

152.

CZŁOWIEK

JAKO ZWIERZĘ SSĄCE NALEŻY TAK DO ROŚLINO-
ŻERNYCH JAK I MIĘSOŻERNYCH.

ROZPRAWA

O POTRZEBIE UŻYWANIA POKARMÓW MIESZANYCH.

Napisał

JÓZEF TRZCIŃSKI

prak. lekarz przy szpitalu głów. we Lwowie, akuszer i członek towarzystwa
naukowego technicznego we Lwowie.

LWÓW. 1865

NAKLĄDEM AUTORA.

K. 18984.

64 40 4

CZŁOWIEK

JAKO ZWIERZĘ SSĄCE NALEŻY TAK DO ROŚLINO-
ŻERNYCH JAK I MIĘSOŻERNYCH.

ROZPRAWA

O POTRZEBIE UŻYWANIA POKARMÓW MIESZANYCH.

Napisał

JÓZEF TRZCIŃSKI

prak. lekarz przy szpitalu głów. we Lwowie, akuszer i członek towarzystwa naukowego
technicznego we Lwowie.

LWÓW. 1865.

NAKLADEM AUTORA.

W DRUKARNI ZAKŁADU NAROD. IM. OSSOLIŃSKICH.

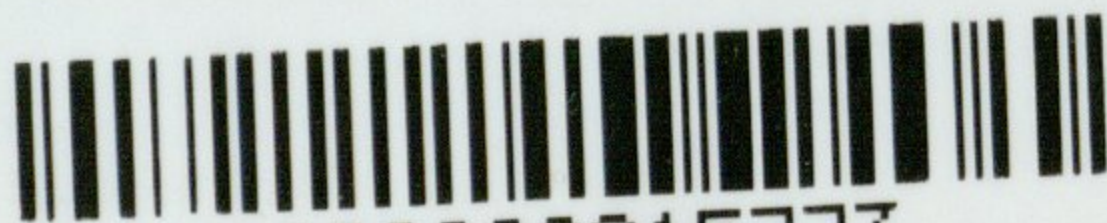
Pod zarządem uprzyw. dzierżawcy Alex. Vogla.

(18586)

INSTYTUT ZOOLOGICZNY
POLSKIEJ AKADEMII NAUK
BIBLIOTEKA
K.18984

Biblioteka Muzeum i Inst. Zoologii PAN

K.18984



1000000015773

Z. 10/61.

Wstęp.

Medium tenere debeas.

Jeżeli gdzie, to niezawodnie w umiejętnościach jednostronność jest szkodliwą.

W ostatnich czasach, gdy hydropatia, jak ją powszechnie jej zwolennicy zowią, do nas zawitała, a z nią i coraz więcej w naszym kraju zwolenników jej diety czyli tak zwanego wegetaryanizmu się mnoży; — mam sobie za obowiązek niepowiem przeciw tej nauce, bo go nauką nazwać nie można, lecz przeciw temu chorobliwemu a w swych wynikach szkodliwemu urojeniu dla społeczeństwa wystąpić. A to tem bardziej, że tej zasady nawet tu i owdzie w części mniej wykształceni lekarze się trzymają.

Opierając się na badaniach mężów w nauce wielce zasłużonych jak: Valentin, Liebig, Bilder, Schmidt, Moleschot, Budgie i wielu innych — zamyślam, o ile na to me słabe siły pozwolą, zbić te zasady.

Nie myślę bynajmniej walkę rozpoczynać z wegetaryanizmem apostołami, bo byłaby ta nieodpowiadająca godności wiedzy opartej na doświadczeniach od tylu lat z ludźmi, którzy ciemnym okiem spoglądają na rzeczy, a widząc takowe w niezupełności, ich chorowito usposobiona wyobraźnia to w jakieś widmo na niekorzyść społeczeństwa dopełniła.

Znaczyłoby to tyle, jak walka Fizyka lub Chemika z chłopkiem naszym niemogącym sobie żadną miarą wytłumaczyć jakiegoś natury zjawisko, który na wszelkie dowody umiejętne nie rozumiejąc takowych, zawsze odpowiada, że w tém się ukrywa siła złego ducha.

Za zadanie kładę sobie wyjaśnić na podstawie dowodów umiejętności, dowodów opartych na badaniach, a nie przedstawiając na ogólnikach i dowodach idealnych, że my potrzebujemy koniecznie pokarmów mieszanych tj. tak mięsnych jak i roślinnych, a zatém takich, w którychby były zawarte wszystkie składniki i w odpowiednim stosunku do naszej indywidualności potrzebne do wyżywienia naszego organizmu i utrzymania naszego życia. Przeciwnie, że same roślinne lub też same mięsne pokarmy są szkodliwe. Zdrowie społeczeństwa ma nam być jedynie na względzie. Wszystkie nasze prace i dążności do tego punktu zmierzać powinny, nie bacząc bynajmniej jaka nas za to zapłata czeka. Czy wdzięczność lub niewdzięczność! chociaż ta ostatnia nas prawie zawsze spotyka.

Wszędzie, gdzie chodzi o zachowanie i przywrócenie zdrowia, tam nie wzdrygamy się nieść w ofierze nasze własne życie. Bo czyż kto powie, że niesłusznie mówię? Niech tylko zaglądnie w nekrologią lekarską a przekona się, że wielu lekarzy pomarło dla tego, że nieśli z poświęceniem pomoc bliźniemu. Przezco nabawiwszy się sami choroby zaraźliwej stali się tejże pastwą.

I jakaż za to zapłata spotyka lekarza? Oto wystawiającemu się na takie i ciągle niebezpieczeństwa, gdy chory przyjdzie do zdrowia, wręczają honorarjum myśląc, że już nie czują żadnej ku lekarzowi wdzięczności, bo mu za jego

trudy, poświęcenia i mozoli, które gdy nawet przepłaci życiem, zapłacono i koniec na tém.

A ileż to się razy wydarza, że lekarz zrobi wizyt kilka, kilkanaście a czasem nawet i kilkadziesiąt i to u ludzi intelligentnych, dobrze się mających, nie tylko, że nie otrzyma honorarjum, ale nawet i tego mizernego podziękowania, które niczem innem nie jest jak czcą formą.

Tak się świat wypłaca tym, którzy niesą swe własne życie i zdrowie w ofierze, by ratować życie i zdrowie drugich, gdy słabość dobry obrot weźmie a chory przyjdzie do zdrowia.

Coż dopiero, gdy chory pomimo najstaranniejszych zabiegów lekarza, pomimo spędzenia niejednej nocy bezsennie na czuwaniu nad chorym, działając wszystko, co tylko wiedza lekarska zdoła, słabość przecie zwycięży i śmierć nastąpi? O natedy to już niema i mowy, że widzą w nim swego wroga i zabójcę, jak gdyby on był przyczyną śmierci a nie odwieczne przeznaczenie ludzi.

Lecz nie powinniśmy wdzięczności żądać od ludzi. Odpowiadając obowiązkom, stajemy się wyższymi nad poziom. Zapłatą naszą własne zadowolenie a wdzięcznością sumienie niech będzie. Tak pojmując stanowisko lekarskie nie dosięgną nas żadne pociski, a jak mizernymi i małymi okażą się ci, którzy zamysławiają ze względów materialnych zachwiać tę naukę.

Mając tedy na względzie dobro ogólne, postanowiłem napisać tę małą rozprawę o pokarmach ludzi, by wskazać jak szkodliwe są zapatrywania się hydropatów skrajnych, że się tak wyrażę. Nie myślę tu pod tém lekarzy ludzi fachowych, którzy wodę jako środek leczniczy ze stanowiska naukowego pojmują — jako najcenniejszy środek w naszej

terapii, a któremu żaden inny dorównać nie potrafi. Dość, by się o tém przekonać, jak wielkie dobrodziejstwa zrzęda woda w słabościach tak zewnętrznych jak i wewnętrznych, gdy zagłębimy do szpitalów. Tam przekonamy się, że ona używa się jako środek drażniący, uspokajający i pobudzający. Widzimy jak używają ją przy zapaleniach mózgu, błon mózgowych, zapaleniach płuc, opłucnej, zapaleniach gardła, otrzewnej, zapaleniu jelit i t. p., przy słabościach skórnych jako to: odrze, szkarlatynie, ospie i t. p. — przy słabościach zewnętrznych jak skaleczeniach, zranieniach, złamaniach i t. p. i to raz jako okłady mające na celu działać przez zimno, drugi raz pobudzająco.

Zalecał używanie wody nasz ojciec medycyny Hippokrates.

Używał lekarz Musa za czasów cesarza Augusta, którego zimną wodą wyleczył z ciężkiej słabości.

Zalecali ją Hufenland, Wedekind, Marcus, Akermann, Göden Loebenstein, Loebel, Lehmann i inni.

Jest ona nieocenionym lekiem w ręku biegłego lekarza a stać się może środkiem zabójczym niestosownie użyta przez empiryka. Hydropaci ci bowiem skrajni nie znając, jak sami twierdzą, zasad Anatomii, Fizjologii, Patologii, używają wodę tam i w sposób jak ich urojenie powiada.

O tych i o ich dyetetyce, jak zgubne wywiera następstwa na społeczeństwo, będę najpierw mówił, a nakoniec przystąpię do wykazania potrzeby używania pokarmów tak mięsnych jak i roślinnych.

CZĘŚĆ I.

Hydropaci i ich dyetetyka.

Woda to jedyny środek leczenia chorób, a lekarze są już dziś niepotrzebni, ze wszech stron odzywają się głosy tak hydropatów jak i ich zwolenników. Woda jest środkiem leczniczym tak słabości ostrych jak i chronicznych już w organizmie ludzkim się pojawionych. Woda jest środkiem zapobiegającym wybuchnięciu wszystkich słabości. Dość zatem, by jej kilka lub kilkanaście szklanek dziennie pić, przytém używać ruchu, polewać ciało zimną wodą, zawijać się w mokre prześcieradła i kocy, kąpać się w wodzie zimnej itp. oto procedura, która ma wszystkie słabości wyleczyć najniezawodniej, ma pojawieniu się takowych przeszkodzić.

To klucz do wszystkich zamków, kopyto na które mają się podług wyobrażenia hydropatów, wszystkie zboczenia patologiczne konieczne zastosować.

Jest to zapatrywanie się jednostronne, wypływające z niewiedomości Anatomii, Fizjologii, Patologii i patologicznej Anatomii — zapatrywanie się nielekarzy, ludzi, którzy zjawiska chorobliwe niepotrafią sobie wytłumaczyć; niepotrafią tedy sobie i wytłumaczyć na podstawie Fizjologii działalności wody jako środka leczniczego. Znając teźże działalność fizjologiczną potrafiliby się z łatwością przekonać, że kilka szklanek wody dziennie wypitych niepotrafią żadną miarą prze-

szkodzić wybuchnięciu Odry, Ospy, szkarlatyny, durzycy i t. podobnych słabości. Że słabości są processa, których wybuchnięciu ponajwiększej części przeszkodzić, a tém mniej ich przebiegu ukrócić niezdolamy. Natura jest lekarzem, ona sama działa w ustroju ku wyliczeniu chorego takie zmiany, że rozum ludzki się zdumiewać musi. Lekarz jest tylko jej sługą, on ma mieć ucho, którémby podsłuchiwać i zrozumieć tę naturę potrafił. Działać ma zatém przez swoje postępowanie higieniczne tak, by przez wpływy korzystne na organizm, potrafił ułatwić tej naturze sposoby do zwalczania słabości.

Pokarm zastosowany do choroby i indywidualności, pomieszkanie suche, powietrze, woda świeża jako napój, światło — oto najważniejsze czynniki, oddziaływające na nasze zdrowie.

Pokarm, gdy tego potrzeba wymaga, by podnieść plastyczność w naszym ustroju, mięsny w formie wzmacniających bulionów, pieczeń i t. podobnych przyrządów jak w gruźlicy, szkrofułach, niedokrewności i t. p. — inną razą zważając, że plastyczność podniesiona pogorszyłaby słabość, dajemy kaszki i kleiki, w których stosunkowa ilość plastycznych cząstek jest mniejszą. A więc jak tego potrzeba wymaga, a nie urojenie wskazuje na każdy jaki bądź wypadek, zawsze pokarmy roślinne i koniec na tém.

Następnie pomieszkanie suche ma niezawodnie wielki wpływ na zdrowie ludzkie. Ileż to w skutek wilgoci szkrofuł, nerwobolów, gruźlic i t. p. u ludzi z klasy biedniejszej; przymuszonych mieszkać w pomieszkaniach, gdzie są ściany mokre, u więźniów przesiadywających w kaźniach?

Światło, czyż nie przyświeca nam ludziom, równie jak roślinom, które obok nas wyrastają z tej ziemi i są jej

płodami jak i my? Czyż nie czujemy się swobodniejszymi umysłowo i fizycznie zdrowszymi, gdy po tyłu pochmurnych i mglistych dniach zawita наконец dobrotliwe światło słoneczne?

Patrz jak trawki na wiosnę po deszczu przy świetle słonecznym pięknie się zielenią! Jak prędko rośliny się rozkwitają! Jak ptaszki śpiewają! Jak pomimowolnie doznajemy jakiegoś zadowolenienia, z którego sobie zdać sprawy nie możemy!

Oto *sana mens in sano corpore*, jak to ja pojmuję!

Spojrzyjmy z drugiej strony na tego więźnia wybladłego, którego lica oblane były rumieńcem pierwej. Cóż jest tego przyczyną jak nie brak światła? Czyż nie zwiądł on jak roślina, którą promienia słoneczne nie ogrzewały?

Świeża woda i powietrze наконец czyż nie są najważniejszymi pokarmami naszymi, które utrzymują nasze życie?

Woda powstająca z wodorodu i kwasorodu (tlenu według szkoły warszawskiej) jest napojem nieoszacowanym dla naszego ustroju, jest niezbędną częścią i w największej ilości zawarta obok innych składników, jak to później wykazemy w naszym pokarmie.

Woda jako napój stoi w wielkiem pokrewieństwie co się tyczy swych oddziaływań na ustrój zwierzęcy z powietrzem. A jak to Liebig wykazał na posiedzeniu bawarskiej akademii w Mnichowie (*Allg. Wien. med. Ztg.* 1863 Nr. 22), że powietrze atmosferyczne nie jest jedynem głównem źródłem kwasorodu, potrzebnego do spraw odżywiania i odnowy w ustroju zwierzęcym, lecz że w ciele zwierzęcia mięsożernego, przy przewadze żywności bezazotowej znaczna ilość kwasorodu pobieraną bywa z wody. Ta rozkłada się w organizmie na swe składniki t. j. kwasoród i wodoród,

Kwasoród służy do tworzenia kwasu węglanego, wodoród zaś wydzielany bywa przez wydechanie.

Tak postawiwszy chorego pod względem higienicznym, pod sprzyjające wpływy, ułatwiamy tylko pracę naturze, sami zaś zachowujemy się najczęściej biernie, bo wyczekująco.

Oto najważniejsza strona naszego sposobu leczenia.

Leki nasze działają bardzo mało przeciw słabościom wprost lub też wcale nic. Nauczyła nas tego homeopatia która w tém wielką zasługę położyła około medycyny postępu, jakim się szczyli w ostatnich latach.

Przekonani, że słabości są processa, mające swój początek, przebieg i koniec, które najczęściej jak najregularniej po sobie następują, działamy przecie dziś więcej dla słabych wyrzekującą naszą terapiją, a niżeli dawniej to czynili lekarze, którzy obarczali chorych całemi tuzinami leków nie działających, a częstokroć tylko jeszcze szkodzących.

I tak na przykład w ostatnich czasach przekonał nas genialny Skoda, że zapalenie płuc, których leczenie zawsze dziać się musiało puszczeniem obfitej ilości krwi, a zaniebdanie tego prawie zbrodnię tworzyło w obliczu wiedzy medycznej — dziś zupełnie niepotrzebne a nawet i szkodliwe. Chorzy, którym się nie niedziała w dniach 5ciu, 7miu, 9ciu a najdłużej w 12tu, zupełnie zdrowi są. Gdy przeciwnie pierwiej po upuszczaniu krwi słabość nie na dnie lecz na tygodnie się rozciągała, a nawet jej koniec częściej daleko jak dzisiaj kończył się śmiercią. Rzecz naturalna, odjęto naturze broń tj. siłę żywotną, która miała zwalczać chorobę.

Co tu powiedziałem o zapaleniu płuc, da się i o wielu innych słabościach powiedzieć.

W taki to sposób przychodzimy do poznania chorób i

zastosowania się naszego w nich do natury chorego i widzimy często skutki pomimo zachowania się naszego biernego, zadowolniające.

Udowodnili to na podstawie medycznej wiedzy profesorowie jak Skoda, Opolcer, Dietl i inni nie tylko w teoryi, ale i ta teorya urzeczywistniła się w praktyce.

Pojmie więc każdy łatwo tę pełną wagi zasadę, z której wychodzimy i w której nadal dążymy, a której hydro-paci nie znając a nawet jej znać nie potrzebując, jak się sami wyrażają, po bezdrożach błędzą. Lecz krzywdę wyrządziłbym medycynie, gdybym powiedział, że nic nie działa. Działa ona wiele, jeśli nie przeciw chorobom, to symptomatycznie tj. zadając swe leki, których choć w małej ilości posiada, ulża cierpienia, bole, gorączkę, przywraca w bezsenności sen i t. p. co często staje się największem dobrodziejstwem dla chorego i wzmocnieniem sił żywotnych ustroju jego.

Używając wodę, jak to wyżej wspomniałem, w rozliczne sposoby, ale na podstawie umiejętnej, przynosi ulgę a nawet czasem zwalcza chorobę, o czem liczne mam sam dowody. Lecz nie odniesie ona tam skutków, gdzie odnieść nie może. Jej użycie nie wypływające z wiedzy lekarskiej jest szkodliwe, co już liczne wypadki dowiodły.

Przytoczę tu słowa, które wypowiedział Dr. Fabrycyusz w dziele o kuracyi zimną wodą: „Lękać się należy, ażeby przez zbyt częste i niestosowne jej używanie spowodowana jaka szkoda nie przyćmiła jej tak sprawiedliwie nabytej wziętości.“

Wypadek, którego sam doświadczyłem, jest dowodem, czém jest empiryka w obec nauki.

Dziecko jednych państwa tu we Lwowie miało szkro-

fuły; był to rodzaj tej choroby, gdzie organizm wiele traci przez zmianę materji, chory wygląda mizernie (*scrophulosis eretica*) i potrzebuje podniesienia plastyczności w organizmie tj. lepszego wyżywienia. Zaraz z początku powiedziałem rodzicom, by się udali do lekarza, któryby przez swoją terapię wzmacniającą dziecko do sił a zatem i do zdrowia przyprowadził.

Lecz cóż się stało? Oto ci ludzie uwiedzeni podszeptami doradników nierozsądnych, na których nam nigdy nie-brak, przywołali sobie hydropatę pana M..... Ten zarządziwszy naturalnie swe kąpiele zimne, polewania zimną wodą, picie wody jak zwykle na każdą słabość i dla każdego chorego hydropaci ordynują, tak i tu, zaręczył o pomyslnym skutku nie wiedząc co ta terapia ma uskutecznić, a czego organizm potrzebuje.

Cóż się z tego pokazało? Oto przeciwne ta jego terapia skutki odniosła. Chory potrzebował wzmacniania sił przez pokarmy zawierające znaczną ilość składników plastycznych — a on natomiast był wystawiony na drażnienie przez wodę a więc pobudzającą procedurę do zmiany materji. Dziecko coraz więcej siły tracić musiało a śmierć nieszczęśliwą ofiarę wystawioną na męczarnie, by wyswobodzić, zbliżała się coraz bardziej.

W końcu gdy to rodzice spostrzegli, było już zapóźno. Przyszła wodna puchlina w skutek niedokrewności, a dziecko, które przedtém mogło być przyprowadzone do zupełnego zdrowia, stało się ofiarą zarozumiałego nieuctwa.

Oto są wyniki, gdy ludzie nawet co się liczą do uczonych, hołdują takim wybujałościom fantazyi a nie potrafią się nad tém zastanowić, że wiedza oparta na badaniach od tylu tysięcy lat przecie coś więcej wiedzieć potrafi aniżeli

to ludzie, którzy nie mają ani pojęcia o działaniu wody, której doświadczają niby od lat trzydziestu dopiero, ale naturalnie nic doświadczyc nie są zdolni.

Lecz jeszcze słów kilka o założycielu hydroterapii.

Tym był Wincenty Pryśnic, wprawdzie choć człowiek nieuczony, lecz miał to natchnienie, że woda musi działać zbawiennie na zdrowie ludzkie. Doświadczal tej skutków na sobie przez lat 25, a później w roku 1829 w Greffenbergu założył zakład leczenia zimną wodą.

Nie mogę nic przeciw temu wielce zasłużonemu mężowi powiedzieć, bo on nauczył publiczność wierzyć w skuteczność zbawienną wody, do której dotychczas miała wstręt. Mniemano, że co nie z lekotworni, to lekarz używać nie powinien. Tak tedy lekarze widzieli się często zmuszeni tę wodę w różne sposoby przeobrażać sztucznie, by ją używać można.

Z czasem gdy się zaczynało coraz więcej tak zwanych terapeutów mnożyć, którzy uważali swą całą wiedzę i sztukę na tém, gdy dostateczną ilość krwi choremu upuszczają, nie pytając się bynajmniej, czy potrzeba lub nie. Gdy lokciową receptę napiszą, a chory za nią kilka lub kilkanaście guldenów niepotrzebnie zapłaci,—zaczęto i wodę w leczeniu jako środek naturalny a zatém nic niekosztujący zarzucać.

Pryśnicowi więc należy się zasługa, że przekonał ludzi o skuteczności wody i że ją lekarze używać zaczęli. Uczynił to tylko, o ile mógł jako człowiek nieuczony uczynić,—a gdyby był uczonym, byłby niezawodnie wzbogacił wiedzę lekarską i w innych kierunkach. Cześć mu więc jako mężowi zasłużonemu okolo dobra dla społeczeństwa, a imię jego nigdy nie przebrzmi w dziejach wiedzy lekarskiej.

Lecz to nie jest dowodem, byśmy, jak to myślą hydro-

paci, tą tylko drogą, którą wytknął Pryśnic, nie zastosowując ją do nauki zdobytej na polu badań postępowali — a w innych kierunkach naszej nauki nic nie działali, na których Pryśnic jako niewiadomy tej wiedzy nic wskazać swym twórczym jeniusem nie potrafił.

To są zjawiska często wydarzające się w naturze, że ludzie nie tylko uczeni lecz i nieuczeni czynią wynalazki i wzbogacają wiedzę. Ci ostatni za pomocą instynktu, że się tak wyrażę, genialnego, których odkryć dalsze ukształcenie i prawdziwe zastosowanie do wiedzy przypada ludziom w tej gałęzi uczonym.

Tak się też rzecz miała i z wodą. Pryśnic wskazał światu wodę, gdy zaczęto o niej już zapominać, jako środek leczniczy, a lekarze ujeli ją jako wielki skarb w zakres swej wiedzy. Ludzie zaś nieumiejętni chwyciwszy się pozorów uganiają się za widmem, które im umysły zawraca.

Tak Jakób Nuffer wiedziony trwogą o życie swej żony ciężarnej wykonał pierwszy cięcie tak zwane cesarskie, co było powodem zachowania życia matki i dziecięcia od nieochybnej śmierci. Ten rękoczyn wzbogacił także wiedzę lekarską, bo do dziś dnia bywa w razie potrzeby przez lekarzy wykonywany, choć nie w taki sposób jak to czynił jego wynalazca, bo wiedza lekarska potrafiła go ulepszyć.

Wiele dałoby się w tym względzie powiedzieć, lecz nie jest tu mojem zadaniem nad hydropatią się rozwodzić. Wspomniałem o niej tyle, o ile tego potrzeba wymagała, by przejść do jej dyetetyki jako ściśle z nią w stosunku stojącej, to jest do wegetaryanizmu.

Jakież to są zasady dyety tych hydropatów?

Oto oni twierdzą, że człowiek powinien żyć tylko samymi potrawami roślinnymi. Człowiek jako zwierzę nie po-

winien oddalać się z łona natury, a zatem żyć pokarmami jakie je natura wydaje, tj. w stanie nieprzyrządzonym.

Na to posiada zęby trzonowe, by gryzł zboże surowe, oto jest jego młyn, powiada p. Teodor Hahn.

Tych i mnóstwo innych urojeń przeobrazicielem jest p. Teodor Hahn, hydropata w Szwajcaryi (Waid).

Zastanówmyż się też w ogólności nad tegoż twierdzeniami. Główną jego zasadą jak dopiero wspomniałem, że człowiek żyć powinien samemi potrawami roślinnemi, a gdy tak żyć będzie, wolny będzie od wszystkich słabości, które nas trapią.

Jakąż znachodzi to twierdzenie podstawę umiejętną?

Na to odpowiem, że żadną. W ogóle powiedziawszy jego dziełko wydane pod tytułem: „*Diactetik der Zukunft 1859*“ nie potrafi żadnej krytyki rozsądnej wytrzymać.

Niemyszę rozwodzić się nad tym jego utworem, bo jest ono pisane dla Niemców i przez Niemca, azatem tam gdzie jest zwyczajem z umiejętności robić rzemiosło, mające na celu względy materyalne. Tem tchną największa część dzieł, a jej twórcy tworzą z drobnostki najmniejszej, dzieła niby umiejętnie, bo to jest sposób ich zarobkowania. Nie stosuję to do wszystkich dzieł niemieckich. Jest bowiem tam mniejsza część pisarzy, którzy rzeczywiście dla nauki wzbogacenia, poświęcają zdrowie i życie; dla tego też każdy naród musi im przyznać, że wielkie zasługi położyli około nauk. Ale ci sami właśnie brzydzą się temi, o których mówię.

Dowody jego, że ma zęby trzonowe do przeżuwania zboża, że niema kłów jak je mają zwierzęta mięsożerne, (a raczej drapieżne). Na to odpowiem, że człowiek niema takich kłów, bo nie potrzebuje rozdzierać ciała zwierząt,

jak to czynią drapieżne zwierzęta. Ma na to rozum, by mu zastąpił to, czego mu natura wydając go na świat w stanie niemowlęctwa, nie dała.

Lecz w ten rozum jak widać, który człowieka zrobił przemysłowym, nie wierzy p. Hahn.

Dla tego też w tym celu utworzył sobie człowiek noże i widelce. Ma on zęby sieczne do przekąsywania, a zęby trzonowe do przeżuwania pokarmów, a nie do mielenia zboża surowego. Że człowiek rzeczywiście potrzebuje pokarmów, tak mięsnych jak roślinnych, uczy nas chemia i fizjologia, o których to wiadomościach Hahn słabe wyobrażenie mieć musi. Udowodnił to, że odważył się zbijać pozornymi dowodami czyli raczej gadaniną sławnego dziś w świecie naukowym fizjologa Moleschota. Dowodem jest dostatecznym, że gdy to jego dzieło o pożywieniach nawet by był czytał — nierozumiał zupełnie, bo inaczej byłby z pewnością ani zmianki nie uczynił o Meleschocie.

Tam znalazłby dowody naukowe, które zbić nie można lada czém. Byłby się uciekł raczej do innych mu więcej sprzyjająco piszących autorów, o których niedy nie trudno. Tak wystawił się na śmiech, na jaki wystawiłby się żak, krytykujący wykłady akademiczne.

Że pokarmy mięsne są przyczyną naszych słabości, a gdy będziemy żyć tylko roślinnemi, wolni będziemy od słabości — stara się udowodnić zmyślonemi, nieprawdziwemi i zle pojętymi zdarzeniami, które w obliczu nauki wartość mają taką, jak owe zaświadczenia, których mamy pełno na różne balsamy, pigułki, maście i t. p. Każdy tych twórców, starający się jak najwięcej rozsprzedać swego towaru niemającego w obliczu nauki żadnej wartości, stara się też i o za-

sobną ilość poświadczeń i podziękowań, by tém ułudzić publiczność.

Wieleż to mamy między publicznością baśń krążących, że ten lub ów leczy wściekliznę, a przecież przekonano się tyle razy, że to jest nieprawdą. Nikogo jeszcze niewykurowano wściekłego.

O tem najlepszą sposobność miałem się przekonać w szpitalu Lwowskim. W roku 1864 było 23 osób pokąsanych od wilka wściekłego. Leczyli ich tacy, o których ludzie w całym kraju mówią, że leczą wściekliznę. Pokazało się, że żadnego nie wyleczono, i środki zachwalane jako niezawodne nic nie pomogły, bo wszyscy dostawszy wściekliznę pomarli (jedni w szpitalu, drudzy gdy wyszli po upływie 42 dni jako przyznaczonego czasu obserwacji w domu).

Powód, że wszyscy dostali wściekliznę był ten, że dopiero w kilka dni po ukąszeniu, ich do szpitalu odstawiono, co było dostateczne, by trucizna przeszła w krew. Inną zaś razą po ukąszeniu zaraz można przez stosowne wyczyszczenie rany, truciznę zniszczyć i zatruciu krwi zapobiedz.

Lecz zawsze nie jest to leczenie wścieklizny, bo dotąd jej nikt nie wyliczył, a wszystkie zachwalane środki jak tegocześnie Euforbium, okazały się nieskuteczne, gdy przyszły pod rozbiór znawców. Ludzie mówią, ten lub ów tym środkiem pierwiej liczył, a jak długo był on tajemnicą, pomagał — potem zaś stracił swoją władzę. To jest nieprawdą — dawniej było to tylko złudzeniem, wypływającym z niewiadomości.

Wszędzie dają się słyszeć głosy, że ten lub ów chłop zadał wewnątrznie jakiś lek, a ukąszony się nie wściekł. Lecz czyż każdy ukąszony wściec się musi? Bynajmniej, bo inaczej bardzo wiele podobnych nieszczęśliwych wyda-

rzałoby się wypadków. Wieleż to razy się wydarza, że kilka osób znachodzi się obok leżącego chorego na durzycę lub jaką inną zaraźliwą słabość, a czasem jeden tylko się zarazi inni zaś nie.

Czegoż to jest dowodem? Oto indywidualna skłonność organizmu do tej lub innej choroby. Tak się też rzecz ma i z wścieklizną, nie każdy się wścieknie co go pies wściekły pokąsał, pomimo, że mu wcale nic nie robiono.

Dowód tego mam na moim ojcu, który będąc jeszcze dzieckiem, ukąszony był od psa wściekłego, a do dziś dnia żyje i jest zupełnie zdrow.

To co powiedziałem o wścieklicznie da się powiedzieć i o innych słabościach. Da się wykazać, że leczenie niezawisło od tych przechwalanych w każdej lekotworni masami znachodzących się a probowanych utworów, lecz że leży przyczyna wyzdrowienia zupełnie gdzie indziej, i że to człowiek uczony z łatwością pojmie.

Da się nakoniec wykazać, że choroby nie są przyznaczone dla starców, ale że każdy wiek podpada, że tak powiem własnym chorobom, w których się pojawieniu najczęściej indywidualność i wpływy zewnętrzne które nas otaczają, najważniejszą rolę odgrywają. To co u ludzi, widzimy i u zwierząt, że nie tylko stare chorują i zdechają ale i młode. Jest zatem prawem natury, że wszystkie żyjące istoty każdego wieku, podlegają słabościom azatem i śmierci.

Czémże dalej udowodnia Hahn to swoje twierdzenie? Oto powołuje się na pisarzy klasycznych, greckich i rzymskich, na poetów i filozofów, zresztą na pojedyncze twierdzenia lekarzy starych, nie posiadających jeszcze tych wiadomości i doświadczeń na polu Fizjologii chemicznej, jaką dziś posiadają. Czy to ma być dowodem umiejętnym?... Tak

jeden z dzisiejszych sławnych homeopatów chcąc dowieść zasady homeopatii powiedział: już Napoleon wyrzekł, że homeopatia jest wielkiem zjawiskiem w medycynie.“

Człowiek nie powinien oddalać się z łona natury, twierdzi on dalej. Czemuż więc swą niedorzeczność w twierdzeniu dalej nie posunął i nie twierdzi, że nie powinien nosić sukień.

Te są wynikiem przemysłowości pochodzącej z rozumu, którym człowiek w zamian tego czem go natura niezaopatrzyła, obdarzony został. Tego pan Hahn nie uznaje, a więc widzielibyśmy, jakby to wypadło, gdyby bez sukień biegać mu przyszło po dworze w północnych krajach, — dajmy na to jak w Syberyi.

Twierdzi on, że człowiek żyjący roślinnym pokarmem, daleko lepiej i więcej potrafi pracować umysłowo — stanie się łagodnym jak jagnie, a jest od mięsa jak zwierzę drapieżne. To każdy łatwo osądzi, że takie twierdzenie nie ma żadnej podstawy. Że człowiek od pokarmów roślinnych dłużej umysłowo pracować potrafi, jest nie tylko że nieprawdą, lecz rzecz się przeciwnie ma. Da się to nie tylko podług Fizjologii wytłumaczyć, lecz i w praktyce przekonać. Roślinne pokarmy, które więcej jak to później wykazemy, zawierają cząstek oddychowych aniżeli plastycznych, zrzadzają w organizmie ludzkim niedokrewność. Odżywianie zatem ciała a więc i mózgu odbywa się powolniej, a i czynność tego nie tak sprężyste.

Przekonałem się o tém na sobie. Żywiąc się pierwiej więcej roślinnemi pokarmami, traciłem coraz więcej części plastycznych, stawałem się coraz bledszy, a umysłowo bez przerwy zaledwie mogłem dwie godziny pracować. Przytém będąc osłabiony na duchu, byłem i na ciele. Plułem krwią,

co się też łatwo da wytłumaczyć. Mając mało krwi a raczej kuleczek czerwonych we krwi, naczynia włoskowe w mych płucach zarówno jak i w innych częściach ciała były źle odżywiane, a zatem za najmniejszym wzruszeniem, które sprawiało silniejszy obieg krwi, pękało które z takich i krew okazywała się.

Dziś, gdy przeważnie używam pokarmów mięsnych, nabrały moje pierwej wybladłe lica więcej barwy, przyczem czuję się fizycznie i umysłowo daleko silniejszy. Dawniej nie mogłem dłużej pracować umysłowo, jak godzin dwie, dziś pracuję dziesięć lub też i więcej. To postrzeżenie zrobiłem i na wielu innych osobach.

Że człowiek stanie się używając pokarmów roślinnych więcej łagodnym, to jest w części prawdą, a to wypływa z powyżej wyłożonych powodów, gdy mówiliśmy o czynnościach mózgu. Lecz taka łagodność (nie jest to taka, jak ją pojmujemy t. j. cnotliwa) będzie niedołęstwem umysłowym, a więc dla nas jako narodu żyjącego w Europie nie potrzebna... Ta nietylko upadła ale zniża do niewolnictwa naród nie mający energii — a nie do drapieżności jak to nazywa Hahn. Naród taki podług jego wyobraźni, niepotrafi utrzymać, ani sobie zdobyć istność polityczną. Bylibyśmy jak Chińczycy lub Indyjanie, którzy żyjąc na południu w krajach gorących, są zmuszeni przez wzgląd na klimat więcej żyć pokarmami roślinnymi, będąc tak wielkimi narodami, mogą być od garstki Europejczyków zawojowani.

Takie i mnóstwo innych podobnych niedorzecznych twierdzeń, znalazły odgłos nie tylko w Niemczech i innych krajach lecz i tu w naszym kraju u wielu ludzi a nawet liczących się do wykształconych.

Pierwszego z wegeteryanistów poznałem pana M. urzę-

dnika przy katastrofie w Tarnopolu. Ten zresztą człowiek dosyć rozsądny ośmielał się twierdzić, że gdy zacznie żyć zbożem, będzie daleko zdrowszy. Lecz nie koniec na tém, że jadł sam zboże, ale i zmuszał swego syna, by się podobnie żywił. Piękny rzeczywiście powrót na łono natury. Brakuje tylko, by tacy szaleńcy poszli dziennie w lecie na łąkę i tam się paśli.

Lecz czyż to jeden tylko taki wypadek? Mnóstwo można by podobnych wyliczyć, mnóstwo wykazać nieszczęść, jakie te jednostronne zapatrywania się przyniosły społeczeństwu. Gruźlica, szkrofuły, niedokrewność, blednica i t. p. oto skutki takiego życia, jak to przypisuje dyeta hydropatów. Jest to poczęści koniecznym następstwem. Pokarmy zastosowane być muszą do indywidualności, do stanu, wieku i zatrudnienia. Ludzie którzy nie pracują, potrafią dłużej żyć pokarmami roślinnemi aniżeli ci co pracują.

Ktośby mi zarzucił, że nasz chłopiec pracuje a przecie w największej części żyje pokarmami roślinnemi — na to znajdzie odpowiedź w Części IIgiej. — Ludzie, którzy mało pracują a przytém jedzą w obfitości mléko i jaja, ci naturalnie żyć mogą a nawet czuć się będą silni i dobrze wyglądać będą. Bo przecież mléko i jaja nie są pokarmami roślinnemi, jak to mniemają wyznawcy wegetaryanizmu. Mléko i jaja są to samo co i mięso. By się o tém przekonać, dość zajrzeć do Fizjologii, jak się wyrabia jedno i drugie. Chemia nam powie, że zawierają one wszystkie te składniki i prawie w tym stosunku, jak to organizm ludzki do wyżywienia wymaga. Mléko jest pierwszym pokarmem dzieci i dostarcza do ich wyżywienia w pierwszych miesiącach życia. Jaja i mléko w połączeniu z roślinnemi pokarmami są niezawodnie dostateczne do wyżywienia; ale też

używane w większej ilości nie odróżniają w niczem i w swych oddziaływaniach na ustrój od mięsa.

Podług wiarogodnych opowiadań jeden Notaryusz żywił siebie i swoją rodzinę roślinnemi pokarmami. Cóż się stało? Oto w przeciągu niedługim dziecko umiera na gruźlicę, która pierwiej w jego rodzinie zupełnie nieznaną była. Lecz nie koniec na tém, bo i żona dostała gruźlicę. Dopiero mu się oczy otworzyły, pozwala żonie jeść mięsne pokarmy, lecz już za późno, gdy jej poprzednio zgubę zgotował.

Mówił mi jeden z moich kolegów, że znał urzędnika we Lwowie p. Gergnowicza, który żyjąc podobnie pokarmami roślinnemi umarł na gruźlicę.

Panna jedna, która przedtém wyglądała jak kwitnąca róża — pełna dowcipu i energii duszy; gdy żywić się zaczęła pokarmami samemi roślinnemi, straciła ten urok ciała i duszy. Stała się posepną i wygląda blado-żółtawo; czegoż to jest dowodem? Oto, że straciwszy siły żywotne, gruźlica najprawdopodobniej zbliża się, by pochłonąć w ramiona śmierci swą ofiarę.

Mnóstwoby takich wypadków można naliczyć. Zagłębmy do szpitalów, do tych przybytków nędzy, a tam znajdziemy piątą prawie część chorych na gruźlicę leżących. Są to po największej części ludzie biedni nie jedzący mięsa tylko pokarmy roślinne, co już dawno udowodnioną jest przyczyną tej u nas tak licznie pojawiającej się słabości i to naturalnie przeważnie u klasy ludzi biednych. O czem później będziemy mówić obszerniej. — Są to niezbite dowody, jak szkodliwie wpływają na nasz ustrój takie niedostateczne pokarmy.

Wspomnieć tu muszę o jednym wegetaryaniście, który pomimo że w skutek swego pożywienia przysporzył żonie i

dzieciom, jak słyszałem, gruźlicę — a nawet i sam ma już takową, przecie jest tak zaciętym obrońcą wegetaryanizmu, że chce koniecznie być mu wierny aż do grobowej deski. Nie koniec na tém, chce on urojenia Hahnowskie koniecznie w świat wmówić i wydał nawet broszurkę pod tytułem: «Jakim sposobem obejść się bez lekarza i lekarstwa. Zasady diety i kuracyi naturalnej.»

Dodać tu muszę jeszcze, że twórca tej broszury p. Czarnik jest aptekarzem w Bóbrce.

Publiczność czytająca podobne pisemka a niemająca dzieł popularnie pisanych, któreby te zapatrywania się zbijały i o mylnem twierdzeniu przekonały — dają nakoniec i wiarę takowym.

Słowo o dyetetyce p. Jakóba Czarnika.

Każdy niech pracuje w tém, co rozumie i w czem rzeczywiście potrafi jakąś korzyść przynieść dla ogółu lub wiedzy.

P. Czarnik wydając swoje pisemko zdradził, że nie zna fizjologii, której od niego i żądać nie można. Ale nie umie i chemii fizjologicznej, którą jako aptekarz o tyle przecie umieć i rozumieć powinien.

Czytając to pisemko musiałem pomimowoli się śmiać, gdyż są tam całkiem nowe dowody na polu wiedzy lekarskiej — dowody teologiczne. Te są rzeczywiście pocieszne, bo takich jeszcze nigdy nie używali lekarze do poparcia swych teoryj.

Są tam, że tak powiem, myśli Hahnowskie, które p. Czarnik naciągnął na kopyto swoje.

I tak już w przedmowie powiada: «Anatomia patologiczna przekonała się (?) o zniszczeniach, jakie lekarstwa drażniące w ludzkim czynią organizmie, i

w jaki sposób mnóstwo ofiar śmierci dostarczają, — ale publiczność ani czyta ani rozumiałaby fachowe książki medyczne etc.»

Tak tedy podług wyobraźni p. Czarnika anatomia patologiczna jest nauką o zniszczeniach, jakie lekarstwa w organizmie czynią. Rzeczywiście piękna teoria. Dotąd przy oględzinach pośmiertnych dochodziliśmy zmian w ustroju ludzkim, jakie słabości zrzędziły i po tych osądzaaliśmy, na jaką ten człowiek zmarł słabość. Podług p. Czarnika mamy orzekać, jakie leki zażywał ten słaby, bo te tam znalezione zmiany są skutkiem zadanych leków. Ale cóż to w takim razie ma się powiedzieć, jeżeli słaby żadnych leków nie zażywał a przecie umarł i przy oględzinach pośmiertnych takie same zmiany znajdziemy. Oto pojęcia o naukach medycznych, które publiczność by niezrozumiała a pan Czarnik przecie pojął. Anatomia patologiczną trzeba, by ją umieć, koniecznie widzieć te wszystkie zmiany w organizmie — lecz p. Czarnik tego nie potrzebuje.

Dalej powiada: «Co mogło być pierwotnym pokarmem i napojem? Żeby jeszcze przed pierwszym człowiekiem istnieli kuchnia i kucharz, piwniczny i lokaj, którzyby Adama przyjęli przynajmniej kielichem śmierdziuchy i zgniłym z pełnymi wnętrznościami bekasem polanym arcy smarzonym sosem, na to brakuje dowodów.»

Łatwo to każdy osądzić potrafi, że są to tylko sofizmy jak bańki mydlane unoszące się po powietrzu. Człowiekowi dała natura rozum, a za pomocą tego stał się przemysłowym i starał się, by się mógł wyżywić. Czy nie trudnili się pierwsi ludzie już rolnictwem i wypasaniem trzód? Cóż to nam wskazuje? Oto z ziemiopłodów pociągali pokarmy roślinne, z trzód pokarmy zwierzęce.

Mówi on: „Mamy frukta ogrodowe i polne, jako to: pszenicę, kukurudzę, jęczmień, groch, fasolę i t. p. w chemicznym składzie do mięsa podobne.” To prawda, że pszenica najwięcej zbliża się w swych składnikach do mięsa a raczej do mléka, lecz jak to później wykażemy, nie jest dostateczną do wyżywienia organizmu ludzkiego.

Powiada p. Czarnik, że my staramy się instynkt w naszych dzieciach od kolebki zabić. Cóż to jest ten instynkt? Wszak psychologia nas poucza, że nie my go zabijamy, jak się wyraża p. Czarnik, ale rozum jako pan i rządcą w dziedzinie działań duszy przyćmia go o tyle, że nie dostrzegamy go tak wyraźnie jak u zwierząt.

Czém więcej byli ludzie zmysłowi a nie rozumem powodowani, działał u nich instynkt. Widzimy to dziś u tak zwanych ludzi żyjących w łonie natury. Instynkt właśnie był, który nam wskazał pokarmy takie, jakie je później rozum uznał za niezbędne. Czy nie żyją dzikie ludy mięsem? A przecie oni są na łonie natury, oświata ich nie oddaliła ani na włos od niej. Cóż to nam wskazuje? Oto że instynktem wiedzeni żyją pokarmami, które są potrzebne do wyżywienia. Instynkt i dziś u ludzi prostych tę samą rolę odgrywa. Dla czego pytam się, w garkuchniach i domach gościnnych przyrządzają pieczeń z kartoflami?— Bo pierwsza zawiera dużo cząstek plastycznych tj. białka a mało oddechowych tj. wodorodników węgla. Drugie zawierają bardzo małą ilość białka a bardzo wielką ilość wodorodników węgla. To instynkt u ludzi tych, którzy przecie nie umieją chemii, że sporządzając pokarmy łączą je tak, by były stosowniejsze dla naszego organizmu.

Nie dlatego więc, że jemy mięso a raczej pokarmy mieszane, dostajemy suchoty a dziewczęta blednicę. Zaglądajno

panie Hygienisto do kazuistyki chorób i ich etyologii, a dowiesz się, że przeciwnie rzecz się ma. Pokarmy mięsne w obfitości i wszelkiego rodzaju trunki są szkodliwe dla dzieci, o tem nikt nie wątpi. Dawno to już wiedzą lekarze, a higiena z największą surowością zakazuje takowe dzieciom dawać.

Lecz nie to jest przyczyną rozpusty i lamparteryi; ale złe wychowanie, że nie trzymają w rygorze matki i ojcowie swoje dzieci, że są dla nich za nadto pobłażliwi. Twierdzą oni, że gdy dzieci przyjdą do rozumu, to zarzucą swe przewary. Są to zapatrywania się mylne. Dzieci bowiem takie mające złe zasady moralne, nie tylko że nie porzucą swych nałogów, ale to złe wkorzenia się coraz głębiej w ich duszy.

Na stronie 9tej powiada on: „Jużto można z każdej książki lekarskiej dowiedzieć się, że słabości mnożą się z postępem cywilizacyi; musi i cywilizacya mieć swe ciemne strony, a mianowicie, gdy jej dyrektorem jest kucharz, piwniczny i imaginowany mistrz ceremonii.” Z tych słów można łatwo osądzić, że nie mają one zasady. Najprzód powiem mu, że jeżeli chce się odwoływać na książki lekarskie, niechże i będzie z niemi obznajomiony. Bo nie z każdej książki lekarskiej można się dowiedzieć, że słabości się mnożą. Przecie o tem nie mówią ani Anatomia, ani Farmakologia, ani Fizjologia, ani patologiczna Anatomia, ani Patologia specjalna, a przecie to są książki lekarskie. Potém, że wprawdzie mamy teraz nie słabości lecz słabych więcej, to też i ludzi daleko jest więcej. Musiemy rozważyć nędzę, która ludzi uciska, musiemy zważyć rozpustę, która wypływa wprawdzie z cywilizacyi po miastach wielkich, lecz nie pochodzi ona z kuchni, jak to p. Czarnik myśli. Nakoniec

trza zważyć, że takie chorobliwe urojenia jak wegetaryanizm przyniosły także swoją część do pojawienia się chorób. We wielkich miastach jak Paryż i Londyn, gdzie starano się o to, by ludzi obznajomić przez wykłady z zasadami higieny na podstawie badań lekarskich opartej, tam jak dowodzą wykazy, wypadki chorób od tego czasu się pomniejszyły. Na każdej stronie tego pisemka znachodzi się pełno podobnych zapatrywań się, o których wspominać nie odpowiadałoby mojemu zadaniu. Wspomnę tylko o niektórych i tak na stronie 12: «Chemia analityczna a mianowicie Liebig, Pleyfair i t. d. dowiedli, że ryż, pszenica, groch, bób i t. d. trzy razy tyle ciepłik tworzących i pożywnych części zawierają jak mięso, a zatem upada kosmopolityczne twierdzenie ludzi mięso lubiących, jakoby mięso było najpożywniejszym.» W tych właśnie słowach zbił się pan Czarnik sam.

Ryż podług Liebiga ma na 10 części plastycznych tj. takich, jak p. Czarnik myśli, pożywnych, 123 części oddychowych, czyli jak to on myśli ciepłik tworzących, a zatem nie cztery razy jak mięso, bo mięso wołowe ma na 10 części plastycznych 17 części oddychowych. Oddychowych więc ma prawie 7 razy tyle co mięso, a nie jednych i drugich trzy razy więcej, bo w takim razie znaczyłoby to tyle co, jak że jeden funt żelaza więcej waży aniżeli jeden funt drzewa.

Pszenica posiada trzy razy tyle prawie składników oddychowych co mięso, lecz naturalnie mniej o tyle plastycznych (10 : 46). Groch półtora raza prawie, podobnie i bób.

By zaś naprzykład kartoflami samemi żyć, które prawie ten sam stosunek mają składników co i ryż, jak to w Ilgiej Części wskażemy, potrzebujemy zjeść 20 t tj. byśmy dostali potrzebną ilość plastycznych części. Tyle prawie wy-

padnie i na ryż. Lecz dostalibyśmy znowu innych cząstek jak oddychowych za dużo. Więc zawsze byłby to pokarm niedostateczny.

Strona 14ta: „Oddech u ludzi mięsojedzących tchnie zazwyczaj zgnilizną, co użycie kosmetyków czyni nieodzowném; a nieczystość na zębach osiadająca zawiera u tychże robaczki. Puls mięsną dyetą zirytowany, tętni prawie jeszcze tak chyżo etc.“ — Jest to twierdzenie zupełnie mylne. Niech tylko każdy po jedzeniu usta i zęby sobie wypłucze, a z pomiędzy zębów kawałeczki tam mięsa co pozostały przy jedzeniu powyjmuje, nie będzie i oddech cuchnął. Podług p. Czarnika znachodzą się tam jakieś robaczki, których nie widział i on pewnie sam. Że tętno jeszcze raz tak chyżo tętni u tych co mięso jedzą, istnieje to tylko w urojeniu Wegetaryanistów a nie w rzeczywistości.

Marzy on o jakiejś materji chorobowej, która jakby jakie widmo we krwi człowieka krążyła i walkę z siłą żywotną jak się on wyraża staczała. Pojęcie tej jakiejś materji tak niezgodne, że łatwo to każdy dostrzedz może. Jego pojęcie o zapaleniu tak dziwne, zdradzające zupełną niewiadomość Anatomii (bo z resztą z kądżeby on tę, nie słuchając wykładów i niewidząc, mógł i umieć?)—dziwić się więc trzeba, że w obec publiczności z czemes podobnem wystąpić mógł.

Str. 34: „Gdyby nawał krwi, a więc i materja chorobowa nie została od płuc ile możności odprowadzoną, lub gdyby przez puszczenie krwi siła żywotna znacznie osłabioną została, azatém materji chorobowej przez poty za pomocą kryzy całkowicie wyrzucić nie mogła, natenczas przepacałaby się taż materja w wielkiej ilości przez ściany naczyń rozdętych do worka płucowego.“ Niechże mi teraz p.

Czarnik powie, co on pod temi słowami rozumie i czy wie on sam co chciał powiedzieć? Co on myśli pod tą materją chorobową? Czy może wysięk jaki ze krwi? Lecz powiedział *str. 33 od dołu wiersz 9ty.* „Irytacya miejsc zapalonych materją chorobową wywołana, jest powodem kaszlu etc.“ Więc niezawodnie myśli on tu przyczynę słabości. I czyż to ta przyczyna ma się z płuc do worka przepacać?

Lecz raczyłby nam wyjaśnić, jak ta przyczyna wygląda ze stanowiska patologicznej Anatomii, i jaki proces w tém przepacaniu się odbywa.

Znudziłbym czytelników, wywodząc wszystkie tam zawarte urojenia. Przytoczyłem tylko kilka zdań, któremi dostatecznie myślę udowodniłem, do jakiego stopnia posuwają się ludzi zarozumiali w obliczu świata naukowego. I ta kompleksya niemieckich sofismów ogarnęła nasz kraj w sidła, by poprowadzić nieszczęsne swe ofiary do zguby.

Naszém więc zadaniem ze stanowiska lekarskiego dbać o dobro społeczeństwa, a nie bacząc bynajmniej na względy materyalne wystąpić energicznie przeciw temu widmu, które mogłoby wielką część naszej publiczności pochwycić w swe szpony i zachować od zguby. Gdy już gruźlica znacznie się gnieździć u tych ofiar, dopiero wtedy, gdy będzie zapóźno, otworzą się oczy zapamiętałym tym zwolennikom wegeteryanizmu, lecz niestety już za późno.

Wtedy zawezwą lekarza, by życie już nie do ratowania ratował. Dla materyalistów lekarzy, lekarzy rzemieślników, *)

*) Nazywam tak lekarzy, którzy niebaczni na swe stanowiska, jakie zajmują w umiejętności zaprzędają jej godność za marny grosz za którym gonią. Co więcej potępiają przed publicznością swych kolegów i lekarzy innych (a cóż dopiero, gdy ci ostatni nie posiadają na

że się tak wyrażę którym niechodzi o dobro ogólne, lecz o pieniądze, wegetaryanizm jest nowém źródłem zarobkowania, bo pomnoży chorych na gruźlicę.

Lecz takimi dążnościami lekarze umiejętni, lekarze z powołania brzydzą się. Dobro ogólne ma nam być jedynie na względzie, a tak tylko potrafimy godnie odpowiedzieć szczytnemu powołaniu lekarza. Niepowinniśmy sobie lekceważyć zdrowia społeczeństwa. Z całą energią i ile nam sił starczy, gdzie chodzi o zachowanie tego postępywać; wszystkie szkodliwe wpływy usuwać, a zatém i podobne urojenia z umysłów ludzi przez nauczanie wykorzeniać, a w czém jak sądzę wys. rząd nas wspierać powinien. Niepowinno bowiem żadne dziełko treści higienicznej t. j. takie, które się odnosi do zdrowia, jeżeli takowe nie przez lekarza jest pisane, być drukowane dopokąd pierwszej fakultetowi lekarskiemu przedłożone, a od tego za nie szkodliwe w swych tendencyach uznane nie będzie.

Tak zapobieży się rozpowszechnianiu podobnych urojeń, które tylko szkodę dla publiczności przynieść mogą.

Daj Boże by te słowa moje znalazły odgłos i potrafiły odnieść owoce.

Na tém kończę Iszą część a przychodzę do części IIgiej t. j. opracowania opartego na dowodach o potrzebie używania pokarmów tak mięsnych jak i roślinnych.

papierze tej samej mądrości, co oni) a nawet rozrywają więzy przyjazne, gdzie chodzi o wyzyskiwanie pieniędzy. Czy nie jest to znizeniem wiedzy do rzemiosła?

CZĘŚĆ II.

Zapatriwanie się chemiczno-fizjologiczne stwierdzone dowodami z praktyki.

Człowiek należy do zwierząt sących a jako takie zajmuje średnicę między mięso- i roślinożernymi, potrzebuje zatem pokarmów mieszanych i tego wykazanie tu za zadanie sobie kładę.

Już jak to Anatomia porównawcza nas przekonuje, zwierzęta mięsożerne mają w stosunku do wielkości swego ciała żołądek mały i jelita krótkie. Zwierzęta zaś roślinożerne żołądek wielki a jelita długie. To nas naprowadza niejako na myśl, że natura tworząc wszystko w jakimś celu i tu wytknęła cel. Domyślać się zatem należy, co przy bliższem badaniu nieomylnem się staje, że zwierzęta roślinożerne mając wielki żołądek, muszą pokarmów roślinnych więcej spożywać, by w tej większej ilości znaleźć dla siebie odpowiednią ilość tamże znachodzących się składników, koniecznie do odżywienia swego organizmu potrzebnych. Mięsożerne zaś przeciwnie mając żołądek mały, mogą zatem mniej do niego przyjmować pokarmów. Lecz znajdować się musi w tej mniejszej ilości, taka sama ilość składników jak je znowu organizm do odkarmienia potrzebuje.

I rzeczywiście jak się przekonamy rzecz się tak ma.

Bezanetz powiada, że mięso posiada pożywne cząstki

roślin, lecz więcej obok siebie skupione. Jest, że się tak wyrażę niejako wyciągiem części plastycznych (pożywnych) z roślinnego świata.

Zwierzę roślinożerne spożywa rośliny, cząstki pożywne w tychże zawarte tworzą jego organizm, cząstki zaś niepożywne i niestrawne wydziela organizm przez organa wydzielające. Cóż więc jest ich mięso jak nie rośliny, których natura przeistoczyła postać.

Człowiek zaś, gdy spojrzemy na budowę jego żołądka i jelit, stoi po środku między jednymi i drugimi. Ma on żołądek ani wielki ani mały — jelita są stosunkowo dłuższe jak zwierząt mięsożernych. Długość jelit u zwierząt roślinożernych wynosi od 20 do 30ci razy tyle ile zawiera długość ciała, u zwierząt zaś mięsożernych najwięcej trzy lub cztery razy tyle. Człowieka jelita są najwięcej 5 do 7 razy tak długie jak jego ciało. Już więc nas na to natura przeznaczyła, byśmy mieszając jedne pokarmy z drugimi pożywali.

Pokarmy nasze, by były dostateczne do utrzymania i wyżywienia naszego organizmu, zawierać muszą: *Białko*, które przeważnie zawarte jest w mięsie, do którego należy także mleko i jaja a nie do pokarmów roślinnych jak to myślą wegeteryaniści.

Potem *tłuszcze*, *tłuszczotwory*, te ostatnie zawarte są przeważnie w pokarmach roślinnych, które nazywamy skrobią. Nakoniec cząstki nieorganiczne jak różne sole jako to fosforan wapna, węglan wapna etc. żelazo i inne.

Wszystkie te wyjąwszy nieorganiczne odżywniki (*Nahrungstoffe*) dzielimy na saletrorodne (azotowe) i bezsaletrorodne, które zawierają węglík.

Do pierwszych należy białko, do drugich tłuszcze i tłuszczotwory czyli tak zwane wodorodniki węgla.

Liebig nazwał tamte plastycznymi, jako takie, z których wyrabia się nasze ciało, — a te oddechowymi tj. takie, które przez swój, w wielkiej ilości w nasz ustrój wprowadzony węglík łączący się z kwasorodem, służą do oddechania i tworzenia się ciepła.

Wypada nam się zastanowić tu nad sprawą fizjologiczną, jaka się odbywa z pokarmami, które spożywamy.

Pokarmy, za pomocą zębów rozdrabiane na najmniejsze cząstki, mieszają się ze śliną, wydzielaną z gruczołów ślinnych, poczem za pomocą mechanizmu naszego połyku udają się do żołądka.

Tam, w skutek zmieszania się śliny z pokarmami, wytwarza się chemicznie ze skrobii u tychże zawartej cukier gronowy.

Sok zaś żołądkowy (Pepsinsaft), z gruczołów żołądkowych wydzielany, roztwarza przybyłe do żołądka pokarmy na płyn gęsty, zwany miazgą (Chymus), który to proces trawieniem nazywamy.

Po zupełném tedy takim przetrawieniu, które trwa różnie, jak do jakości pokarmów, od 2 do 5 godzin, żołądek wydziela tę miazgę do jelit, w których dalsze przetrawienie i wsysanie przez naczynia wsysające (*Chylusgefässe*) rozpoczyna się. Na tej drodze, a mianowicie w gruczołach limfatycznych przeistoczone odżywniki, jako przyszłe twory naszego ustroju, zlewają się do żyły podobojczykowej lewej (*Vena subclavia sinistra*). Krew tu węglikiem przesycona, po przeistoczeniu się w płucach przez zetknięcie się z powietrzem a raczej z kwasorodem w krew tętnicową (czerwoną), do odżywiania naszego organizmu zdolną, odpływa do tętni-

cy głównej, z kąd rozchodzi się po wszystkich cząstkach naszego ustroju, gdzie tworzy nowe tkanki a zarazem i ciepło.

To jest ogólne pojęcie od karmienia naszego ustroju.

Ażeby więc ten nasz ustrój dostatecznie był odkarmiany, konieczne jest potrzebną dostateczną ilość i jakość pokarmów, t. j. by w nich tak cząstki plastyczne, jak i oddechowe, w odpowiedniej ilości i stosunku były zawarte.

Pokarmy, w którychby były zawarte tylko saletrorodne lub wodorodniki węgla, nie są zdolne do odkarmienia, a organizm taki tak, jakby żadnego pokarmu niedostawał, żyć przestać musi. Psy, które karmiono tylko cukrem, w dni 30 zdechły, jako też, gdy je karmiono olejem lub samem masłem (*Magendie*). Pozdechały też zwierzęta podług doświadczeń Tiedemana i Gemelina, gdy je karmiono samem białkiem, i to w czasie, w którymby zdechły, gdyby nic do jedzenia nie dostały.

Jeżeli obok oddechowych cząstek plastyczne w małej ilości są zawarte, życie przez czas dłuższy jest w stanie się utrzymać. Bousingault wykazał, że psy żyją parę miesięcy, gdy tym tylko kartofle dawano do jedzenia, w których bardzo mała ilość saletrorodu jest zawartą.

Człowiek potrzebuje do utrzymania życia i zdrowia koniecznie jego indywidualności stosunkowo odpowiednich cząstek plastycznych do oddechowych, jako też, by odpowiednia ilość tychże zawartą była w pokarmach. Angielski lekarz W. Stark, jak Burdach podaje, który na sobie czynił próbę, jadł przez 45 dni tylko chleb i pił wodę; i tak w pierwszych 12tu dniach 20, w następujących 25 dniach 30, a w ostatnich 8 dniach 38 uncyj chleba. W tym czasie stracił na wadze ze swego ciała 8 \mathfrak{A} . Później jadł chleb z cukrem, a na ostatku z oliwą. Po 8miu miesiącach umarł.

Lecz jakież to ma być stosunek zawartych cząstek plastycznych do oddechowych w naszych pokarmach? Te muszą być zastosowane do indywidualności t. j. do wieku, sposobu zatrudnienia i okoliczności, pod jakimi się znajdujemy. Musimy dalej zważać i na klimat nas otaczający.

Dziecko, oddechające częściej aniżeli człowiek wyrosły, potrzebuje też pokarmu, któryby posiadał więcej cząstek oddechowych a niżeli plastycznych, potrzebuje tego pokarmu zatem częściej i stosunkowo więcej.

Praca natężająca i ruch wywołuje większą zmianę materji, która znowu oddziałuje na przyspieszenie oddechania. Łatwo więc sobie wytłumaczyć możemy po pracy męczącej, że nam głód dokucza. Człowiek taki potrzebuje większej ilości pokarmów.

Lecz i temperatura nas otaczająca jest czynnikiem, wywierającym wpływ na zmianę naszej materji. Zimno przez to, że odbiera nam ciepło, pobudza nasz organizm do tworzenia się więcej takowego; że zaś zmiana materji jest źródłem ciepła, więc i do większej zmiany. Dla tego też w zimie większy mamy apetyt (łaknienie) do jedzenia a niżeli w skwarném lecie. Dla tego mieszkańcy północy więcej żyją pokarmami mięsnymi, to jest takimi, w których stosunkowo w mniejszej objętości większa ilość odżywników jest zawartą. Mieszkaniec zaś południa, wystawiony na gorąco, żyje pokarmami roślinnymi, w których stosunkowa ilość odżywników jest mniejsza t. j. części plastycznych.

Instynkt powoduje każdym człowiekiem, że sobie pokarmy przez mieszanie, swej indywidualności odpowiednio, dobiera. Instynkt ten kieruje całymi narodami. Anglicy na północy zjadają befsztyki, a Włosi więcej leguminy i ryż. Instynkt powoduje naszym chłopkiem, który z nędzy żyć musi

więcej roślinnymi pokarmami, że pije wódkę. Ta i inne napoje wyskokowe, jak to Pront i Vierordt wykazali, przeszkadzają wydzielaniu kwasu węglanego (kwasoród przeważnie łączy się tu z węglikiem powstałym przez rozkład wyskoków — i tworzy kwas węglowy, wydzielany przez wydechanie, — przez co ciała azotowe dłużej w służbie ustroju pozostawać mogą (Jasiński)), a zatem i zwalniają zmianę materii.

Zważywszy te wszystkie okoliczności, łatwo pojmujemy, że i stosunek w naszych pokarmach zawartych składników musi być różny. Wykazany ten zatem przez różnych badaczy okaże się różny.

Liebig okazał stosunek części plastycznych do części oddechowych, zawartych w pokarmach mięsnych, jako też i roślinnych, następująco:

Na 10 części plastycznych zawiera

Mleko krowie	części oddechowych	30	—	{ 8,8 tłuszczu 10,4 cukru.
Mleko kobiece	„ „	40		
Mięso baranie	„ „	27	=	11,25 tłuszcz.
Mięso wieprzowe	„ „	30	=	12,05 „
Mięso wołowe	„ „	17	=	7,08 „
Mięso zajęcze	„ „	2	=	0,83 „
Mięso cielęce	„ „	1	=	0,41 „
Soczewica	„ „	21		
Bób	„ „	22		
Groch	„ „	23		
Pszenica	„ „	46		
Owies	„ „	50		
Żyto	„ „	57		
Jęczmień	„ „	57		
Kartofle białe	„ „	86		
Kartofle szafirowe	„ „	115		
Ryż	„ „	123		
Tatarka	„ „	130		

Z powyższej tablicy okazuje się, że mięsa najwięcej pożywnych cząstek zawierają, rośliny zaś, jak kartofle, ryż i tataraka, najmniej. Soczewica, bób i groch najwięcej ze swemi składnikami zbliżają się do mięsa. Mleko kobiece, jako pierwszy pokarm dziecięcia i dlatego dostateczny, podał za podstawę Kryszyka, i oznaczył stosunek przybliżająco według tego na 10 części plastycznych tworów: 20 części wodorodników węgla, 10 części tłuszczów i 0,6 części mineralnych soli. Jak to już wspomnieliśmy, dla człowieka dorosłego taki pokarm niebyłby dostateczny.

Zresztą już natura to tak przyrzadziła, że pokarm matki w początku zawiera mniej plastycznych a więcej oddechowych, później, gdy dziecko potrzebuje pożywniejszego pokarmu, więcej plastycznych a mniej oddechowych tworów. (Przegląd lekarski Nr. 27, 1864 „O niestrawności niemowląt przez Dra Macieja Leona Jakubowskiego“).

Liebig starał się, jak to następująca tablica okazuje, z pożywienia, powstającego z różnych pokarmów i napoi—które w jednym miesiącu jeden oddział żołnierzy przyjmował, po odtrąceniu wydzielin od obrachowanej wagi całego pokarmu — wykazać ten stosunek następująco:

Waga pokarmów na funty	Waga wody w tychże fnt.	Waga stałych cząstek fnt.	Stosunek tworów plastycznych do oddechowych
4001	1655	2346	298 : 1357
Wydzieliny niestrawione (Excrementa) ważyły 294 \bar{u}	220,5	73,5	13 : 51

Pozostaje zatem stosunek tworów plastycznych do oddechowych w miazdze 285 : 1306
= 1 : 4,7

Podobnie wykazano ten stosunek w 24 godzinach w spożywanym pokarmie według zatrudnienia, klimatu i indy-

widualności różnie, i tak tablica przez Bezaneza przytoczona wykazuje:

Wyszczególnienie różnych indywiduów	Badacze	Wodorodniki węgla (białko) w gramach	Bezsaletro- dne odżywniki w gramach
Żołnierz holenderski w spo- koju	Mulder	60,00	336,16
Tenże przy pracy w twierdzy	"	115,95	351,70
Żołnierz angielski w Europie	Playfair	119,05	385,88
Tenże w Indyach	"	112,46	339,82
Majtek angielski przy świe- żem mięsie	"	114,67	338,82
Tenże przy solonem	"	134,46	435,35
Żołnierz francuski	"	109,46	420,72
" bawarski	"	69,42	336,23
Rolnik angielski	"	87,72	350,94
" " " "	"	67,15	238,62
Młody człowiek z klasy wy- kształconej	Wundt	145,84	562,05
" " " " " "	Genth	139,38	454,67
Średnica		103,95	384,52
		= 10	: 38

Z tej to tablicy okazuje się, że stosunek ściśle zastosowany być musi do indywidualności, zatrudnienia i klimatu nas otaczającego. Stosunek dalej podany przez Valentina jest: na 1 część plastyczną 1 1/2 części tłuszczów i 4 części wodorodników węgla. A więc, jak Bezanez przybliżająco podaje, na 1 część plastyczną 4—5 oddechowych wypada.

Instynktem naszym wiedzeni, mieszamy słoninę lub tłuste mięso wieprzowe z grochem, soczewicą lub fasolą, kartofle z mięsem wołowym, —przezco stosunek tworów czyni się odpowiedniejszy.

Podług obrachowania Moleschota, dzienny pokarm ludzi dorosłych, dobrze zbudowanych, ma się składać:

z białka	130	gramów.
" tłuszczu	84	"
" tłuszczotworów	404	"
" soli	30	"
" wody	2800	"

razem 3448 gramów.

czyli na 1000 części pokarm dostarczający ma się składać

z wody	812,87
„ białka	37,70
„ tłuszczu	24,36
„ tłuszczotworów	117,17
„ soli	8,70

razem 1000,00

Że stosunek tworów plastycznych o połowę pomniejszyć się może u ludzi, którzy ruchów nie używają, zatem i nie pobudzają organizmu do zmiany materii, wykazał Playfair, który doświadczenia robił na więźniach.

Dla tych okazał się pokarm dostateczny, w którym pożywiali dziennie 60 gramów białka a 430 gr. oddechowych części. A więc stosunek, jaki wykazał Moleschot w dziennym pokarmie ludzi zdrowych i pracujących jak 1 : 3,7 części wodorodników węgla, zniżyć się może u ludzi siedzących podług Playfoira na 1 : 7,1 części oddechowych.

W następujących tablicach Moleschota wykazuje on stosunek wszystkich składników, jakie zawarte są tak w pokarmach zwierzęcych jak roślinnych :

A. Zwierzęce pokarmy.

w 1000 częściach zawierają	m i ę s o			wątroba stoso- wych zwierząt	sér	jaja kurze	Mléko zwierząt ssących i kobiety
	zwierząt ssących	ptaków	ryb				
wody	728,75	729,83	740,82	720,06	368,59	735,04	861,53
białka	174,22	202,61	137,40	128,20	334,65	194,34	39,43
kleju (Col- lagen)	31,59	14,00	43,88	37,38	—	—	—
tłuszczu	37,15	19,48	45,97	35,04	242,63	116,37	49,89
wodorodni- ków węgla	—	—	—	—	—	—	43,23
wyciągów Extractivstoffe	16,90	21,11	16,97	65,26	—	3,74	—
soli	11,39	12,99	14,96	14,06	54,13	10,51	5,92

B. Roślinne pokarmy.

a. Zboża.

w 1000 częściach zawartych jest	psze- nica	żyto	jęcz- mień	owies	kuku- rudza	ryż	tatarka
wody	129,94	138,73	144,82	108,81	120,14	92,04	146,34
białka	135,37	107,49	122,65	90,43	79,14	50,69	77,77
tłuszczu	18,54	21,09	26,31	39,90	48,37	7,55	—
wodorodników węgla	696,17	615,08	679,67	734,92	731,99	844,71	754,51
wyciągów	—	—	—	—	7,49	—	8,36
soli	19,96	14,61	26,55	25,94	12,87	5,01	13,05

b. strączkowe.

c. jarzyny.

w 1000 częściach	groch	bób	socze- wica	średni- ca	kartofle	mar- chew	ogórki	kel
wody	145,04	128,55	113,18	136,74	727,46	853,09	971,40	918,87
białka	223,52	220,32	264,94	233,57	13,23	15,48	1,30	5,00
wodorod.węg	576,19	576,57	581,22	569,24	237,73	133,41	26,19	18,00
wyciągów	11,84	33,26	—	18,20	9,77	0,36	0,40	—
tłuszczów	19,66	15,97	24,01	19,80	1,56	2,47	—	—
soli	23,75	25,33	16,65	22,45	10,25	15,20	—	7,55

Z powyższych tablic okazuje się, że mięso, mleko, jaja a obok tych z roślin strączkowe najwięcej zasługują na nazwę pokarmów, dostatecznych do wyżywienia naszego organizmu. Lecz te ostatnie posiadają wielką ilość skrobi, przeszło pięć razy wynoszącą, jak je potrzebuje organizm według Moleschota.

I jak to następująca tablica przez Bezaneza zestawiona wykazuje, żaden z tych pokarmów sam dla siebie jako dostateczny spożywanym być nie może. Potrzebuje więc nasz ustrój koniecznie mieszanych pokarmów, a to najstosowniej mięsnych z roślinnymi.

Ilość potrzebna dziennie do spożywania dla silnie zbudowanego i pracującego człowieka.

by otrzymał białka 130 gramów	by otrzymał wodorodników węgla 488 gramów
séra 388 gramów	ryżu 572 gramów
soczewicy 491 „	kukurudzy 625 „
grochu 582 „	chleba pszennego 631 „
bobu (fasoli) 590 „	soczewicy 806 „
mięsa wołowego 614 „	grochu 819 „
jaj kurzych 968 „	bobu (fasoli) 823 „
chleba pszennego 1444 „	jaj kurzych 902 „
kukurudzy 1642 „	chleba żytniego 903 „
ryżu 2562 „	séra 2011 „
chleba żytniego 2875 „	kartofli 2039 „
kartofel 10000 „	mięsa 2261 „

Chcąc się więc karmić tylko chlebem przennym, musielibyśmy, by nasz organizm otrzymał dziennie 130 gramów białka, zjeść dziennie około 3 \mathfrak{H} , przytem otrzymalibyśmy wielką ilość wodorodników węgla. By zaś tych tylko 488 gramów otrzymać, wystarczyłoby 631 gramów, t. j. trochę więcej jak jeden funt chleba.

Chcemy się zaś samém mięsem chudem żywić, potrzebujemy, by otrzymać dostateczną ilość tworów oddechowych, dziennie spożywać 2261 gramów, t. j. przeszło 4 \mathfrak{H} , przytem otrzymamy wielką ilość białka.

By zaś z kartofli otrzymać potrzebną ilość białka, musielibyśmy zjeść dziennie 10 kilogramów czyli 20 funtów, jaka to ilość w naszym żołądku żadną miarą się pomieścić nie może.

My spożywamy nasze pokarmy dopiero wtedy, gdy je kuchnia sporządzi. Jej zatem sztuka zależy na tém, że te stosownie miesza a niestrawne cząstki oddziela.

Na zasadzie badań Nassego pokazało się, że u psów po pokarmach mięsnych, krew staje się ciemniejszą, prę-

dziej krzepnie, jej kuleczki prędzej toną, że się więc tam ilość włókniaka i soli, mianowicie fosforanu powiększa. Przy pokarmach roślinnych krew jest jaśniejszą i dłużej pozostaje płynną, jej kuleczki nie tak prędko toną i soli mineralnych ubywa.

Podczas głodzenia krew staje się jeszcze jaśniejszą i powolej zsiada się. Pochodzi to ztąd, że w niej jest mniej zawartych kuleczek i włókniaka. Tak też i po pokarmach roślinnych, u zwierząt mniej jest kuleczek czerwonych, aniżeli po mięsnych, — co dowodzi niedostateczne wyżywienie, jakie przynoszą rośliny same. Spostrzeżenia Baussingaulta i Schmidta doświadczone na zwierzętach ssących wykazały, że u roślinożernych ze spożytych pokarmów daleko mniejsza część stosunkowo przechodzi w miazgę, a większa część jako niespożyta wydziela się.

O tem przekona nas najlepiej tych badaczy następująca tablica:

Z 100 części spożytych wy- dzielają	przez stolec		przez nerki		przez poty	
	roślino- żerne	mięso- żerne	roślino- żerne	mięso- żerne	roślino- żerne	mięso- żerne
wody . . .	61,8	1,2	5,9	82,9	32,3	15,9
węglika . .	34,6	1,2	2,7	9,5	62,7	89,4
wodorodu .	40,3	1,1	2,5	23,2	57,2	75,6
saletrorodu .	55,7	0,2	27,1	99,1	17,2	0,7
soli	} 85,5	} 92,9	} 16,2	} 7,1	—	—
siarki . . .						

Ztąd łatwo tedy poznać możemy, że zwierzęta roślinożerne, z przyjętych pokarmów, daleko większą ilość niespożytych cząstek wydzielając stolcem a mniej przyjmując w miazgę — więcej daleko pokarmów roślinnych spożywać muszą a niżeli to mięsożerne. Łatwo tedy wytłumaczymy sobie to zjawisko, dla czego roślinożerne, jak to pierwej powiedzieliśmy, mają wielki żołądek i długie jelita, a mięso-

żerne przeciwnie mały żołądek i krótkie jelita. A ztąd też, że podług tego, co pierwej powiedzieliśmy o człowieku, koniecznie należyć musi, tak do roślinożernych, jak i mięsożernych.

Zastanowić się nam tu jeszcze wypada nieco nad wpływem, jaki wywiera pokarm mięsny na czynność mózgu naszego.

Powiedziałem już pierwej, że jak to na sobie i drugich doświadczenie zrobiłem, żywiąc się mięsem, można daleko dłużej pracować umysłowo, i oparłem to ze stanowiska fizjologicznego na lepszym odżywianiu mózgu. Zachodzi teraz pytanie, czyli byśmy ze stanowiska chemicznego nie potrafili wykazać w naszym mózgu z odżywiania tymże pokarmem powstający składnik, który jako czynnik oddziaływa na materję, a przez tę i jako ztądże ściśle w związku stojącego umysłu na sprężyste działanie?

Jakkolwiek dzisiaj na to pytanie z trudnością nam odpowiedzieć przychodzi, da się jednakowoż tyle powiedzieć, że nasz mózg składa się z wielkiej ilości tak zwanego tłuszczu mózgowego, obfitego w fosfor. Podobny tłuszcz zawarty jest w mięsie zwierząt ssących (Jasiński). Że się rzecz rzeczywiście tak ma, przekonują nas o tém przedsięwzięte rozbiory popiołu przez Bibry, Breeda i innych, i że ilość fosforu, pod postacią kwasu fosforowego zawartego w naszym mózgu, najwięcej zbliża się do ilości zawartej w mięsie.

Najlepiej to nam uwydatni przytoczona tablica przez Bezaneza, którą tu podaję:

W 100 częściach popiołu zawiera się	w mózgu podług Breeda	w cielicinie podług Staffela	w żółtku podług Polecka	w mleku ko- biecem podług Wildensteina	w krwi czło- wieczej podług Verdecia
Potażu	32,42	54,40	8,93	21,44	11,24
Sody	10,69	2,35	5,12	—	6,27
Magnezyi	1,23	1,45	2,07	0,87	1,26
Wapna	0,72	1,99	12,21	18,78	1,85
Soli kuchennej	4,74	10,59	—	10,73	55,63
Chlorku potasu	—	—	—	26,33	—
Fosforanu żelazowego	1,23	—	—	0,21	—
Kwasu fosforowego związanego	39,02	48,13	63,18	19,00	11,10
Kwasu fosforowego wolnego	9,15	—	5,70	—	—
Kwasu siarczanego	0,75	—	—	2,64	1,64
Kwasu krzemienego	0,42	0,81	0,55	niezna- czna ilość	—

Z tych wykazów najlepiej poznajemy, jakie powinowactwo się znachodzi pod względem ilości fosforu, między mózgiem naszym z jednej strony, a pokarmem powstającym z mięsa, jaj i mleka z drugiej strony. Powinowactwo to materyalne, że się tak wyrażę, wskazuje nam, że rzeczywiście fosfor wielką rolę odgrywa przy oddziaływaniu na funkcyę sprężyste naszego umysłu.

Przekonują nas o tem poszukiwania chemiczne Bibry, Schlossbergera i innych, że mózg zwierząt ssących zawiera więcej tłuszczów obfitych w fosfor, niżeli innych zwierząt, więcej ludzi a niżeli znowu zwierząt ssących. Nakoniec, że z rozwojem cielesnym od noworodka aż do wieku męskiego i z temże równym krokiem postępującym rozwojem funkcyi naszego mózgu, tłuszczów mózgowych stosunkowa ilość się wzmacnia; przeciwnie zaś z postępującą starością, stosunkowo do innych składników mózgu, z słabnięciem funkcyj umysłowych, i ilość fosforu się zmniejsza.

Następująca tablica L' Heritier'sa wykazuje to następująco:

W 100 częściach zawiera się	w m ó z g u				
	dzie- cięcia	mło- dzieńca	wyro- słego	starca	karła
Wody	827,9	742,6	721,5	738,5	709,3
Stałych cząstek	172,1	257,4	278,5	261,5	290,7
Białka	70,0	102,4	94,0	86,5	84,0
Tłuszczu mózgowego zawier. fosfor	42,5	69,5	79,0	53,2	58,5
Wyciągów i soli	59,6	85,9	101,9	121,8	148,2

Widzimy więc tedy, że potrawy mięsne i jajeczne oddziałują, za pomocą w nich zawartego fosforu, na sprężyste funkcyę naszego mózgu, t. j. na pracę umysłową. A jak to pierwej powiedzieliśmy i doświadczenia wykazały, że człowiek przy przeważnie potrawach mięsnych, dłużej potrafi pracować umysłowo, niżeli przy roślinnych.

Że pokarmy tak same mięsne jako też i roślinne są szkodliwe, rzecz wiadoma. A te ostatnie nawet, — gdy żołądek potrafi się niejako mechanicznie zastosować, jak to widzimy u chłopów; w klasie ludzi biednych po miastach przez niedostateczne wyżywienie, — stają się powodem rozlicznych chorób jako to: niedokrewności u wieśniaków, którzy po największej części w skutek tej dostają wodnej puchliny — szkrofól, gruzlicy u klasy biedniejszej po miastach, co w praktyce mnóstwo wypadków codziennie sprawdza.

Że u wieśniaków mniej gruzlica się pokazuje, aniżeli po miastach, musimy to wziąć pod rozwagę, że po wsiach powietrze świeże jest głównym czynnikiem oddziaływającym przeciw rozwinięciu się tejże.

Okoliczność, — że ta, jako też i inne tego rodzaju choroby, przeważnie u ludzi biednych, a zatem więcej roślinnymi pokarmami żyjących się pokazują, co tysiące wypadków wykazują, — jest dostatecznym dowodem, że złe wyżywienie jest najgłówniejszą rozwinięcia się tych chorób przyczyną.

Profesor Niemeyer, którego dzieło na szczycie literatury medycznej tegoczesnej stoi, powiada (stronica 208, Patologia i terapia na podstawie Fizjologii i patologicznej Anatomii, 6ty nakład, tom 1szy, w Berlinie wydana w roku 1865):

Prócz wrodzonej wężności (*Schwäche*) przyczynia się najczęściej ku wybuchnięciu gruźlicy niestosowne pożywienie. Już żywienie dzieci przy piersi chlebem i papką miasto mlekiem jest pierwszym zarodem. Często takie wyżywienie trwa przez cały wiek dziecięcy, dzieci „zamorzą się” jak powszechnie mówią, a tak wytwarza się skłonność chorowita, pomimo że nie była wrodzoną, co staje się powodem szkrofulu i gruźlicy. Ztąd wypływa, że u ludzi biednych żywiących się pożywieniem niedostatecznym, pożywieniem roślinnym, gruźlica daleko więcej się pojawia, aniżeli w klasie ludzi możniejszych, że ta daleko częściej znachodzi się po miastach większych, gdzie przeważnie nędza ludzi uciska. Zarównie widzimy, że na gruźlicę i szkrofuly w domach podrzutków, w więzieniach, w domach ubogich wielka część tam znachodzących się umiera.

Dalej powiada ten głęboki myśliciel na stronicy 225:

„Dzieci, które powstały z rodziców słabowitych i szkrofulicznych, które są skłonne do tych słabości, zaraz po odłączeniu karmić się powinny zupami mięsnymi i mlekiem; unikać należy zupełnie potraw mącznych, a gdy dostaną zębki, mięsem pieczonem. Tak powinny być karmione przez cały wiek dziecięcy, gdyby szkrofulów najmniejsze objawy się pokazały. Dyeta przeciw-szkrofuliczna zależy na zakazaniu używania kartofli, chleba, jarzyn, nareszcie wszystkich potraw, które zawierają wiele skrobii i włókna roślinnego, a mało saletrorodu; przeciwnie na spożywaniu mięsa, mleka i jaj.

Że się tak rzecz rzeczywiście ma, dowodzą to nam następujące wypadki ze szpitalu głównego we Lwowie. Są to chorzy dotychczas tam na gruźlicę leżący, którzy sami zeznają, że częścią bardzo mało mięsa jedli, częścią samemi pokarmami roślinnemi żyli.

1. Jan Sticarcyszyn, 53 lat, żonaty, rodem z Dobrowlan, zarobnik, przyszedł do szpitalu na dniu 12go stycznia 1865. Mięso jadł bardzo rzadko kiedy, mléko jadł często — żył pokarmami roślinnemi.

2. Maria Ksiena, 21 lat mająca, grecko-kat. obrządku, stanu wolnego, urodzona w Dobrowlanach, służąca, przyszła do szpitalu na dniu 14go stycznia 1865. Żyła pokarmami roślinnemi, mléka i mięsa wcale nie jadła.

3. Michał Jednonóg, zarobnik, 27 lat mający, rzymsko-kat. obrządku, żonaty, rodem z Siemianówki, przybył do szpitalu na dniu 3go stycznia 1865. Jadał potrawy roślinne, a czasami mléko, mięso zaś bardzo rzadko.

4. Fedko Bereziuk, zarobnik, 54 lat mający, grecko-kat. obrządku, stanu wolnego, rodem z Borynicz w powiecie Chodorowskim, przybył do szpitalu na dniu 15go grudnia 1864. Żywił się pokarmami roślinnemi i mlékiem, mięsa zaś nigdy nie jadał.

5. Ignacy Bilik, tkacz, 30 lat mający, grecko-kat. obrządku, stanu wolnego z Jaryczowa, przybył do szpitalu na dniu 24 października 1864. Żył pokarmami roślinnemi i mlékiem, mięsa nie jadał nigdy.

6. Julia Majnicz, 36 lat mająca, grecko-kat. obrządku, stanu wolnego, do szpitalu przybyła na dniu 29go grudnia 1864. Pokarm był roślinny, mięsa nigdy nie jadła.

7. Marya Salska, szwaczka, 23 lat, rzymsko-kat. obrządku, stanu wolnego, ze Lwowa, przybyła do szpitalu na dniu

29go grudnia 1864. Mięsa nigdy nie jadała, bo podług jej zeznania takowego znieść nie mogła. Żyła tylko pokarmami roślinnemi a najlepiej lubiła jadać kartofle.

8. Józef Pawełczuk, 54 lat, rzymsko-kat. obrządku, żonaty, rodem z Cieszanowa, zarobnik, przybył do szpitalu na dniu 4go stycznia 1865. Pokarm składał się z roślin i mléka.

9. Wiktorya Kaczorowska, zarobnica, 35 lat, rzymsko-kat. obrządku, stanu wolnego, ze Lwowa, przybyła do szpitalu 29go grudnia 1864. Pokarm był roślinny.

10. Jakób Berezowski, zarobnik, 57 lat, rzymsko-kat. obrządku, stanu wolnego, z Krowiec rodem, przybył do szpitalu na dniu 17go stycznia 1865. Żywił się pokarmami mieszanemi tj. tak mięsem jak roślinami.

Z przytoczonych tu chorych na gruźlicę, leżących w szpitalu głównym we Lwowie, pokazuje się, że między dziesięcioma słabemi tylko jeden żywił się pokarmami mieszanemi, a więc dostatecznemi do wyżywienia. Jest to niezbitym dowodem, że ta choroba w swych następstwach tak nieubłagana, bo zawsze prawie śmiercią się kończąca, tych przeważnie ze świata zgładza, którzy żyją pokarmami roślinnymi. Jest więc pokarm roślinny jedną z najważniejszych przyczyn tej słabości.

Dowiodłem, jak mi się zdaje dostatecznie, że pokarmy mieszane tj. tak mięsne jak roślinne są konieczne do wyżywienia naszego ustroju potrzebne i że przeciwne postępowanie dyetetyczne jest smutnym następstwem dla społeczeństwa.

Twierdzić więc przeciwnie, w obec takich dowodów, jakie nam nauka i doświadczenie zbierane od tylu tysięcy lat podaje, znaczy to, co zaprzeczać istność sławnych nam powszechnie znanych mężów z historyi, zaprzeczać teorii Kopernika, że ziemia jest okrągłą i obraca się około słońca.

K.18984



1000000015773

Ważniejsze pomyłki druku.

Str.	5	wiersz	12	zamiast	<i>chory</i>	czytaj	<i>u chorego</i>
»	5	»	14	»	<i>działając</i>	»	<i>działającego</i>
»	15	»	19	»	<i>na tém</i>	»	<i>w tém</i>
»	19	»	28	»	<i>roślinnemi pokarmami</i>	czytaj	<i>roślinny- mi pokarmami: podobnie str. 20, 21, 22.</i>
»	25	»	18	zamiast	<i>na łonie</i>	czytaj	<i>w łonie</i>
»	32	»	12	przy słowie	<i>mięsożernych</i>	brakuje jeszcze:	<i>krótsze jak roślinożernych.</i>