



V7 180072  
XX 00 2083879

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053142

39117





V7 180078  
200 218.9413  
KSIĄŻKI DLA WSZYSTKICH

---

# MIĘSO

CZY

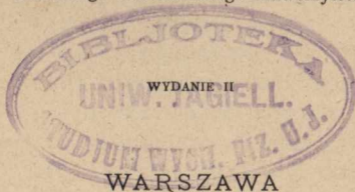
# POKARMY ROŚLINNE?

Wskazówki djetetycznego odżywiania się

napisał

**Dr. Józef Drzewiecki**

b. ordynator kliniki terapeutycznej wydziałowej  
cesarskiego warszawskiego uniwersytetu



NAKŁADEM I DRUKIEM M. ARCTA

—  
1904

20120

Дозволено Цензурою.  
Варшава, 17 Мая 1903 года

613.21.3 (02.062)

## SŁOWO WSTĘPNE.

---

Nasze ciało i nasza krew powstaje z tego, co jadamy i pijemy. Naturalną przeto jest rzeczą, że jędrne, zdrowe ciało i czysta, zdrowa krew, z której wszystkie inne tkanki się wytwarzają, mogą być następstwem jedynie czystego i zdrowego jadła i napoju. Nie potrzeba dodawać, jak ważną i doniosłą rolę w naszym życiu odgrywają rodzaj i charakter spożywanego przez nas codziennie pokarmu. A jednak w życiu codziennym prawie wcale nie zwracamy uwagi na to, co jemy: spożywamy nie to, co jest zdrowe i dla nas potrzebne, ale raczej to, co nam smakuje i do czego przyzwyczaili nas rodzice lub okoliczności.

Błędne pojęcia o djecie codziennej tak się rozpowszechniły i zakorzeniły głęboko w umysłach wszystkich warstw, że dzisiaj lekarz należycie rzecz pojmujący, bardziej musi walczyć z owe mi—że tak nazwiemy — nałogami djetycznymi, aniżeli z samą chorobą. Znane nam są fakty, tym smutniejsze, że miały miejsce w inteligientych rodzinach, jak rodzice karali swe dzieci za to, że, idąc za głosem przyrody, mięsa jadać nie chciały, mięsa, które im lekarz zalecił. W tych razach, wskutek nieuctwa lekarza, rodzice dopuszczali się podwójnego na własnych dzieciach przestępstwa: jak najniesłuszniej je karali i zmuszali je do zadawania gwałtu ich własnej naturze. Ileż to razy zdarza się, a są to fakty życia codziennego, że chorzy nie znoszą wina lub koniaku; że mają wstręt do mięsa, lub innych pokarmów i napojów, a pomimo to lekarze *par force* nakazują im pić i spożywać rzeczy wstrętne i przeciwne przyrodzie ich ustroju. Lekarz powinien być przyjacielem i sługą przyrody, ale nie jej wrogiem.



Ustrój człowieka to nie ratusz średnio-wieczny, w którym bezkarnie burmi-strzować można. To, co jest dla nas wstrętne, jest zarazem i szkodliwe. Każdy gwałt, zadany ustrojowi, nie przejdzie bezkarnie, i wcześniej lub później musimy za niego odpokuto-wać.

Jeżeli weźmiemy pod uwagę, że ja-dać codziennie musimy, to zrozumie-my, że błędna djeta, powtarzając się, jak kropla, spadająca na kamień, nie-odzownie powoli dziurkę wyźłobi. Są chorzy, którzy przez całe swe życie biegają od lekarza do lekarza, od ap-teki do apteki po to, aby napychać kieszonki i lekarzom i aptekarzom. Wielu z nich nadaremnie ulgi dla sie-bie szuka i znaleźć jej nie może, gdyż w ich życiu codziennym, a mianowicie w djecie, tkwią pewne uchybienia, podsycające ustawicznie chorobę i pro-wadzące ustrój do ostatecznej ruiny.

Skarżymy się na to, że młodsze po-kolenia stają się coraz bardziej słabo-wite i nerwowe. Coraz częściej sły-szymy o samobójstwach i przestępst-

wach młodzieży, a nawet dzieci; obłąkanie staje się coraz częstsza i straszniejszą chorobą. Nasze szpitale, domy dla obłąkanych i więzienia są przepełnione, a choroby, wraz z okropnościami towarzyszącymi im operacji chirurgicznych, zamiast zmniejszać się, coraz więcej wzmagają się i szerzą. Jeżeli są skutki, to muszą być i przyczyny. Stan taki przypisujemy, a przynajmniej staramy się przypisać wszelakim innym przyczynom z wyjątkiem diety. A jednak ta dieta urabia nasze ciało, naszą krew, nerwy i mózg.

Autor wie dobrze, jak trudno walczyć z przyzwyczajeniami życiowymi człowieka. Wie, że umysł ludzki również podlega tym samym prawom co i ciało: istnieją nałogi cielesne, istnieją i nałogi umysłowe. Przekonanie, że mięso jest potrzebne i zdrowe, tak głęboko zakorzeniło się w naszych umysłach, iż dziesiątków lat potrzeba, aby ten ćwiek z umysłów ludzkich wyrwać, tak samo, jak całych dziesiątków lat potrzeba było na wykorzenie, że tak powiemy, «zbrodniczego»

— 7 —

zwyczaju puszczenia krwi wszystkim chorym, nie wyłączając nawet suchotników i tyfusowych. A jednak w swoim czasie powagi naukowe nazywały puszczenie krwi «rzeczą zdrową i naukową».

Autor będzie się czuł szczęśliwym, jeżeli praca niniejsza zwróci uwagę ogółu na niewłaściwość dzisiejszej diety, z której, jeszcze raz powtarzamy, urabia się całe nasze ciało, nasza krew, nerwy i mózg. To, co tutaj napisał, nie jest bynajmniej teoretycznym tylko wynikiem pracy gabinetowej, lecz opiera się na przeszło dwunastoletnim spostrzeżeniu i doświadczeniu nad samym sobą, swą rodziną i licznymi choremi. Motywy, jakimi się kierował, sam czytelnik znajdzie w tej książeczce i sam będzie ją mógł ocenić. Sądzi jednak, że książeczka ta, uważnie i kilka razy przeczytana, rzuci duże światło na dietę, z którą w znacznym stopniu zarówno zdrowie ciała i umysłu, jak i długość naszego życia są związane. Niech będzie ona jedną więcej kroplą z tych, które sprzy-

jają wielkim a pokojowym przekształceniom społecznym, — przekształceniom, przeznaczonym do zmienienia oblicza świata, do zaprowadzenia spokoju i do posunięcia ludzkości na szczeble szlachetniejszego i podnioślejszego życia.

*Dr. Józef Drzewiecki.*

«W naturze ludzkiej leży niezwykła i niewyjaśniona dążność konserwatywna i, gdy myślę o ludzkości, zawsze przypominam sobie zamarzających w śniegu: wszyscy chcą spać i, jeżeli będziemy starali się wyciągnąć ich ze śniegu, odpowiadają: «pozwólcie nam spać, tak przyjemnie jest spać w śniegu» i... zasypiają snem wiecznym. Oto jest nasz obraz; oto, co całe życie robimy!»

*Swâmi Vivekânanda.*

Jednym z najbardziej niezbędnych warunków zdrowia dla każdej istoty organicznej jest *pokarm naturalny*. Roślina przeważnie ciągnie dla siebie pożywienie z ziemi, a po części dobywa je z powietrza. Gdy klimat lub grunt, w jakich roślina wzrasta, będą dla niej nieodpowiednie, o bujnym jej rozroście mowy być nie może. Toż samo dzieje się i ze zwierzętami. Zaradczą przyroda każdemu zwierzęciu, poczynając od najmniejszego, a skończywszy na największym, przeznaczyła pokarm właściwy, harmonizujący z jego charakterem i ustrojem wewnątrz-

nym, i każde zwierzę w stanie natury tylko właściwy sobie pokarm spożywa. Prawdą jest, że rośliny — dzięki sztucznym wysiłkom człowieka — mogą rosnąć w klimacie nieodpowiednim i rozwijać się na gruncie dla siebie niewłaściwym; prawdą jest również, że i zwierzęta mogą żywić się nieodpowiednim dla siebie pokarmem. I tak: na jałowym brzegu morza krowy żywią się rybami; jeden z kłownów cyrkowych obwoził po świecie barana, zjadającego z chciwością befsztyki po angielsku i pijącego czarną kawę; tenże kłown przyzwyczał konia do wstrętnego nałogu żucia tytoniu, a małpę do palenia. Żaden jednak zdrowo myślący człowiek nie będzie utrzymywał, że zwierzęta te znajdowały się w warunkach zdrowia.

Człowiek, posiadający większą od zwierząt siłę przystosowywania się do najrozmaitszych warunków życia, łatwiej niż one przywyka do całego szeregu takich pokarmów i napojów, do jakich jego narządy trawienia wcale nie zostały stworzone. Nie o to atoli

chodzi, co człowiek może jadać, ale o to, co powinien, t. j. jaki rodzaj pokarmu dla niego jest najwłaściwszy i najnaturalniejszy, a zatem najzdrowszy. Wszystkie doświadczenia wiekowe, wszystkie spostrzeżenia i wszystkie nauki dowodzą, że zarówno dla zwierząt, jak i dla człowieka istnieje pewien rodzaj pokarmu, specjalnie harmonizującego i z jego charakterem i z jego budową wewnętrzną.

Wszystkie religie, jakie tylko na kuli ziemskiej istnieją, nauczają nas, że właściwe miejsce człowieka jest sad, a nasiona i owoce są jego pokarmem naturalnym. To, czego wszystkie religie nauczają, znajduje potwierdzenie we wszystkich naukach przyrodniczych, zajmujących się badaniem człowieka.

Nauki przyrodnicze pod względem pożywienia dzielą zwierzęta na trzy grupy: a) roślinożerne (*herbivora*), b) mięsożerne (*carnivora*) i c) wszystkożerne (*omnivora*). Po między zwierzętami roślinożernymi mamy jedne, które żywią się trawą

i rozmaitemi roślinami (*graminivora*), jak np. koń, krowa, owca, jeleń, wielbłąd itd.; i drugie, żywiące się wyłącznie nasionami i owocem (*fructivora*), jak orangutang, szympanś i goryl.

Ze zwierząt mięsożernych mamy jedne, karmiące się świeżym mięsem, jak lew, tygrys, pantera i t. d., inne zaś żywią się padliną, jak hijena, wilk i niektóre ptaki. Świnia jest typem wszystkojedzącego zwierzęcia, żre wszystko: płazy, młode zwierzęta, odpadki, zarówno jak owoce, nasiona i korzenie.

W dzisiejszych czasach, czasach moralnego upadku człowieka niektórzy zwolennicy diety mieszanej, opierając się na opowiadaniach, wysnutych przy przedzeniu kądzieli, zaliczają go do tej samej kategorii co i świnie. Zdaje się jednak, że człowiek stał się jeszcze bardziej wszystkojedzącym aniżeli sama świnia; że powyższe zdolności swe zawdzięcza zwyrodnieniu swoich popędów, przeczyć nie będziemy, ale, żeby to zawsze tak było w stanie przyrody i w stanie zdrowia—prze-



ciwko temu świadczą nietylko wszystkie nauki, ale i sama przyroda.

Człowiek, co prawda, przewyższa wszystkie zwierzęta pod względem inteligencji i moralności, ale pomimo to nie przestaje być zwierzęciem pod względem swej organizacji i potrzeb fizycznych. Budowa jego ciała w zupełności przypomina budowę ustroju zwierząt owocożernych: ma ręce do zrywania owoców, a jego upodobania i powszechne zwyczaje (mamy ludy proste na wzglądzie) wskazują, że owoce i nasiona roślin są jego pokarmem naturalnym.

Człowiek nie ma ani pazurów, ani narządów trawienia, ani wreszcie popędu i zamiłowania, jakie charakteryzują zwierzęta mięsożerne; również nie ma cech właściwych zwierzętom roślinożernym. Zęby mięsożernych zwierząt służą do szarpania, rwania i rozdzierania na kawałki. Inaczej rzecz się przedstawia z zębami człowieka: przednie zęby zbudowane są do przecinania, boczne zaś do rozmiżdżenia i rozcierania. Aczkolwiek człowiek posiada kły, które — jak wiadomo —

stanowią najwybitniejszą cechę zwierząt mięsożernych, to jednak fakt ten nie może bynajmniej stanowić dowodu, że jadać powinniśmy mięso. Gdybyśmy z budowy zębów chcieli wyprowadzać wnioski o charakterze pokarmów, to, ponieważ kły istnieją i u ogiera, i u jelenia, i u wielbłąda, i u lamy, a nawet u niektórych z tych zwierząt są silniej niż u człowieka rozwinięte, powinniśmy na mocy tego faktu i powyżej wymienione zwierzęta do wszystkojedzących zaliczyć.

Naśmiałyby się każdy z tego przyrodnika, któryby dla tego, że jeleni i wielbłąd kły posiadają, chciał utrzymywać, że zwierzęta te, obok innych pokarmów, powinny jadać także i mięso! Poważni przyrodnicy i anatomicy starali się już dawno obalić błędne pojęcia o żywieniu się człowieka, opierając się na budowie jego przewodu pokarmowego. Wystarczy powołać się tu na niektóre z tych świadectw. I tak, prof. Lawrance w swym dziele «*Lectures on Physiology*» (str. 189, 191) powiada, że «sądząc z budowy zębów

i szczęk, które ściśle odpowiadają budowie tych narządów u małp, wniesć możemy, że człowiek, tak samo jak i małpy, powinien żywić się roślinami». Tegoż samego zdania jest Cuvier (*Animal Kingdom* str. 46, Orr, London 1840), prof. Owen (*Odontography*, str. 471), M. Gassendi (*works*, vol., X, p. 20), Linneusz (*Linnaei Amoenitates Academicae*, vol. X, p. 8) i wielu innych.

I rzeczywiście, badając cały łańcuch ewolucyjny państwa zwierzęcego, nie możemy nie zauważyć, że w tym łańcuchu, którego ostateczne na tym świecie ogniwo stanowi człowiek, najbliżej nas stoi najwyższy gatunek małp, t. zw. «człekokształtne». Porównywając naprzykład zęby goryla z zębami człowieka, prawie żadnej różnicy nie zauważymy. Jak małpy, tak i człowiek posiada 16 par zębów, z tą tylko różnicą, że kły u małp są szersze i silniej zbudowane, i służą im do rozgryzania orzechów i do obrony. Istnieje w uzębieniu człowieka i małp jeszcze i ta różnica, że zęby mądrości u małp,

niestety daleko wcześniej niż u ludzi wyrastają.

Nic jednak u człowieka nie przemawia tak wymownie przeciw djecie mięsnej, jak właśnie jego przewód pokarmowy, który pod względem swej budowy anatomicznej do tego stopnia jest podobny do przewodu pokarmowego małp, że, gdybyśmy najbiegłyszemu anatomowi dali do rozpoznania dwa wycinki z kiszek, jeden z małpy, a drugi z człowieka, to nawet przy pomocy drobnowidza nie zdołałby on rozróżnić, który kawałek pochodzi z małpy, a który z człowieka. Nietylko budowa, ale układ i pokrycie przez otrzewną (*peritoneum*) kiszek są zupełnie takie same u człowieka, jak i u wyższych małp; potwierdzają to cenne badania prof. Broca \*), którego zdanie, jako wybitnego antropologa, szczególniejszą dla nas wartość posiada.

A przecie wiadomo nam, że małpy w stanie przyrody żyją tylko owocami,

---

\*) Broca, *L'ordre des primates*. Bulletins de la société d' Anthropologie, Vol. IV.

a niekiedy tylko jaja i ślimaki zjadają i lubo, w stanie oswojenia, do mięsa przywykają i dość chętnie je jedzą, jednak w stanie naturalnym, mają wstręt do mięsa i od niego stronią. Doświadczenie hodowców małp nauczyło, że mięsne pokarmy czynią je bardziej złośliwymi i krnąbrnymi i powodują częste choroby żołądka, kiszek, płuc, nerek i skóry, a co najważniejsza, życie im skracają; to też dzisiaj ani hodowca małp, ani właściciel menażerji nie odważą się żywić ich mięsem.

W ogrodzie zoologicznym w Londynie przez długi przeciąg czasu ani orangutang, ani goryl nie mogły się chować; przypisywano to klimatowi. Tymczasem okazało się, że nie klimat, lecz rostbeef angielski był tego wszystkiego przyczyną, i odkąd zaprzestano żywić je mięsem, a poprzestano na dawaniu im pokarmów roślinnych, doskonale się chowają.

Ale powróćmy jeszcze do anatomji narządów trawienia! Anatomja porównawcza naucza nas, że przyroda obdarzyła zwierzęta mięsożerne dużą wątro-

bą, a krótkim przewodem pokarmowym, zwierzętom zaś roślinożernym dała małą wątrobę a długie jelito. Wszystkim nam dobrze wiadomo, z jaką łatwością i jak prędko—zwłaszcza w ciepłe—mięso psuciu podlega. Otóż, części mięsne niestrawione ulegają rychłemu gniciu w kiszkaach, a wytwory owego gnicia w postaci t. zw. ptomainów, leukomainów i t. p. mogą się dostawać do krwi i stanowić źródło najrozmaitszych chorób. Przewidująca jednak przyroda zabezpieczyła stworzenia, żywiące się mięsem, od podobnego zatrucia, dając im z jednej strony krótki przewód pokarmowy w celu prędkiego usuwania części niestrawionych, a z drugiej strony dużą wątrobę, której głównym zadaniem jest niszczyć alkaloidy gnilne, fizjologicznie w kiszkaach się tworzące (t. zw. «przeciwiwtrujająca» czyli «odtrutkowa» czynność wątroby). Ponieważ człowiek ma znacznie dłuższy przewód pokarmowy a znacznie mniejszą wątrobę, niż stworzenia mięsożerne, przeto niestrawione części mięsne dłużej w kiszkaach po-

zostają i podlegają dłuższemu gniciu; tym więc sposobem znaczna ilość alkaloidów gnilnych dostaje się do wątroby i drażniąc ją, może być przyczyną wielu jej cierpień.

Zresztą sama wątroba, będąc za małą i za słabą, aby zniszczyć całą ilość napływających do niej alkaloidów gnilnych, pozwala na ich przejście do krwi, co—rzecz naturalna—sprowadza zatrucie układu nerwowego. Niedawno przekonano się, że w każdym mięsie tworzą się t. zw. toksyny, czyli alkaloidy trujące, o niezwykle gwałtownym działaniu. Do takich alkaloidów należą: *nerwina*, *mydaleina*, *muskaryna gnilna*, *metylganina* i t. d. Stosownie do rozwoju zwierzęcia, ptomainy powyższe posiadają większą lub mniejszą siłę trującą. Ryby zepsute zawierają największą ilość alkaloidów, jako to: *ganidynę*, *parwolinę*, a nadewszystko *etylendiaminę*. Ślimaki jadalne i ostrygi wytwarzają *mylotoksynę*, która znajduje się także i w serach zgnojonych. Jednym słowem, zjadamy codziennie znaczne ilości pokarmów zwierzęcych

o właściwościach trujących, czego zupełnie pokarmy roślinne w sobie nie zawierają (Dujardin-Beaumetz: «Toxines». *Bulletin général de thérapeutique*, 15 février, 1890). Stąd najrozmaitsze cierpienia krwi i nerwów biorą początek.

Medycyna nie zna żadnej choroby, wynikającej z jedzenia pokarmów roślinnych, które — jak wiadomo — czyśczą krew, ale natomiast zna cały szereg chorób, z jedzeniem mięsa związanych, w liczbie których naczelnym miejscu zajmują: suchoty, rak, karbunkul, żołądy, artretyzmy, choroby kiszek, żołądka, wątroby i t. d. i t. d. Sam wyraz *skrofuły* pochodzi z łacińskiego «*scrofa*», co znaczy *maciora*. Już widocznie starożytni Rzymianie byli tego mniemania, że skrofuły od świń pochodzą; a Mojżesz, ów wielki prawodawca ludu izraelskiego, nietylko żydom zabronił jeść świniny, ale się nawet jej dotykać nie pozwolił. «*Mięsa świń jeść nie będziecie i ścierwa się ich nie dotkniecie* (Deuteron. XIV, 8).

Pokarm, jaki dla podtrzymania na-



szych sił i życia spożywamy, zamienia się w narządach trawienia na t. zw. mleczko (*chylus*). «Najnowsze doświadczenia fizjologów—powiada prof. Sylwester Graham \*)—wykazały, że aczkolwiek charakter fizyczny i chemiczny mleczka pozostaje prawie identyczny, bez względu na rodzaj pokarmu, z jakiego się ono wytwarza, to jednak organizacja życiowa (*vital constitution*) mleczka i krwi, a zatem i wszystkich tkanek naszego ciała, zależy głównie od jakości pokarmu. Jeżeli wypuścimy mleczko z naczynia żywego, to konstytucja życiowa mleczka, wytworzonego z mięsa, jest w stanie opierać się działaniu powinowactw nieorganicznych tylko czas krótki i po dwu lub trzech dniach gnić pocznie. Tymczasem mleczko, wytworzone z czystych i zdrowych pokarmów roślinnych, przez całe tygodnie opierać się będzie dzia-

---

\*) Dr. Sylwester Graham: *Lectures on the Sciences of Human Life*. Lecture XIV. Section 914, pag. 362. Editon published by Samuel R. Wells. New-York.

łaniu nieorganicznych powinowactw, aż wreszcie gnić zacznie przy tych samych objawach, co i pierwsze mleczko. Daje tym sposobem dowód niezbity, że w sprawach chymifikacji (wytwarzania się papki pokarmowej) i chylifikacji (wytwarzania się mleczka)—czynności życiowe są więcej skończone i bardziej dokładne przy użyciu roślinnych pokarmów, przez co mleczko posiada więcej siły konstytucyjnej (*more power of vital constitution*) do opierania się gniciu, aniżeli gdy powstaje z trawienia mięsnych pokarmów.

Również wiadomo, że krew ludzka, wytworzona ze zwierzęcych pokarmów i wypuszczona z naczynia żywego, daleko prędzej gniciu podlega, aniżeli krew powstała z trawienia roślinnych pokarmów i, że zawsze w tych razach — przy identyczności innych objawów—ustrój tych osób, które poprzestają przeważnie na pokarmach zwierzęcych, bardziej jest skłonny do gorączkowania i spraw rozpadowych, aniżeli ustrój tych, które wyłącznie trzymają się czystych pokarmów ro-

ślinnych. Przeto, jeżeli dwu czerstwych, jednego wieku ludzi, jeden, odżywiający się przeważnie pokarmami mięsnymi, a drugi pozostający wyłącznie na djecie roślinnej i wodzie, zostaną nagle w czasie ciepłej pogody zabici, a ciała ich leżeć będą na powietrzu, wystawione na działanie pierwiastków i powinowactw państwa nieorganicznego, wtedy ciało jarosza będzie leżeć dwa lub trzy razy dłużej od ciała mięsożercy bez wydzielania wstrętnego zapachu, od gnicia zależnego».

Są to fakty tak poważne i tak decydujące, iż same przez się wystarczają, aby szalę faktów i argumentów na stronę jarstwa przeciągnąć.

Gdybyśmy wybór mieli pomiędzy ubraniem nowym, a zużytym, każdy z nas wybrałby sobie ubranie nowe, a zużyte pozostawiłby... dla przyjaciela. Mięso jest materiałem już zużytym; zwierzę wykonywało nim już pewną pracę, używało go i zanieczyściło odpadkami rozmaitemi, będącemi niezbędnym wynikiem każdej czynności życiowej. Żyć — znaczy zużywać i za-

nieczyszczać swój ustrój. Tymczasem we wszystkich nasionach, jako to: kaszy, ryżu, grochu i w jajach, materiał odżywczy znajduje się w stanie dziewiczym, zaopatrzony w siłę, a raczej energję życiową, która w mięsie już w znacznym stopniu została wyczerpaną. Nierównie więc korzystniej jest dla ustroju żywić się materiałem dziewiczym, w energję życiową obfitującym, aniżeli materiałem już używanym i zanieczyszczonym odpadkami, wytwarzającemi się prawidłowo za życia zwierzęcia we wszystkich tkankach. Do takich zanieczyszczeń przedewszystkim mocznik zaliczyć należy. Przeto, dziwić nas nie powinno, dla czego mocne rosoły i buljony, bez jarzyn gotowane, mocz swym zapachem nam przypominają. Zalecanie więc chorym rosołów i buljonów jest oparte na nieświadomości, która, jak wiadomo, jest matką występku.

Dr. Alfred Carpenter, głośny higienista angielski, na kongresie lekarzy w r. 1884 przedstawił w sekcji higienicznej bardzo ciekawą pracę,

w której dowodzi na podstawie danych statystycznych, z różnych państw zaczerpniętych, że 60<sup>0</sup>/<sub>0</sub> do 90<sup>0</sup>/<sub>0</sub> *mięsa*, jakie *poczcivi ludziska zjadają*, *pochozi od zwierząt chorych*<sup>\*)</sup>, a żydzi, którzy — jak wiadomo — najpiękniejsze okazy na rzeź dla siebie wybierają, tylko około 40<sup>0</sup>/<sub>0</sub>—60<sup>0</sup>/<sub>0</sub> mięsa koszernego otrzymują. Cyfry przytoczone nie mogą i nie będą nas wcale dziwić, jeżeli weźmiemy pod uwagę, że zwierzęta, na rzeź przeznaczone, nie mogą w swych potrzebach cielesnych kierować się dowolnie instynktem wrodzonym, lecz zmuszone są ulegać woli człowieka, a w tych warunkach zdrowie zwierzęcia nieodzow-

---

\*) Rzec do zastanowienia, że we wszystkich państwach chrześcijańskich zarówno dniem jak i nocą, bezpotrzebnie i w warunkach barbarzyństwa całe tysiące większych stworzeń ginie śmiercią gwałtowną, aby zadowolnić nienaturalną żądę człowieka do mięsa. Statystyka urzędowa stwierdza, że co najmniej *miljon* zwierząt pada tą drogą codziennie, a z tej liczby w ciągu jednego roku Europa i Ameryka zjadają przeszło *sto milionów* trupów chorych zwierząt.

nie na szwank narażone być musi. Zresztą, gdyby nawet zwierzęta żyły w stanie naturalnym i pasły się na łące, to i tak z chwilą ich przybycia do większego miasta, zdrowie ich już w stanie nienormalnym znajdować się będzie. Prócz tego cierpienia przedśmiertne, walka z samą śmiercią i liczne wzruszenia, jakim zwierzęta w rzeźniach nieodwołalnie podlegają, wszystko to sprzyja powstawaniu w ich krwi t. zw. ptomainów, o których powyżej już wspominaliśmy, a których analiza chemiczna wykryć nie jest w możności, pomimo że posiadają niezwykle silne i gwałtowane działanie.

Pojmiemy teraz z łatwością, dlaczego u Nowozelandczyków, którzy nigdy mięsa nie jadają, jako też u Hindusów\*),

---

\*) W Indjach i Chinach, gdzie cywilizacja bajecznie głęboko w czasy zamierzchłe sięga, jarstwo znajduje się w wielkiem poszanowaniu. Wedy czyli księgi święte stanowczo zabraniają używać mięsa, jak również wszystkiego tego, co ze zwierząt zabitych pochodzi. Otóż, dlatego to Anglicy trzydzieści siedem lat temu sciągnęli na siebie taką nienawiść i po-

którym religja zabrania zabijać zwierzęta i żywić się ich mięsem,—choroby wątroby, apopleksja, rak, suchoty itd., prawie są nieznanne. Początkowo sądzono, że klimat jest tego przyczyną, dopóki nie przekonano się, że Europejczycy, jadający mięso, tak samo w Nowej Zelandji, jak i w innych krajach na raka i suchoty chorują i umierają.

Powyższe dwie choroby, owa istna

---

gardę całej ludności, że zmuszali żołnierzy krajowych do jedzenia mięsa; ci zaś woleli raczej śmierć ponieść, aniżeli pogwałcić jeden z najświętszych przepisów religijnych. A— jak wiadomo—rasa ta, tak starożytna i tak liczna, posiada swoją tradycję, swoją kulturę i literaturę, która — zwłaszcza literatura naukowa — śmiało do walki o pierwszeństwo z najnowszą literaturą naukową stanąć może. Buddyści, stanowiący większą część ludności Chin i Cejlonu, tych samych trzymają się przepisów, i nie tylko unikają zabijania zwierząt dla pokarmu, ale nawet uważają za obowiązek religijny okazywać im swe współczucie i dobroć (zobacz *Catéchisme bouddhique de l'église du Sud à Ceylon*, trad. française: Passim, petit od str. 105. Paris, 1883).

plaga ludzkości, pomimo zapewnień lekarzów, że medycyna olbrzymie zrobiła postępy, coraz bardziej a bardziej stają się częstsze i pospolitsze. Towarzystwa jarskie, od kilkudziesięciu lat w Anglii już istniejące, dowodzą statystyką, że w miarę jak ludziska coraz więcej mięsa jadać zaczęli, — rak i suchoty coraz częstszą stają się chorobą: ilość zjadanego mięsa stoi w prostym stosunku arytmetycznym do ilości ofiar, jakie rak i suchoty w daninie śmierci rok rocznie przynoszą.

Już Verneuil, znany chirurg francuski, zwrócił uwagę, że rak może mieć związek z żywieniem się przeważnie mięsem, a idąc dalej za tą myślą, wykrył, że mianowicie wieprzowina stwarza warunki przyjazne powstawaniu raka. Okoliczność powyższa objaśnia nam, dla czego pojawienie się raka u Izraelitów jest o wiele rzadsze, niż u chrześcijan. Do podobnych spostrzeżeń doszedł także i dr. Roux \*).

---

\*) Przegląd Lekarski Nr. 40, 1893, str. 526.



Jakież są przyczyny, że ludzie tak chętnie mięsiwo jadają? Niema innej przyczyny nad nieświadomość i zupełną nieznajomość, a nieświadomość, jak już zaznaczyliśmy, jest matką występku.

Zwróćmy się do przyrody i badając ją uważnie, starajmy się wyczytać w niej, czy daje nam lub nasuwa jakie wskazówki, upoważniające nas do zabijania zwierząt łagodnych i karmienia się ich ciałem?

Zwierzę drapieżne, trapione głodem, na widok zdybczy ożywia się: oko jego nabiera ognia i blasku; ślina obficie do jamy ustnej napływa i nieraz kroplami z pyska ścieka na ziemię; ciało przybiera postać przyczajoną; zwierzę natęża swoją uwagę i siły i w konwulsyjnym drzeniu wyczekuje chwili sprzyjającej, by na zdobycz się rzucić. Tu instynkt zwierzęcia w całej pełni się odzywa.

Czyż człowiek na widok jelenia, sarny lub wreszcie wołu odczuwa jakie instynktowe pragnienia? Będzie się zachwycał pięknnością kształtów i zwin-

nością ruchów zwierzęcia; będzie chciał zbliżyć się do niego, pogłaskać je i popieścić, ale daleki jest od myśli, by zjeść zwierzę i tym sposobem swój apetyt zaspokoić. Tym bardziej nikt nie pomyśli o zjedzeniu kawałka mięsa, gdy zwierzę, odarte ze skóry, leżeć będzie na ziemi. Wtedy już nie apetyt, ale raczej uczucie wstrętu owładnie nami, a ślina bynajmniej do ust nam napływać nie będzie. To instynkt, który wstrętem do nas przemawia! Przyrodzony, niezwyrodniały jeszcze instynkt każdego zwierzęcia wskazuje mu nieomylnie jego pokarm naturalny. Gdziekolwiek znajdziemy padlinę zarażającą swą wonią powietrze dookoła, znajdziemy również i szereg wstrętnych zwierząt, żywiących się trupami: świnie, hijenę, wilka, kruka, jastrzębia i t. d., schodzących się tu na ucztę, której resztkami rojowisko najrozmaitszego robactwa i owadów się zadawalnia. Lew i tygrys natomiast rozkoszują się w ciepłej krwi świeżo rozszarpanego przez siebie zwierzęcia, a od padliny stronią.

A teraz zastanówmy się chwilkę nad tem, jaki też u człowieka jest smak naturalny i jakie są jego skłonności względem pokarmu? Czytelniku i ty, nadobna czytelniczko! biorę was na sędziów. Pozwólcie mi wziąć się za rękę i zaprowadzić do ogrodu, który — jeżeli zechcecie — stanie się rajskim ogrodem, Edenem. Spójrzycie: dokoła was rosną drzewa, obciążone przepięknym owocem; to jabłka rumiane, to grusze złociste, to brzoskwinie puszyste, to śliwki, to orzechy, to porzeczki, agrest i mnóstwo innych, których wyliczyć nie umiem, zapraszają was na ucztę. Widzę, jak połykacie ślinkę; jak twarz wasza się rozpogadza i uśmiecha, a oczy blasku nabierają. Patrzcie dalej: są w tym ogrodzie i rozmaite korzonki soczyste i nasiona posilne: grochy, ziemniaki, rzepa, buraki i t. d. Pierś wasza całą pełnią oddycha, gdyż powietrze czerstwe pełne jest miłej woni i wszystko dokoła tchnie pięknem naturalnym. Patrzcie: oto dziatwa szczęśliwa zbiera owoc i zrywa kwiaty; wszystko try-

ska życiem, harmonją, czystością, spokojem i szczęściem. Jeszcze raz powtarzamy, wszystko w ogrodzie technie pięknem, i niema tam żadnej rzeczy, któraby u człowieka z najbardziej subtelnym smakiem mogła wstręt budzić.

A teraz pozwólcie, że was zaprowadzę, byście się przyjrżeli innemu obrazowi: wstrętna, niezdrowa woń napełnia powietrze; ryk i jęk konających zwierząt rozlega się na wasze powitanie; rynsztoki pełne są krwi... ale nie wrywajcie swych dłoni... musicie wejść!... Patrzcie: tam, wół — pracownik, spogląda łzawym okiem na swoich morderców i ryk przeraźliwy wydaje; topór pada na jego czaszkę i wnet krew z gardzieli mu bucha... Silny, poczciwy wół, który przez całe życie pracował dla człowieka, padł zamordowany. Tam oto owca lękliwa czuje nóż na gardle i beczaniem bolesnym oznajmia koniec swego niewinnego życia. Cielęta, oderwane od piersi swych matek, wiszą na tylnych nogach; z ich żył rozciętych powoli krew się wylewa, aby mięso mogło być bia-

łe i stało się delikatne wskutek długich męczarni. Niedość tego; dokoła was leży pełno rozćwiartowanych trupów zwierzęcych, przyjaciół i pracowników człowieka, a ich krew i wnętrzności pokrywają całą podłogę.

Gdzież jest człowiek, który mógłby swe zmysły widokiem takim napawać? Czy scena powyższa jest piękna dla oczu, przyjemna dla ucha i miła dla powonienia i czy wywołuje w nas uczucie zadowolenia i szczęścia?

Gdy kochanek zapragnie wyjść na przechadzkę ze swą ulubioną, czy pójdzie z nią do ogrodu, czy też do rzeźni? Jeśli zapragnie posłać jej podarek, czy pošle jej kosz owoców, czy też polędwicę?

Człowiek kocha świat roślinny i znajduje go pełnym piękna, powabu i zadowolenia, gdyż to jest świat, w którym został stworzony i osadzony, a cała istota jego do tego świata przystosowana. Inaczej rzecz się przedstawia ze zwierzętami mięsożernymi. Co ogród piękny, pełen soczystych owoców,

obchodzi lwa, wilka, hijenę lub tygrysa?

Zwierzęta nie chcą ani pić, ani jeść tego co jest dla nich szkodliwe i, kierowane instynktem przyrodzonym, wybierają te tylko pokarmy, które dla nich są odpowiednie. Jeden tylko człowiek ma ten przywilej, że może nie słuchać głosu przyrody i jadać i pijać szkodliwe dla siebie pokarmy i napoje, które jednak chwilowe tylko powodują zadowolenie sztucznie podnieconego smaku. To też człowiek nierównie więcej skłonny jest do chorób, aniżeli zwierzęta w stanie swobody. Zwierzęta żyją w zgodzie z prawami swej przyrody, a człowiek przeciwko tym prawom nieustannie wykracza, zwłaszcza pod względem jadła i napoju.

Dopóki djeta odżywiania się nie ulegnie reformie, dopóty ludziska przekładać będą cuchnące mięsiwo i ser zgniły nad pachnące i czyste pokarmy roślinne; dopóki dym tytoniowy miłszy im będzie nad wonne tchnienie poranku majowego; dopóki instynkt naturalny swych praw nanowo

nie odzyska, dopóty zamknięte i niedostępne pozostaną dla nich subtelne piękności przyrody; dopóty cały szereg zjawisk, jakimi do nich przemawia, a jakie po barbarzyńsku traktują i odrzucają, będzie dla nich niepojęty, gdyż to wszystko jest za wzniosłe, za subtelne dla umysłu, który tarzając się w materji grubej, nie więcej poza nią dojrzeć już nie może.

Im więcej człowiek stoi na szczyblu ewolucyjnym w przyrodzie, tym współczucie i miłosierdzie dla istot słabych i bezbronnych powinno być silniej w nim rozwinięte; a zatem zabijanie zwierząt łagodnych i bezbronnych dla pokarmu musimy uważać za pozostałość barbarzyńską, niegodną człowieka ucywilizowanego, a tym bardziej chrześcijanina.

Budda zabronił zabijać zwierzęta, a Mahomet nakazał być dla nich dobrym i czułym. Religja chrześcijańska naucza, że człowiek jest synem Boga i pierwiastek bóstwa w sobie posiada. Nauka zaś, która dzisiaj tak dumnie czoło do góry podnosi, która

człowiekowi wydarła to, co ma najdroższego, bo serce i ducha, obdziera nawet Bóstwo z poczucia sprawiedliwości i doskonałości, i nakazuje człowiekowi być okrutnym, odbierać życie spokojnym zwierzętom i mięsem ich się żywić. Będąc panem stworzenia, człowiek może zabijać zwierzęta, gdy one godzą na jego życie, na jego mienie; lecz zabijając, niechaj będzie panem, ale nie tyranem.

Człowiek brzydzi się śmiercią i od niej, o ile można, stara się oddalić; gdyby więc przyroda stworzyła go do żywienia się mięsem, nasze matki i siostry chętnie chwyciłyby za noże i z przyjemnością kurze łebby ucinały lub gołębiowi ukręcały główkę. Zaproponujmy naszym paniom, by własną ręką kurę zarżnęły; raczej raz na zawsze wyrzekną się mięsa, aniżeli na ten krok się odważą, sam bowiem czyn zabijania jest wstrętny i przeciwny wyższej naturze człowieka i najszlachetniejsze jego uczucia obraża.

Pokażmy dziecku kurczę lub inne stworzenie i powiedzmy, że je zabije-



my na obiad. Gorące łzy z oczu dziecka pociekną, a usta będą składały wyrazy błagalne, by stworzenia tego nie zabijać. To głos natury przemawiać będzie przez dziecko, natury, której praw nie zdołano w nim jeszcze pogwałcić!

Aby móc zabijać, trzeba się od lat najmłodszych do tego przyzwyczajać. A do czegoż się człowiek przyzwyczaić lub z czym się oswoić nie może? Umysł jednak takiego człowieka i jego strona moralna godne będą, zaiste, politowania. Są to fakty, na jakie się powoływać chyba rzecz zbyt uczona. Wspomnę tu tylko o prawie angielskim, które w sprawach o zabójstwo odejmuje rzeźnikom możliwość zasiadania na krześle w charakterze sędziów przysięgłych.

Nasze ciało materialne jest mieszkaniem, a raczej więzieniem czegoś *niematerialnego*. Jak każda budowla, tak i ono wymaga, aby je opalano i w miarę zużywania odnawiano. W pokarmach więc, jakie człowiek przyjmuje, i materiał budulcowy i paliwo,

które na mocy ogólnych praw fizyki jest głównym źródłem siły, znajdować się powinny. Materiału budulcowego dostarczają nam pokarmy obfitujące w białko a więc i w azot, będący jego składnikiem, a paliwa czyli siły — pokarmy bogate w węgiel, a zatem t. zw. węglowodany w postaci cukru, krochmalu i tłuszczu.

Według obliczeń, dokonanych na podstawie tablic Dr-a Pavyego i D-ra Edwarda Smitha \*), wypada, że ustrój człowieka potrzebuje *cztery do pięciu* uncji czyli około  $\frac{1}{3}$  funta materji azotowych i 15 do 22 un. czyli od 1 do  $1\frac{2}{3}$  funta węglowodanów; z tych ostatnich — według D-ra Playfaira — na krochmal i cukier, jakie są niezbędne dla ustroju, przypada 17 do 18 uncji t. j. około  $1\frac{1}{2}$  funta, a jak wiadomo, wyjąwszy mleka, niema wcale cukru w pokarmach z państwa zwierzęcego.

Widzimy więc że dla odnowienia ciała człowiek potrzebuje niezwykle małej ilości białka, bo zaledwie  $\frac{1}{3}$

---

\*) Physiology of Vegetarianism by Dr. A. Kingsford, Manchester 1888.

część funta \*),—ale za to sporej ilości krochmalu i cukru, które, jak to już zaznaczyliśmy, siły i ciepła dostarczają. To też najsilniejsze i najwytrwalsze zwierzęta, które nietylko pracę człowieka, ale i jego zapał wojenny od niepamiętnych czasów dzielą, nie z mięsożernych, lecz z roślinożernych pochodzą, a ich pożywienie nie w azot, lecz w węgiel obfituje. Zrozumiemy więc łatwo, że w chorobach, gdzie wskutek gorączki szybkie palenie ustroju się odbywa, nie materiał budulcowy, t. j. nie białko jest potrzebne, lecz materiał palny, t. j. krochmal i cukier. Największym przeto błędem i nieznajomością rzeczy jest zalecanie w suchotach, gdzie palenie ustroju szybko postępuje, pokarmów mięsnych. Doświadczenie nasze własne przekonało nas, że suchotnicy, którym lekarze tylko dni lub tygodnie życia przeznaczyli, całe nawet miesiące i lata żyli przy djeie roślinnej, głównie

---

\*) Najnowsze badania wykazują, że i ta ilość jest jeszcze za duża.

składającej się z owoców, kaszy, ryżu i grochu. Żadna inna choroba nie zdarza się tak często, jak suchoty; to też jej djetetyka i leczenie najlepiej powinny być zbadane. Tymczasem, niestety, jest to cierpienie, co do którego najmniej mają lekarze jasnego pojęcia, jak radzić i jak je leczyć należy. Dziwić nas to nie powinno. Lekarze dzielą się na dwa obozy \*): Jeden obóz stanowią lekarze inteligentni, myślący, dla których żywie

---

\*) Zastrzec się tu musimy, iż dzieląc lekarzy na dwa obozy, nie mamy zamiaru na nich napadać, jak to niektóre jednostki złej woli będą może chciały nam przypisywać. Każda rzecz ma dwie strony: jasną i ciemną. Każdy zawód ma ludzi inteligentnych, myślących i ma rzemieślników, a zawód lekarski od tej reguły wyjątku nie stanowi. Ze smutkiem zaznaczyć musimy, że obóz lekarzy-rzemieślników jest niezwykle ludny i gwarny, aczkolwiek na usprawiedliwienie lekarzy można dodać i to, że i na innych placówkach społecznych liczba rzemieślników znakomicie nad liczbą myślących jednostek góruje.

wielką cześć i uznanie, lecz tych niestety, jest nader szczupła garstka. Drugi obóz stanowią lekarze-rzemieślnicy, inaczej papugi, którzy nie mają własnego zdania, lecz nauczywszy się zdań cudzych, na nich tylko polegają, i przez całe życie je powtarzają. Lekarze-rzemieślnicy — mawiał Paracelsus—to istna plaga dla ludzkości! O ile lekarz myślący jest dobrodziejstwem dla miejscowości, w której się znajduje, o tyle znów rzemieślnik jest dla niej przekleństwem. Pamiętajmy, że lekarz z chwilą przystąpienia do chorego już sympatje i zaufanie jego rodziny zdobywa.

Publiczność, zawsze za głosem większości idąca, zapomina, że nauka — to nie parlament; że w nauce niema głosowania, lecz są tylko fakty i dowodzenia. Nie ten ma słuszność, kto ma więcej głosów za sobą, lecz ten, kto przedstawił więcej faktów i dowodów.

Wszystko to przytaczamy dlatego, że bardzo często słyszeć się zdarza uwagi, *czemu większość ludzi tych poglądów nie podziela?* Odsyłamy więc pytających

do historii postępu ludzkości, gdzie przekonają się, że wszystkie myśli, posuwające naprzód świat cały, nietylko przez większość przyjmowane nie były, ale nawet przez tę większość rozwój ich był tamowany; przekonają się, że nie masy, lecz jednostki postęp prowadziły i prowadzą; że Akademje i Towarzystwa naukowe zawsze postęp myśli tamowały i tamują, tak że bez żadnej przenośni wraz z Hoenem-Wrońskim rzecz można, że «*les savants par brevet sont les ennemis nés des progrès de la vérité*»\*), co znaczy: patentowani

---

\*) W «Reforme absolue du savoir humain» tom III, pag. III, o Akademjach i Towarzystwach naukowych tak się ten gienjalny myśliciel wyraża: «Jestto już dzisiaj fakt niezaprzeczony, że żadna korporacja naukowa ani nie dokonała żadnego zasadniczego odkrycia, ani też bezpośrednio do niego się nie przyczyniła. Przeciwnie, jest rzeczą powszechnie wiadomą, że wszystkie zasadnicze odkrycia w naukach, jakie przyczyniły się do pewnych reform, były stale odrzucane przez ciała naukowe, a zwłaszcza przez Akademię Nauk w Paryżu; przeto bez żadnej przenośni powiedzieć można, że *patentowani*

uczeni są urodzonymi nieprzyjaciółmi postępów prawdy.

«Nie trzeba na to głębokiej znajomości dziejów postępu ludzkiego—powiada Dr. Kaczkowski \*) — życie powszednie prawie codziennie daje nam dowody, że najpiękniejsze prawdy tuż pod ręką ludzi leżały i tysiące lat świat na nie patrzył, nie widząc ich, a choć je widział, nie pojmował. Nie mówmy tu już o prawach etycznych, które każdy człowiek ma w sercu głęboko wyryte. Iluż to ludzi np. patrzyło, jak jabłko, spadające z gałęzi, nie leci w powietrze, ale na ziemię; jak para podnosi pokrywkę szczelnie garnek przymykającą. A przecież nie wiele lat temu, jak w spadaniu jabłka

---

*uczeni są urodzonymi nieprzyjaciółmi postępów prawdy. I rzeczywiście niema pomiędzy urządzeniami społecznymi niczego bardziej niedorzecznego (plus absurde) a przeto bardziej barbarzyńskiego (plus barbare), wśród cywilizacji obecnej, jak ciała naukowe, stanowiące dotykalnie rzeczywisty nonsens co do celu swego istnienia».*

\*) Dr. Kaczkowski Ant.: Nauka homeopatji, T. I, str. 2.

badacz przyrody ujrzał odsłonięcie jednej z największych zasad fizycznych; jak drugi zastosował ową siłę pary i potęgą jej dziwy z tysiąca i jednej nocy przewyższył. Rzecz godna uwagi, że kiedy już w licznych warsztatach mechanicznych doświadczo-  
no, co to za olbrzymi pracownik ta para wodna, pierwszy statek parowy (1809 r. budowany) został przez angielskie dziennikarstwo wyśmiany. Kiedy już zgnił do połowy, przybył pewien Amerykanin, obejrzał go, zbadał i w Nowym-Yorku zbudował drugi, na którym (w 1811 r.) na morze się puścił. także wśród ogólnego śmiechu i urągania».

A dziś? Dziś, litujemy się nad owemi czasami zarozumiałości i nieuctwa, pocieszając się myślą, że bezpowrotnie przepadły.

Wyśmiewała Akademia angielska wraz z całym wydziałem lekarskim odkrycie Harveya o krążeniu krwi, skutkiem czego znakomity ten lekarz praktykę utracił i popadł w biedę. Taż sama Akademia zawyrokowała wraz z całym szeregiem *powag naukowych* o niemożli-



wości przeprowadzenia telegrafu zaatlantyckiego. Jak dalece *gwiazdy naukowe* mogą być zacofane w swoich pojęciach, świadczą o tym wymownie dzieje Galileusza. A cóż się działo niedawno ze spirytyzmem? Nazwano go oszustwem dla tego, że znaleźli się tacy, którzy niejednokrotnie w zjawiskach spirytyzmu pozwolili sobie na oszustwo. Podobnie rzeczby się przedstawiała, gdyby ktoś utrzymywał, iż niema wina dlatego, że byli tacy, których na fałszerstwie wina przyłapano. Łatwiej jest rzecz jaką wyśmiać, niż ją zbadać, i ocenić należycie. Słowem — historia postępu przechowała nam całe stronice przykładów, dowodzących, że zarozumiałość, zwykle chodząca w parze z ograniczonością, zawsze stała na zawadzie rozpowszechnianiu myśli nowych i pożytecznych. A ponieważ ludzi zarozumiałych czyli ograniczonych jest liczba zawielka w porównaniu z myślącemi, nie w tym dziwnego, że ich nieuctwo w sądzeniu faktów lub zjawisk nieznanych nie razi ogółu, albowiem — jak

słusznie orzekał Seneka — *pudorem rei tollit multitudo peccantium*, co znaczy: «hańbę grzechu zacierają mnogość grzeszących!»

To też gdy nas kto spyta: czy może być, aby tyle uczonych umysłów błędziło, a tylko szczupła garstka prawdę posiadała? — odpowiedzieć możemy: idź i przeczytaj historję postępu ludzkości i zapamiętaj sobie, że dopóki w świecie zarozumiałość przeważać będzie, dopóty każda nowa myśl, każde nowe odkrycie też same przejść musi koleje, co i odkrycie Harweya, Galileusza i t. d.

Toż samo i z jarstwem się dzieje.

Mięso jest źródłem zdrowia, mięso jest źródłem siły — powtarzają lekarze — a publiczność wtóruje im, jak echo puste a głośnie. Mylność tego pojęcia natychmiast się uwydatni, skoro przypomnimy sobie, że mięso, jako pokarm, będący głównie z białka złożony, jest budulcowym a nie siłodajnym materiałem, i nie może być źródłem zdrowia, skoro pierwiastkami szkodliwymi jest zanieczyszczone.

Według prof. G. Bunge'go \*) «mięsień pracuje przedewszystkim dzięki bezazotowym (niebiałkowatym) materiałom pokarmowym», są to więc węglowodany, zawsze nagromadzone w mięśniu w postaci zapasowego glikogenu.

Już Claud Bernard zauważył, że zapas glikogenu w mięśniu podczas pracy znika, co zresztą później licznymi doświadczeniami potwierdzono. Nie ulega zatem wątpliwości, — powiada dalej prof. Bunge — że *węglowodany służą za materiał dla pracy mięśniowej*. Dr. Vaughan Harley przedstawił w Królewskim Towarzystwie Londyńskim pracę, w której, opierając się na szeregu doświadczeń i rozumowań, dowodzi, że cukier jest głównym czynnikiem energii mięśniowej. Z doświadczeń tego uczonego wynika, że przy lichym odżywianiu się cukier zwiększa siłę mięs-

---

\*) Wykład chemji fizjologicznej i patologicznej dla lekarzy i uczących się. Warszawa 1889.

niową z 6 proc. do 39 proc., a przy należytych odżywianiu z 8<sup>0</sup>/<sub>0</sub> do 16<sup>0</sup>/<sub>0</sub>, przy czym jednocześnie wzmagają się własności zapobiegające wyczerpaniu nerwowemu. (*Rev. Sc.* Nr. 5, 1894). Pojmujemy więc, jak wielkim nieucstwem grzeszy każdy lekarz, wpajający w chorego, aby dla odzyskania sił i zdrowia *dużo* mięsa jadał.

Nie przy mięsnej djecie nieśmiertelni Spartańczykowie, broniący walecznie przejścia przez Termopile, tak wspaniałą natchnieni zostali odwagą. Toż samo można powiedzieć o zwycięzcach pod Salaminą i Maratonem. Dopóki synowie Grecji i Rzymu na roślinnej djecie (obfitującej w węglowodany) poprzestawali, dopóty państwa te słynęły z podbojów i potęgi, a karty dziejów starożytnych pełne były przykładów bohaterstwa i odwagi. Z chwilą jednak, gdy rozkosze podniebienia wyrugowały skromne pokarmy roślinne, zniewieściałość i małoduszność zajęły miejsce odwagi i bohaterstwa, i przyspieszyły upadek tych państw.

Cóżby na to powiedzieli nasi siłacze, będący zaledwie mdłym cieniem owych dawnych atletów, że w starej Grecji w t. zw. palestrach czyli akademjach atletycznych młodzież od lat najmłodszych ćwiczyła się, trzymając się wyłącznie diety roślinnej! Chleb jęczmienny i oliwa stanowiły główny pokarm pierwszych gladiatorów rzymskich, a o diecie tej Hipokrates, ojciec medycyny dzisiejszej, wyraża się, że rozwija znakomicie siły fizyczne i wytrzymałość.

Za najsilniejszych ludzi na świecie uchodzą robotnicy okrętowi w Turcji, t. zw. «hamalowie»; przenoszą oni z łatwością od 600 do 800 angielskich funtów ciężaru. Posiłkiem ich: tylko chleb z kukurydzy, figi, daktyle i wogóle owoce. Sir Wiliam Fairbairn \*) wyraża się o nich, że są to najsilniej zbudowani ludzie w całej Europie.

Robotnik angielski, przeważnie rost-

---

\*) Cytowany przez D-ra Annę Kingsford w jej pracy doktoryzacyjnej: *De l'alimentation végétale de l'homme*. Thèse de Paris 1880.

beef'ami się odżywiający, nie może dorównać wytrzymałości robotnikowi irlandzkiemu, żywiącemu się głównie zbożem i ziemniakami. Zresztą całą klasę roboczą Polski, Rosji, Irlandji, Szwecji, Danji i t. d., t. j. krajów, które bynajmniej do gorących nie należą, składają jednostki *przeważnie*, a nawet, można powiedzieć, *wyłącznie* żywiące się pokarmami roślinnymi. Samojedzi (szczerp mieszkający na północy Rosji), żywiący się jedynie pokarmami pochodzącymi ze zwierząt zabitych, przedstawiają zupełnie zwyrodniałą i godną politowania rasę, podczas gdy pokrewne im plemię Finnów, pod tą samą szerokością geograficzną mieszkające a żywiące się roślinami, również jak Szwedzi i Norwegczycy, piękną stanowi rasę. Zresztą najnowsze doświadczenia fizjologów stwierdzają fakt, że główne źródło pracy mięśniowej stanowi nie mięso, lecz pokarmy roślinne, w krochmal obfitujące, i że te rozwojowi sił fizycznych sprzyjają.

Nietylko jednak siły fizyczne rozwijają się korzystnie przy djecie roślin-

nej, ale i strona *umysłowa* człowieka również dodatnio wpływ ten odczuwa. Historia wymownie poucza nas przykładami, że wielu ludzi, którzy nowe drogi myśli świata otworzyli i nowe tory ludzkości wskazali, z przekonania własnego do jaroszów należeli.

To, co jemy, to stanowi nasze ciało, naszą krew—to też zabarwia z konieczności nasze myśli. Czyste jadło daje czystą krew; czysta krew — czyste myśli; czyste myśli — czyste, szlachetne czyny, a szlachetne czyny — dają nam zadowolenie wewnętrzne i szczęście. Bez krwi mózg wcale działać nie może. Jeżeli zamało krwi do mózgu dopływa, występuje osłabienie i omdlenie; gdy za dużo — tracimy świadomość. Gdy krew jest zanieczyszczona, czynność mózgu musi być wadliwa. Jeżeli jakie jady krążą we krwi, mózg zaraz to odczuwa. Czyż potrzeba przypominać, jak prędko odczuwamy wpływ alkoholu? Ponieważ pokarmy, przyrządzane bezpośrednio z owoców i roślin, są czystsze od

mięsa,\*) przeto, jako takie—logicznie rzecz biorąc—muszą wytwarzać krew czystsza i urabiać charakter szlachetniejszy. Kościół zaś, zalecając i nakazując wstrzemięźliwość i posty, miał właśnie powyższe względy na uwadze. Profesor Tyndall, pisząc o tym przedmiocie, tak się wyraża: «Moralność czystości krwi (*the morality of clean blood*) powinna być jedną z pierwszych lek-

---

\*) Wszystko, co żyje, to się zanieczyszcza, gdyż życie jest sprawą fermentacyjną i rozkładową. Zarówno więc tkanki zwierzęce zawierają w sobie odpadki rozkładowe czyli zanieczyszczenia, jak i tkanki roślinne. Zachodzi atoli pomiędzy zanieczyszczeniami roślinnymi a zwierzęcymi ta różnica kapitalna, że zwierzęce zanieczyszczenia są potrzebne dla roślin i oczyszczania ich soków, a zanieczyszczenia roślinne są potrzebne dla człowieka i oczyszczenia krwi jego. Rosoły przeto i wogóle zupy mięsne są dobre do podlewnia drzewek i krzaczków i dla nich korzystne, ale nie mogą być dobre dla człowieka jako pokarm. Zbyteczne dodawać, że zupy roślinne, jako krew czyszczące, mają prócz znaczenia odżywczego jeszcze i lecznicze swe działanie.



cji, wygłaszanych przez naszych pasto-  
rów i nauczycieli. Materja fizyczna  
jest podkładem (*substratum*) dla pier-  
wiastku duchowego, a fakt ten powi-  
nien pokarmowi, jaki spożywamy i po-  
wietrzu, jakim oddychamy, nadać zna-  
czenie transcendentalne. Zalecając te-  
go rodzaju pieczę nad naszym ustro-  
jem fizycznym, nie mamy bynajmniej  
na myśli opychania lub tuczenia ciała  
(*stuffing or pampering of the body*). Uszczu-  
plenie sobie pokarmu lub od czasu do  
czasu dobry post klasztorny, są w tych  
razach środkiem doskonałym»\*)).

Uderzającą, charakterystyczną ce-  
chą wszystkich zwierząt mięsożer-  
nych jest drapieżność i okrucieństwo,  
a fakty i doświadczenia stwierdzają,  
że cechy te stoją w związku z pokarma-  
mi mięsnymi. Jeżeli pójdziemy do me-  
nażerji lub ogrodu zoologicznego, fa-  
kty same nam się nasuną. Spojrzyj-  
my na słonia, jest to zwierzę olbrzy-  
mie ale spokojne i łagodne. Lecz je-

---

\*) Food: Its Influence on Character by  
Albert Broadbent pag. 3. Manchester  
1897.

żeli zbliżymy się do klatki lwa lub tygrysa, przekonamy się, że są to zwierzęta niespokojne i nerwowe. Ponieważ wzmiankowane zwierzęta żyją w jednakowym klimacie, przeto taka różnica ich charakteru nie z czego innego, tylko z pokarmu powstać musiała. Psy, złe i niedostępne, karmione przez rok roślinnymi pokarmami, stają się łagodne i bardziej uległe; przeciwnie, żywione mięsem surowym, stają się dzikie, a nawet niebezpieczne.

Nawet tygrys, zwierzę najtrudniej dające się poskromić, schwytany szczenięciem i karmiony pokarmami roślinnymi, oswaja się do tego stopnia, że bez żadnych środków ostrożności ludzie mogą dawać mu przystęp do siebie. Jeden z kupców w Moskwie w swoim czasie chował sobie dwu tygrysów, które chodziły po pokojach, jak koty, ale też mięsa prawie nie dostawały. To, co się dzieje ze zwierzętami, to samo dzieje się i z człowiekiem. Teofrast, uczeń Platona, zmarły w 107 roku życia, następujące wypowiada zdanie o djecie: «Dużo jedzą-

cy i karmiaący się mięsem czyni umysł swój ciężkim i na stronę głupoty go przeciąga». Lord Byron przekonany był, że jedzenie mięsa pobudza ludzi do wojen i krwi przelewu. Znanym malarz Fuselli, chcąc pobudzić wyobraźnię do tworzenia przerażających widoków, zwykle mięso surowe jadał. W tym samym celu pani Radcliffe, pisząc dzieło pod tytułem: «Mysteries of Udolpho», także surowe mięso jadała.

Człowiek—powiada Paracelsus \*) —

---

\*) Wspominając o Paracelsusie, nie możemy się powstrzymać, by o tym największym gienjuszu, jakiego medycyna wydała, kilku słów nie przytoczyć. Paracelsus żył w końcu XV i na początku XVI stulecia; jako lekarz zdobył sobie sławę w całej Europie leczeniem takich chorób, wobec których dzisiejsza, dumna ze swoich postępów (?), medycyna jest zupełnie bezsilną. Lekarze ówczesni, nie mogąc pojąć, jakim to sposobem tak skutecznie można leczyć raka, suchoty, trąd, słoniowaciznę i t. p., uważali go za diabła, czarownika, maga, szarlatana i t. d., i takimi przydomkami tego wielkiego uczonego obdarzyli. Krytyka zaś, z jaką wystąpił przeciwko lekarzom i ówczesnemu leczeniu,

jest istotą dwoistą: posiada przyrodę ludzką i zwierzęcą. Jeżeli czuje, myśli i działa tak, jak istota ludzka powinna działać—jest człowiekiem; jeżeli zaś czuje i działa jak zwierzę — jest zwierzęciem i równa się tym zwierzętom, których charekterystykę umysłowawą w sobie przejawia (*Philosophia Sa-gax*).

Gdyby nasi uczeni i lekarze mieli więcej pojęcia o człowieku, który bardziej, aniżeli przypuszczają, jest istotą złożoną; gdyby pamiętali o dewizie

---

tak wielką nienawiść i oburzenie przeciwko niemu wywoła, iż pewnego wieczora, gdy Paracelsus powracał z jakiegoś liczniejszego zebrania, lekarze napadli na niego i zamordowali; mówimy «zamordowali», gdyż w kilka dni w skutek ran otrzymanych, ten kolos w medycynie tchnienie ostatnie wydał. Tak oto kończy się wątek dni tego najgienjalniejszego lekarza, który krytyką swoją pragnął podnieść i umysłowy i moralny poziom stanu lekarskiego, oraz poprawić dolę ludzkości, trapionej różnemi dolegliwościami fizycznemi. Dziś, dopiero po latach 400, nauka Paracelsusa zaczyna należycie być oceniana, a dzieła jego na wagę złota są rozkupywane.

wyrzeźbionej wielkimi literami na świątyni pogańskiej w Delfach starożytnych «γνώθι σεαυτόν» (gnoti seauton)—poznaj samego siebie, — łatwiejby zrozumieli, jaki to wpływ ujemny wywiera mięsna djeta na charakter człowieka; jak wzmacnia jego zwierzęce instynkty i skłonności, a tym samym czyni go mniej człowiekiem. Zrozumieliby łatwo, dlaczego moralność, uczciwość, szczerłość i braterstwo, tak pospolite w czasach dawniejszych, kiedy mięso nie codziennym, lecz zbyt kownym było pokarmem, — są dziś tak wyjątkowe; zrozumieliby, dlaczego wzniosłe, szlachetne ideały zdruzgotane, a zastąpione zostały grubo materjalnemi, i dlaczego ludziska wszystkiego tego, co tylko poza grubą materję wykracza, pojąć nie zdołają, a nawet w istnienie czegoś niematerjalnego wcale wierzyć nie mogą i wierzyć nie chcą.

Dopóki człowiek dla podtrzymania życia obficie może czerpać wszystkie niezbędne pierwiastki z świata roślinnego, którym tak szcodrze przyroda

nas obdarzyła, a który na całej kuli ziemskiej bogato się rozwija, zabijanie zwierząt uważać trzeba za czyn *barbarzyński*, niegodny ucywilizowanego człowieka, a tym bardziej *chrześcijanina*.

Jarosz współczuje zwierzętom i przyznaje im prawa przynależne. Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że istniały dzikie pokolenia, które stanowczo ludzkie mięso nad inne pokarmy przekładały. Sama przez się nasuwa się tu uwaga, że plemiona te, w obronie swej niezwykłej djetetyki, mogłyby się zasłaniać i prawdopodobnie zasłaniały się takimiż samemi argumentami, jakie zwolennicy mięsnej diety jeszcze dzisiaj na swoją obronę przytaczają: «To zawsze tak było»; «to jest zwykły tryb życia naszego społeczeństwa»; «to nas wzmacnia»; «lekarze to zalecają, więc musi to być prawo natury»; «trzeba być praktycznym i nie poddawać się jakimś sentymentom humanitarnym» i t. p. Tak zdaje się dzicy mawiali, a dzisiaj świat cywilizowany toż samo powtarza.

Powiadają, że Wielki Chan tatarski karmił swoich magów i astrologów trupami skazańców; miało to ich siłę i wiedzę potęgować. Widocznie lekarze dzisiejsi tegoż samego są zdania, skoro głoszą, że bez odpowiedniej ilości mięsa ustrój człowieka nie mógłby należycie spełniać swych czynności. Pozostawmy ich w tym mniemaniu, spokojni, że wraz z nami przeciwko nim wszystkie nauki przyrodnicze i sama przyroda występują. *Niema powagi po nad samą przyrodę!*

Djeta roślinna jest djeta naturalną, a przeto najzdrowszą dla człowieka, najlepiej w nim podtrzymuje czerstwość ciała i umysłu, zachowuje zdrowie i przyspiesza wyzdrowienie w chorobie. Jest to przedewszystkiem djeta piękna, dostarczająca człowiekowi siły, energii i zadowolenia, i zarówno dobrą jest dla robotnika, jak i dla filozofa. Przy jarskiej djecie kwitną na twarzy rumieńce, oczy nabierają blasku, zmysły — czułości, dowcip — ostrości, a umysł — siły; uczucia i myśli stają się głębsze i czystsze, trawie-

nie — lepsze, wszystkie czynności — bardziej prawidłowe, namiętności bardziej podległe naszej kontroli, usposobienie — łagodniejsze, intuicja — pewniejszą i prędszą. Słowem, cała istota człowieka wkracza w nowe, czerstwiejsze i bardziej tchnące pięknem życie, co właśnie Kościół miał na myśli, nakazując i zalecając posty.

Za najzdrowszą djetę należy uważać tę, która składa się z dojrzałych owoców, jak oto: z poziomek, malin, agrestu, porzeczek, wisien, gruszek, jabłek, śliwek, brzoskwiń, moreli, winogron, fig, daktyli; ryżu, kaszy, grochu, ziemniaków, pomidorów, szparagów, rzepy, brukwi, buraków, kapusty, salcefji i t. d. i t. d., z całego olbrzymiego szeregu innych, z których najrozmaitsze wykwintne potrawy setkami przyrządzać możemy. Jeżeli do tego wszystkiego dodamy jeszcze pokarmy ze świata zwierzęcego, jaja i mleko, jakie otrzymujemy bez odbierania życia zwierzętom, to przytoczony spis, lubo nie jest zupełnym, zdoła zadowolnić każde rozsądne pragnienie.



Tego rodzaju djeta, pominawszy, że jest naturalną, najczystsza, najestetyczniejszą, najzdrowszą i najlepszą, jest jeszcze *najtańszą*. Niema droższego artykułu spożywczego nad mięso. Zboże, niezbędne dla utuczenia wieprza, wystarcza człowiekowi na czas dieścię razy dłuższy, niż mięso zabitego wieprza; w dodatku wieprzowina pod względem zdrowia i czystości nie równa się zbożu. Obliczono w Anglii, że przestrzeń ziemi, potrzebna dla uchwiania jednego wołu, może dostarczyć pożywienia dla *piętnastu* ludzi na taki sam przeciąg czasu, przez jaki mięso z zabitego wołu może tylko jednego człowieka utrzymać.

Dwunastu akrów potrzeba, aby jeden człowiek mógł żywić się wołowiną, tymczasem żyjąc ziemniakami potrzebuje tylko  $\frac{1}{19}$  akra. Ziemniaki, jak wiadomo, nie są najlepszym pokarmem, a mimo to całe miliony odżywiają się nimi i mlekiem zupełnie dobrze. Funt mięsa, kosztujący u nas około 15 kop. (w Niemczech 60 — 120 fen.), nie wystarcza na dzień dla je-

dnego człowieka, podczas gdy groch lub kasza, nabyte za sumę powyższą, mogą wystarczyć na kilka dni dla całej rodziny. Mięso pod względem pożywienia jest conajmniej 5 do 8 razy droższe, niż odpowiednie pokarmy roślinne. «Wynika więc — powiada prof. Förster \*) — że jarosz na swoje utrzymanie będzie wydawał znacznie mniej od jadającego mięso i w dodatku lepiej i zdrowiej odżywiać się będzie. W naszych przeto warunkach ekonomicznych jarstwo dla każdego robotnika jest środkiem zdobycia sobie niezależności. Jarosz, nie wydając tyle na pożywienie, co jadający mięso, może bez szkody dla swego zdrowia czynić pewne oszczędności i tą drogą zapewnić sobie na czas jakiś utrzymanie w czasie bezrobocia lub w czasie innych przesileń ekonomicznych».

Są to fakty, rzucające jaskrawe światło na sprawy ekonomiczne i populacyjne każdego kraju.

---

\*) Prof. Dr. Paul Förster. *Der Vegetarismus als Grundlage für ein neues Leben*. Leipzig.

Co się tyczy ilości pokarmów, każdy człowiek ma swoje specjalne potrzeby. Jeżeli spożywa pokarm właściwy co do jakości, to nie tak znów łatwo pobiłdzi co do ilości, a gdy zbiłdzi, to jego błędy nie będą nadto szkodliwe. Nie ulega żadnej wątpliwości, że gorzej jest jadać za dużo złych rzeczy, aniżeli dobrych, i że człowiek łatwiej zabić się może wódką, aniżeli ziemniakami, z których wódkę robią. Prawdą jest, że i wśród jaroszów obżarstwo istnieje, zwłaszcza pośród tych, którzy nadużycia w jadle popełniali i dawniej przy innej djecie, ale tego rodzaju przypadki są nieczęste, a przynajmniej nie tak częste, jak wśród niejaroszów. Kto jada bez potrzeby, t. j. wtedy, gdy głodu nie czuje, ten truje się, gdyż swemu własnemu ustrojowi gwałt zadaje; a jeżeli tego rodzaju gwałt prawie codziennie się powtarza, to nie trudno przewidzieć następstwa.

Analogja, istniejąca pomiędzy odżywianiem się roślin i zwierząt, dostarcza nam całego szeregu dowodów,

które wybornie świadczą o niebezpieczeństwie jedzenia bez potrzeby. Wiadomo, że odpowiednie ilości wilgoci i nawozu są niezbędne dla podtrzymania roślinności, natomiast nadmiar ich może doprowadzić do zupełnego jej zniszczenia. Najlepsza rzecz, doprowadzona aż do zbytku staje się szkodliwą, a nawet zabójczą. To też powiadają, że najwyższy szczebel mądrości życiowej polega na właściwym regulowaniu naszego apetytu i namiętności tak, by krańcowości uniknąć, a ta tylko człowieka jest własnością. Niewolnik swego żołądka zawsze i wszędzie będzie budził współczucie i politowanie. Już Biblia poucza nas, że, gdy żydzi na puszcy zebrali więcej manny, niż im Mojżesz zalecił, to zwykle ilość nadmierna drugiego dnia gniła im zupełnie. Pokarmy, zjedzone w większej ilości, aniżeli tego ustrój wymaga, muszą w kiszki ulec gniciu lub co najmniej fermentacji, a stąd cały szereg dolegliwości mieć będzie swe źródło. Zrozumiałym jest przeto, dlaczego sama przyroda w każdej ciężkiej





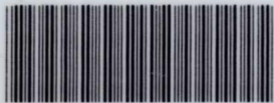


**KOLEKCJA  
SWF UJ**

A

414

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053142