają naukowe uzasadnienie tego zjawiska, tłumacząc je odruchowem rozszerzaniem się i zwężaniem naczyń krwionośnych, które to zjawisko ma zasadnicze znaczenie dla ustroju, wypełniając rolę podobną do roli bezpiecznika przy kotłach parowych. Z rozpoczęciem się bowiem procesu trawienia naczyń krwionośne jamy brzusznej rozszerzają się, ciśnienie krwi podnosi się, wywołując jednocześnie zwężenie się naczyń i spadek ciśnienia krwi w innych ośrodkach organizmu, a przede wszystkim w mózgu¹⁾). Przeciwnie, czczość żołądka do pewnego stopnia zostawia umysłowi całą jego swobodę, podnieca jego władze, nadaje mu siłę i jasność, gdyż wobec zwężenia się naczyń krwionośnych jamy brzusznej, rozszerzają się odruchowo naczyń krwionośne mózgu i zwiększa się ciśnienie²⁾). Pracujący w takim stanie wykonuje swą pracę z całą świadomością odpowiedzialności. To też Dr. Dewey poleca przyjmować na stanowiska, wymagające ciągle napiętej uwagi, a brzemienne w skutki, jakimi są stanowiska oficjalistów kolejowych, ludzi powściągliwych w jedzeniu, gdyż wiele katastrof, jak stwierdza, było wskutek obciążenia żołądka, które pociągnęło za sobą znużenie, senność, utratę jasnej myśli, a to powodowało straszne w swych skutkach wypadki³⁾).

Post to podbicie ciała, a panowanie ducha⁴⁾), to zabezpieczenie się przed wielu skłonnościami zmysłowemi⁵⁾), to drenówka duchowa⁶⁾), to wzmocnienie woli, jak zaznacza Dr. Lindworsky w swej pracy „Wola“⁷⁾), a której wyrobienie jest tak bardzo ważne dla przyszłych walk z grzesznymi zachciankami i dla przyszłych zwycięstw na tem polu. Kto bowiem umie zapanować nad podniebieniem i smakiem, ten napewno zapanuje nad innymi niskimi skłonnościami⁸⁾).

Wobec tego słuszna jest owa pochwała, z ust Cornaro, mistrza życia wielce umartwionego, płynąca, na cześć postu, iż jest on Bogu miły, przyjacielem natury, siostrą cnoty, towa-

¹⁾ Cf. Dr. Beck Adolf „Podręcznik fizjologii“ Lwów 1924 str. 116 sq. t. II.

²⁾ Cf. Tamże.

³⁾ Cf. Dr. Edw. Dewey O. C. str. 89 sq.

⁴⁾ Cf. Dr. Walter O. C. str. 238.

⁵⁾ Cf. Tamże str. 115.

⁶⁾ Cf. Tamże str. 279.

⁷⁾ Cf. Dr. J. Lindworsky „Der Wille“ 3 Aufl. Leipzig 1923. str. 234 sq.

⁸⁾ Cf. Dr. Walter Fr. O. C. str. 253.

rzyszem skromnym, szlachetnym, pięknym w życiu¹⁾. I Debreyne mówi: „post, wstrzemięźliwość, dyeta trzeźwa, skromna czynią obyczaję czystymi, cichymi, łagodzą natury dzikie, uśmierzają gorycz i gwałtowność charakteru, nakoniec studzą kipiące brudy temperamentów gwałtownych u humorów krwistych“²⁾.

Życiu trzeźwemu i skromnemu filozofowie pogańscy zawdzięczają wszystkie swoje cnoty moralne. Znana jest ich wielka zasada moralna: „Sustine et absine“ — „Cierp i umartwiaj się“. Jeden z nich Porfirjusz powiedział: „Gdyby ludzie byli więcej trzeźwi i więcej umartwiali swoje ciało, byłiby tem samem sprawiedliwsi, bardziej zadowoleni ze swego losu... Niespokojne pożądania, zwodnicze potrzeby, tyrańskie nałogi, one to dręczą ludzi; opierając się im, będą cnotliwsi i szczęśliwi“³⁾.

Oto wyniki, z których widać: 1° że pokarmy wywierają wpływ nietylko na zdrowie człowieka, lecz i na jego etykę; 2° że stan moralny dzisiejszych społeczeństw cywilizowanych przypisać częściowo należy nadużyciu w odżywianiu pod względem jakości jako też ilości;

3° że podniesienie moralności uzależnione jest do pewnego stopnia od zmiany pożywienia, a przedewszystkiem zachowania wstrzemięźliwości i postu.

Nieświadomość tego mówi Gemelli — mogłaby usprawiedliwić przodków naszych, ale już nie nas. My przeto, pragnąc się uchronić od moralnych upadków, nie możemy tylko przestać na prośbie modlitwy Pańskiej: „I nie wódz nas na pokuszenie“, lecz sami nie powinniśmy się wieść na pokuszenie przez używanie częstych mięsnych i zbyt obfitych pokarmów⁴⁾.

¹⁾ Cf. Tamże str. 283.

²⁾ Cf. Dr. Debreyne O. C. str. 368.

³⁾ Cf. Dr. Debreyne O. C. str. 369.

⁴⁾ Cf. Dr. Gemelli A. O. C. str. 170.

ZAKOŃCZENIE.

Nie może być różnicy między ustalonymi zasadami nauki a Kościoła, gdyż źródłem zasad Kościoła to Objawienie Tego, który jest Stwórcą i zarazem Prawodawcą natury. Za dowód posłużyć może omawiana kwestja. Wyniki bowiem, do których doszła najnowsza nauka, zgadzają się w zupełności z zasadami głoszonymi przez Kościół. Można tu przeto powtórzyć owo zdanie Pascala: „Co ludzie zdołali poznać najwyższą swą wiedzą, tego religja oddawna uczyła swoje dzieci“¹⁾.

Kościół więc wydaje trzecie przykazanie: „Posty nakazane zachowywać“ nie dla swego „widzimi się“, ani dla dokuczenia wiernym dzieciom swoim, lecz dla ich zdrowia duszy i ciała. Nie zauważono i nie doceniono dobrodziejstw, wynikających z przestrzegania wstrzemięźliwości, zato wkrótce ujrzano skutki, wypływające z jej łamania. Choroby bowiem o podłożu skazy moczanowej nie długo kazały na się czekać, dotykając tych, którzy woleli zaufać niesprawdzonemu narazie hipotezom nauki, aniżeli Kościołowi.

Jak zawiele nie można pracować bez przeciążenia mięśni i nerwów, tak samo nie można jeść za wiele, gdyż nadużycie i pod tym względem pociąga wnet za sobą wiele doraźnych kar w postaci wszelakiego rodzaju chorób. Przyzwyczajenie jadańia wiele razy dosyć jest nietylko wprost niehigjeniczne, ale i nieekonomiczne, gdyż wielu mimo umiarkowanego pokarmu wzrasta w sile i energii, a tymczasem przy obfitem odżywianiu następuje często ich spadek.

Nie należy utożsamiać otyłości ze zdrowiem, a niekonięcznie jest rzeczą odżywiać się zbyt obficie, aby utyć, gdyż minimalne wykroczenie miary po latach kilku, kilkunastu daje w rezultacie tłuszczycę. Dowiedziono, iż więcej ludzi wogóle umiera z przejadania się, niż z głodu.

Wakacje dane żołądkowi używa on dla ogólnego dobra organizmu. Słabość odczuwana narazie przy poście to nie

¹⁾ Cf. Pascal — Myśli Nr. 444 tłum. T. Żeleńskiego — Poznań

straszego, to tylko niechęć i bunt długoletniego przyzwyczajenia.

Łatwo będzie pościć, gdy zmieni się dotychczasowy pogląd na wartość odżywczą pokarmów. Tymczasem naogół pod tym względem panuje gruba nieświadomość. Więcej umiejętności i troski nawet wykazuje niejeden w sprawie odżywiania zwierząt, niż siebie i swoich najbliższych. A wszak pokarm, to zdrowie, życie, ale też często choroba, śmierć. Raczej więc żale wywodzić trzeba nie na wstrzemięźliwość, post, lecz na niestosowność w wyborze pokarmów, gdyż ta szkodzi najczęściej.

Zważywszy nadto na skutki wstrzemięźliwości i postu w sferze ducha, który przy ich pomocy staje się panem natury niższej, podnosi się do należnego mu poziomu, uświęca się i zbliża do Boga — powinno się za to wszystko złożyć podziękę Kościołowi. Niejednokrotnie nie korzystać z jego dyspens, lecz nawet od czasu do czasu dobrowolnie sobie post i wstrzemięźliwość przepisać.

Atoli rzecz dziwna, to co przyjmuje się w nauce i uważa się jako środek leczniczy, jednocześnie gani się i ma się za tyraństwo wprost w religji. Oto mierzyć trzeba wszystko jedną miarą!

Kto był dotąd Szawłem-prześladowcą, zwalczającym post kościelny, niechaj pouczony, oświecony stanie się Pawłem-Apostolem, szerczącym ideę postu w imię posłuszeństwa Kościołowi oraz w imię etyki i higieny ludzkości.

Z BIBLIOTEKI
SEMINARIUM
SANDOMIERSKIEGO

SPIS RZECZY:

	str.
Przedmowa	5
Literatura	7
Higiena postu { I. Abstynencja od mięsa w świetle nauki . . .	11
{ II. Post w świetle nauki	27
{ III. Etyka postu w świetle nauki.	41
Zakończenie	50



BIBLIOTEKA
Wyższego Seminarium Duchownego
w SANDOMIERZU

39382

33382

Z BIBLIOTEKI
SEMINARIUM
SANDOMIERSKIEGO