

RÖCK GYULA

**AZ EGÉSZSÉG TERMÉSZETES
ELŐFELTÉTELEI ÉS A VEGETÁRIZMUS**

TARTALOM

Mi a vegetárizmus?

Miért árt a hús, a nikotin, az alkohol?

Miért előnyös a növényi és nyers eledel?

Mi a vegetárizmus?

A fennálló világrénddel és a fennálló világnézettel kettő mer szembehelyezkedni. Egyik a zseni, másik a bolond. A zseni javít, a bolond rombol. A zseni indokai meggyőzők, a bolondé felháborító. Az átlag egyikhez sem tartozik, az sem javítani, sem rombolni nem akar, hanem csak – kihasználni az alkalmakat és lehetőségeket.

Annak a megítéléséhez tehát, hogy zseniális-e, vagy mániákus-e valamely mozgalom vagy idea, előbb azt kell megismernünk, hogy *mi* a célja, és *minő* eszközökkel, azaz módszerekkel kívánja azt elérni. E két póluson múlik úgy az egyén, mint a mozgalom zseniális, vagy mániákus mivolta.

Ma még sokan nem tudják, hogy mi is az egészség igazi és *természetes* előfeltétele, ennél-fogva annyira ésszerűtlenül, illetve természetellenesen élnek és étkeznek sokan, hogy szinte öntudatlan öngyilkolásnak kell mondani életmódjukat, vagy legalábbis egészségük elleni merényletnek.

A kultúra és tudomány másodlagos érték az egészség mellett s mégis, amíg a kultúra és tudomány múlandóságaival teletömik az emberiséget, addig a *természetes* életmód ismeretterjesztésével mit sem törődnek, vagy nagyon keveset, holott tavasszal és ősszel a felvilágosító plakátok tömegével kellene kioktatni az emberek tanult és tanulatlan tömegeit az egészség megóvásának természetes feltételeiről.

Ezt a felvilágosító munkát pótolja, illetve pótolta több mint száz éve már a – vegetárizmus! Ez ama *egyetlen* mozgalom, amelynek lelkes, apostollelkű hívei felszínen tartják a természetes élet és gyógy mód, valamint a természetes étrend törvényeit, előnyeit, hatásait az egész világon. Ezek ama úttörők, akik száz éve mondogatják, hogy vissza a természethez és vissza a természetes gyógy módhoz, illetve, hogy a betegséget nem gyógyítani, hanem *megelőzni* kell a természetes életmóddal és *étrenddel*.

Lássuk ezek után, mik az egészség természetes feltételei, illetve mi is az a tájékozatlanságból gúnyolt vegetárizmus! Így talán elérhetjük azt, hogy úgy az egyház, mint az állam részéről megértve és felkarolva, az emberiség közkincsévé tehetjük azokat a természetes étrendi és életmódi törvényeket, amelyekkel nemcsak az egészségünket őrizhetjük meg, hanem a betegségekből is kigyógyulhatunk, mert nincs fontosabb dolog a világon a vallás és lélek kérdésein kívül, mint az egészség kérdése, *Mi, kik az igazság – Isten és a Természet – hívei vagyunk, lelkiismereti kötelességünknek tartjuk embertársainkat felvilágosítani, illetve figyelmüket felhívni, hogy csak két dolog ismerete fontos, az isteni és a természeti törvényé, Csak e kettő, mert amily arányban jövünk összhangba az isteni törvényekkel, olyan arányban leszünk boldogok, – s amily arányban éljük a természeti törvényeket, olyan arányban leszünk egészségesek.*

A vegetárizmus alatt általában a hústalan, illetve a növényevő táplálkozási mozgalmat értik, azonban mint látni fogjuk a vegetárius mozgalom *nemcsak* a hústalan étkezést, hanem mindenféle egészségtelen ételt, italt és természetellenes életmódot is tilt, – rámutatva ezekkel szemben a helyes és természetes – azaz ésszerű! – étkezésre és életmódra, valamint a természetes gyógy módokra! Ezért a vegetárizmust így kellene nevezni, hogy a *természetes élet mozgalma*.

A vegetárius felfogás többféle. Van, aki csak a hústól és zsírtól, szóval az ölés által nyert állatiaktól tartózkodik. Van, aki mindenféle állati termékektől is tartózkodik, tejtől, vajtól, tojástól. Ez az igazi vegetárius, a tisztán növényevő. Van, aki a növényt is csak nyersen, azaz természetes adottságában eszi, ez a nyerskosztos, végül van, aki csak gyümölcsön él.

Mind megegyezik abban, hogy minden állati kerülendő, vagy legalább is a legkisebb mértékbe csökkentendő, és abban, hogy a legtökéletesebb és legideálisabb életmód a gyümölcssevőké, a táplálkozást illetően.

Hogy aztán ezt a táplálkozási érendet mint igazolja vagy cáfolja az azzal járó eredmény, – az egészség és gyógyulás, – arról lentebb számolunk be néhány sorral.

Annyi bizonyos, hogy a gyakorlati életben igazolva van, hogy a vegetáriusok egészséges, szikár, tevékeny és mozgékony emberek, akik között túlfalt, elhízott, ellustult, tunya és elbutult ember nincs! Szikárak, mint a természetben élő emberek s állatok mind, kivétel nélkül, mert ott sincs túlfalt példány egy se, csak egy bűne van a vegetarizmusnak s ez megbocsáthatatlan, az, hogy amily arányban terjed el majd a vegetarizmus, olyan arányban fognak bezárni a mézárszékek és a patikák.

Végül arra is felelni kell, hogy a vegetariánizmus, röviden: *vegetarizmus* nem vallási, hanem egészségi mozgalom, mely nem a lélek, hanem a test törvényeinek az ismertetésére helyezi a fő súlypontot. Nem szekta, mint azt egyik-másik tájékozatlan mondja. Vallási mozgalomra nincs szükség, a meglévő keresztény vallások keretén *belül* is mindenki szentté lehet, ha nem „mást”, hanem „önmagát” kezdi el javítani; amint az Úr mondta, ha nem a más szálkáját, hanem a saját gerendáját igyekszik eltávolítani...

Jogosult-e a vegetariánizmus, illetve bármiféle mozgalom, azt eredményei döntenek el. Lássuk ezeket is.

Mikor ezelőtt száz, évvel megjelentek az első vegetárius írások, nagyon kevés megértésre, de annál nagyobb gúnyra találtak s épp ez mutatja rendkívüli hivatását, mert amit a tömeg, – a mennyiség értékel, az csak olyan „nekivaló”... Kenyér és hús, alkohol és bűn... De amit csak egy-két kiváló értékel eleinte, az rendkívüli. Azóta aztán, ma, száz év múltán, eltekintve néhány egyoldalúan tájékozódott szakembertől, egyre kevesebb a gúny, és egyre több az elismerő szakvélemény, a növényi érend, a nyerskoszt, a gyümölcskúra és böjtkúra mellett.

Az első vegetariánus különben is Ádám és Éva volt, amint azt a Szentírás első fejezete írja. Isten is vegetáriusnak teremtette az embert a Szentírás szerint, mondván neki Édenben: „Íme, nektek adtam minden maghozó fűvet (búzafélét) a földön és minden gyümölcsstermő és maghozó fát, hogy eledelül legyen nektek. A föld vadjainak és madarainak pedig, amelyekben élő lélek van – a föld fűvét adtam eledelül”. Amint látjuk tehát az ember nem lett se mindenévőnek, se húsevőnek teremtve, ahogy ezt néhány régifelfogású tudós állítja még... Az is nyilvánvaló, hogy Édenben nem főtt, hanem nyers mag- és gyümölcssevésre lett beállítva ősapánk – Ádám...

Mivel a Szentíráson kívül más forrásunk nincs az ember teremtését illetően, így csak egyéni vélemény és nem tudományos érvek alapján mondhatja valaki, hogy az ember mindenevőnek *teremtett*...

Ami a növényi tápszerek értékét illeti, elég rámutatni arra, hogy a természetben és nem az istállóban, természetes ételeken élő állatok egészségesebbek, mint a jól sült és főtt *mindenevő*, de egyben beteg – emberiség... S ez a tény már magában elég érv arra, hogy felfigyeljünk, és úgy életmódunkat, mint étkezésünket a természetes felé irányítsuk, annál inkább, mert a természetesen élő népek is egészségesebbek, mint az üvegházi kultúremlők, akik nyáron is zárt ablakoknál alszanak, és még nyári hőségben is zsiradékokkal táplálkoznak.

A másik érv a vegetarizmus mellett, hogy nem mi vettük át a kést, az injekciós tűt, a vegyszerek és mérgek tömegét, hanem az orvostudomány vesz át mindegyre több és több dolgot, tant és életmódot tőlünk, olyanokat, amiket tudós elődeik ezelőtt 50–100 évvel még gúnyol-

tak, sőt a természetes gyógymód apostolait és a természetes élet híveit – mint Riklit a napfürdőzéseiért – lezárták, Kuhnét üldözték, valamint Schrottot, kinek nedves szivacsát átvizsgálták, hogy mi lehet benne, mert nem hitték, hogy az egyszerű hidegvizes lemosás olyan csodás hatású volna... Mások pedig azt hirdették, hogy semmit a fáról – nyersen. Óvatosan a gyümölcscsel, mert vérhast csinál...

Aztán, nem a vegetáriusok lesznek húsevőkké ha betegek, hanem fordítva, a húsevők lesznek vegetáriusok, ha betegek és ha nincs más remény a gyógyulásra. Ez is érv! Ezelőtt negyven évvel ugyanígy gúnyolták nálunk a vegetárius tanokat ismertető dr. Bucsányi Gyula főorvost is „Nyerskoszt” és „Természetes életmód” stb. c. könyveiért. S azóta? A gúnyoló tudósok letűntek s a Bucsányi-könyvek: „Nyerskoszt”, „Napkúra”, „Természetes életmód” stb. az egész országban közismert, sőt alapvető könyvei lettek a természetes életmódnak. Hasonló sorsa volt a „Böjtkúra” és egyéb könyveknek is. Schlikeysen száz éve hirdeti a gyümölcskúrák csodás gyógyhatásait s mi csak 1924-től, – mióta Bicsérdy Béla felrázta a tömegeket is!, – kezdünk ráeszmélni a gyümölcskúrák újjáteremtő gyógyhatásaira... De azért haladunk, mert ma már gyümölcsnapokat, böjtöket, nyerskosztkúrákat rendelnek azok is, akik eddig könnyel, kétellyel fogadták az új „vegyszert”, a gyümölcsbe rejtett napsugarakat...

Ama vegetárius tant, hogy az étel befolyásolja az egész embert, úgy lelkileg mint testileg, ma már kétségbe sem vonják azok, akik az ételek hatását nem csak elméletben, de gyakorlatban is kipróbálták magukon, böjttől – gyümölcsnapokig. Na mert az igazságot se könyvből, se másokon végzett kísérletből nem lehet megismerni, mert az igazság csak magunkon át – belülről – ismerhető meg, kívülről csak a tünetek!... –

„A német birodalomban élelmiszerkutató intézet foglalkozik az élelmiszerek hatásával, amely modern alapokra helyezkedve még azt is megvizsgálja, mily mértékben szabad bizonyos élelmiszereket megfőzni, hogy azok táplálótartalma hiányt ne szenvedjen. Ez a szerv derítette ki, hogy a lenézett, félretolt ételek legtöbbje ér a legtöbbet a katona szempontjából. Az első világháborúban például nem nagyon traktálták a katonákat parajjal vagy sóskával, pedig ezek a főzelékek nélkülözhetetlenek vas és egyéb éltető tartalmuknál fogva. *A hús ma már igazán negyedrangú szerepet játszik a katonák táplálkozásában, sőt legtöbb esetben teljesen fölösleges is.*” (Magyarország, 1944. június 13.)

Ha megnézzük, kik lettek vegetáriusokká és miért, még kedvezőbb a mérleg.

Mindenhez ismeret és tudás kell. Nem lehetünk a hívei annak, amit nem ismerünk. Csak az lehet vegetárius, aki ismeri a vegetárius tanokat, illetve a vele kapcsolatos természeti törvények igazságait, aki olvasott ember. Ezek ma már elfogadják, legalább is elvben, hogy a vegetárius életmód nemcsak természetesebb, de egészségesebb is, mint a természetellenes ál-kultúr életmód.

A gyakorlati oldalról nézve a kérdést azt látjuk, hogy *többnyire azok lettek vegetáriusok, akik vagy nehezen, vagy egyáltalán nem gyógyultak betegségeikből.* Ezek, tapasztalva a vegetárius étrend és életmód előnyeit, továbbra is részben vagy egészben vegetáriusok maradtak, ész-okokból tartva be annak tanait. De nem is tehettek mást, mert a *legtöbb azt látta, hogy amily arányban eltért a vegetárius élet- és étrend szabályaitól, oly arányban lett újra beteges.* Ezek az eredmények a legmeggyőzőbbek a mellett, hogy a *vegetárius mozgalom az egyedüli helyes és bölcs életmód és étrend képviselője és hirdetője.*

S ezek igazolják a vegetárius világmozgalom mindenekfelett álló értékét!

De nemcsak egészségesebbé tesz a vegetárius étrend, hanem egyben olcsóbb, mert egyszerűbb és így nagyobb pénz- és munkamegtakarítással is jár, mint a falánkságot és ingyencséget szolgáló *mindenevő* étrend.

Lássuk ezek után a vegetárius életmód lényegét is, *a negatívumokat, amelyeket tilt és a pozitívumokat, amelyekei javall:* mit – miért!... Okos embernek elég lesz ez, a tömegnek pedig más tanfolyam kell, nem a szó, hanem a – betegség...

A *negatívumokat* illetőleg tilt mindattól, ami az Isten által rendelt és így egyedül egészséges úgynevezett természetes életmóddal ellenkezik, legyen az hús, nikotin, alkohol, koffein, fűszer, ínycség, falánkság, bujaság, mert minden törvényszegés, önmagunk elleni merénylet: öngyilkolás. A *pozitívumokat* illetőleg, visszavezetni igyekszik Isten által rendelt ama természetes életmódhoz, amely nemcsak a test egészségének, hanem a lélek frissességének, a lelki összhangnak is „természetes” alapja.

Vagyis a vegetárius mozgalom az, amelyet a vallási mozgalmak után az első hely illet, mert a legközvetlenebbül érinti az embert. Ezért nem elzárkózni, hanem hirdetni, terjeszteni kellene mindenfelé, minden családban, minden egyesületben, tanyától-városig, mert a jövő nemes, fejlett és egészséges emberét nem a véreleméttel, sem nem a sporttal, hanem *egyedül* a természetes életmóddal és természetes étrenddel, azaz a vegetarizmus tanaival lehet „kinemesíteni”!

Záradékkul ki kell még hangsúlyoznom, hogy a természetes életmódot illetőleg kettővel kell számolnunk. Egyik az, mint lehet az egészséget *megóvni* a természetes *étrenddel*, – míg a másik az, hogy mint lehet a betegségtől *megszabadulni* természetes *gyógymóddal*. Az első kérdést jelen füzet tárgyalja, míg a másodikat egy külön füzetben, „A természetes életmód mint a gyógyulás alapfeltétele” cím alatt fogjuk ismertetni.

Röviden így mondhatnánk: Ha egészséges akarsz maradni, légy vegetárius. Ha gyógyulni akarsz, légy nyerskosztos. – De hogyan? Erre felelünk füzeteink ezekután megjelenő számaiban.

Végül, még egyet. Mi a bűn? A törvénytelenység, mondja az apostol levele. Mi így mondhatnánk: Minden, amivel az Isten parancsai, avagy a természet törvényei, – illetve a lélek nemesége és a test egészsége – ellen vétünk.

Miért árt a hús, a nikotin, az alkohol?

A vegetárizmust csak akkor tudjuk értékelni, ha tanait és annak érveit ismerjük. Ez okból meg kell ismerni, hogy miket *tilt* és miket *ajánl*. Ugyanis amíg egyrészt *tilt* bizonyos dolgoktól, addig másrészt *ajánl*, *javall* bizonyos dolgokat. Lássuk előbb a tilalmi részt, a *negatívumokat*, mit miért tilt.

Könnyebb áttekintés céljából előre felemlítjük, hogy tilt

1. a húsféléktől és zsírtól,
2. a nikotintól, azaz dohányzástól,
3. az alkoholtól, azaz szeszféléktől,
4. a túlfűszerezéstől,
5. a túlméretezett sózástól és ecettől,
6. a túltáplálkozástól, falánságtól, inyencségtől,
7. az életerők mindenféle tékozlásától, illetve túlzásoktól, legyen az szerelem vagy bármiféle mértéktelenség, mert mindezek nemcsak feleslegesek, de egészségtelen és ártalmas dolgok is.

Azok részére, akik nem tudnak ezektől elszakadni, legalább korlátozást, a minimumra való csökkentést ajánlja, mert *ezek élvezete nem életcélja az embernek*, hanem csak legfeljebb inyencségének, vagy érzékeinek a kielégítését eszközük, ennél fogva másodlagos dolgok.

1. *A húsféléket illetően* még viták folynak a hús ártalmas vagy ártalmatlan voltáról. De eltekintve a szakemberek egyéni véleményétől, – na, mert nem mindig tudományos vélemény a szakvélemény, hanem néha csak érzelmi alapra épült egyéni vélemény, – azt laikus szemmel is látjuk, hogy a sok húst fogyasztó egyének, családok, vagy nemzetek, sokkal betegesebbek, rövidebb életkorúak, rákosak, érlemzesedésben szenvedők, elsavasodásuk folytán köszvényesek stb. – míg a növényi eledelen élők – nem. S ez, – a tények tömege, – a döntő koronatanú.

S nemcsak az egészségnek árt a sok hús, hanem a lelkiségnek is. A sok húst evők hajlamosabbak a közönyre, ridegségre, kegyetlenségre. Nevetségesnek látszó érv az, hogy csak a sok hús árt, tehát mértékkel nem ártalmas: mert a növényfélékből – kivált gyümölcsből – a sok sem árt, sőt gyógyít. Okos ember ebből is láthatja, hogy amíg a sok hús, sokat árt, addig a sok gyümölcs sokat gyógyít. Napi egy kiló hús veszedelmes romlást hoz mindenkire néhány év alatt, de napi egy kiló gyümölcs, rendkívüli gyógyulást.

A hússal kapcsolatban ismertetni kell a zürichi dr. Bircher-Benner-klinika kiadványának rövid kivonatát. E szerint az idegközpontok működésének a biztosításához nagyon fontos a vitamin bevitele a szervezetbe. Ily értelemben a nyerskoszt: idegtáplálék. S a klinikák kapui megnyíltak a nyerskoszt előtt. A táplálkozási, tan az utóbbi időben megváltozott! S ma azt állítjuk, hogy az étel tápértéke – nem annak mennyiségétől – hanem a benne lévő vitamin mennyiségétől függ. *S a vitaminok kellő mennyiségben csak növényekben található, kivált a friss és zöld levelekben, azok száraiban, a gyümölcsben, magvakban, bogyókban, gumókban.*

A növényevő állat felemésztja a vitamint s ezért a leölt állat húsa *rendkívül vitaminszegény!* Ami vitamin a májban van, az nem táplálkozásra van s nem arra való. Mindenféle hús, a hal és szárnyas is rossz energiaforrás és idővel elősegíti a szövetek bomlását. *Tévedés az a régi felfogás, hogy a hús erőt ad, sőt gyengít és betegségekre hajlamosít. Gyógyhatása egyáltalán nincs.* Az állatnak csak a tejében van kellő vitamin, de a főzés azt tönkre teszi. Így tehát csak a

nem beteg állattól származó nyers tej – aludttej – egészséges. A tojással is így vagyunk. Vitamintartalma nagy, ha friss a tojás. De se ez, se a tej, nem az ember részére van, hanem egyik a madár-embriónak, másik a borjúnak. A tojás kis mértékben is zavarja az anyagcserét, mert fokozza a savképződést és bélrothadást. Főzve, tápértéke csökken, mint a tejé. Az állat húsa táplálja ugyan a ragadozókat, de azok *nyersen* s véresen eszik, nem főzve-sütve, mint az ember.

Az emberi szervezetnek bizonyos ásványi anyagokra is szüksége van, amelyek azonban csak a napfényben termő *növényi* eledelekben vannak meg, ezek a nátrium, kálium, calcium, mangán, vas, kovavas, foszfor, kén, flór és jód. Ezek egyrésze sav-, más része lúgképző. A savakat a lúg közömbösíti, mert ellenesetben a sav a test sejtjeinek a működését rontaná. *De a savaknak a táplálékban nem szabad túlsúlyban lenniök*, mert ártalmasak, *az egészséget a lúgok túlsúlya biztosítja*. Bázis (a lúg)-felesleg – kivéve a tejet és a vért – csak a növényi eledelekben van, kivált a gyümölcsben, zöldsévekben, a szárakban és gumókban. Ellenben a hüvelyesekben – mint lencsében, babban, borsóban és gabonafélékben – savfelesleg van s ezért a kenyér savasít, amiért is magában, *növényi ételek nélkül*, hátrányos lenne. A lúgos étel kivált a húspanban lévő savakat semlegesíti, de csak ideiglenesen s előbb-utóbb beáll a savmérgezés, ha a húsfogyasztást le nem szállítjuk a minimumra. *E célból az ember igazi tápláléka a növényféle*. *De nem főzve, hanem nyersen, mely még a betegségből is meggyógyít*. A gyermekek is kitűnően fejlődnek nyerskoszttal. Ez megszünteti a székrekedést, a hűlésre való hajlamosságot és megerősíti a szervezetet. Ellenben mennél tovább főzzük az ételt, annál kisebb lesz tápértéke. A főtt ételen tartott majmok hamar elpusztulnak, 30%-a gyomorfekélyben betegedett meg. A nyerskoszt hiánya hozza a só, alkohol, ecet, tea, kávé, csokoládé és fűszer utáni vágyódást, ami később betegségeket okoz, kivált ha még forrón étkezünk, ami a rákot segíti elő. A főtt és kivált felmelegített ételek teljesen elvesztik vitaminértéküket s előáll a foghús és a fogak romlása, a vastagbélhurut, és a fertőzésre való hajlamosság. Leforrázva pedig kiöntjük a vízzel a vitaminokat és ásványi anyagokat.

A fehérkenyérrel is így vagyunk. A kenyérnek csak annyi az értéke, amennyi benne a *korpa*. A mai kenyérben pedig ez nincs. Ezért mennél fehérebb, annál értéktelenebb a kenyér és minden tésztaféle!

Így vagyunk a cukorral is. Bunge szerint „calciumrabló”. A fehér cukor zavarja az egészség egyensúlyát. A cukrot édes gyümölccsel kell pótolni.

A vese egy nap alatt csak néhány gramm húgysavat tud kiválasztani, s így annak legnagyobb része a szervezetben marad, ami anyagcserezavarokhoz vezet idővel. Mivel minden hús húgysavképző, így egyetlen módszer van ez ellen védekezni: a hústalan koszt. A hús csak tehertétel, mely erőt, egészséget nem ad! De nem elég a húst félretenni, be kell vezetni a nyerskosztot is, legalább 50%-ig.*

Vagyis – röviden mondva – a mai táplálkozás, a mai modern konyha: betegségterjesztő!

Vissza a természethez, vissza az isteni rendhez! Csak ez a kettő mentheti meg az emberiséget úgy testi, mint lelki szempontból nézve.

S ezt a józan és normális „visszatérést” – a testieket illetőleg – egyedül a vegetarizmus szolgálja. Téved és teljesen tájékozatlan, aki a vegetárius mozgalmat értékteleníti, mert – ha valami, úgy ez a legfontosabb mozgalmak egyike, mivel visszaadja az emberiségnek az egész-

* Dr. Bircher-Benner eme megfizethetetlen értékű, „*Korszerű vegetárius szakácskönyv*” című művét mindenki vegye meg. Megrendelhető egyesületünknel. Ára 15.– pengő.

ségét, illetve eleve megóvja a százféle – de alapjában egy okból, a helytelen táplálkozásból származó – betegségektől.

Valamikor a hús „*mellett*” volt a tudományos nézet. Később, – ma már, mint az alábbi orvosi lapban közölt cikk igazolja, – közömbösek lettek a hússal szemben, sőt, a hús „*nélkülözhetése*” mellett foglaltak állást. Jön idő, mikor a hús „*ellen*” foglalnak állást. De hát így haladunk. Nagyon sok dolgot nem a szakemberek, hanem a laikusoknak nevezett zsenik láttak meg és vittek be az emberiség öntudatába. Így leszünk egykor a húsellenes felfogással is, de még korán van, hisz csak a XX. században vagyunk.

Ha a hús az emberi ételek közé tartozna, akkor az ember, – s már a gyerek is, – nyersen és véresen élvezné a húst. Holott ettől irtózik. S ezen irtózat, *a hús természetes formájában való fogyasztásával szembeni ellenszenv is azt mutatja, hogy az emberi természet nincs berendezve a hús evésére.*

Amit természetadta, azaz természetes formájában nem élvezhetünk, az nem nekünk van teremtve. A nyershús iránti undor és a nyers gyümölcs utáni vágy igazolja a Szentírás fenti idézetét, hogy az ember Édenben nem húsevésre, hanem gyümölcsfogyasztásra lett beállítva, illetve teremtve...

A hús vegyi értékelése és ellenértékelése körüli vitákat nem idézzük. Annyi bizonyos, hogy a húspan nagyon sok az emberi szervezetre káros mérge van, amiért is *előnyösebb annak kerülése és mellőzése, mint fogyasztása!*

A hús efféle tudományos vitatása helyett ideidézünk egy-két szócikket lássák és értsék meg azokból, akik erre fogékonyak, hogy mi hát az előnyösebb, a vegetárius életmód, vagy a mindenevők életmódja...

Nem mellőzhetjük itt az Országos közegészségügyi egyesület „Egészség” című folyóiratának 1943. nov.-dec. számában közölt alábbi cikkét, melyet az országos híró és közismert vitéz dr. Csia Sándor főorvos, eü. főtanácsos, MÁV kórházigazgató adott közre. Ez a cikk is minket, vegetáriusokat igazol.

„A hús nem nélkülözhetetlen. Dr. Müller H. svájci főorvos cikke a „Fortschritt” 1943. 7. számából.

Nem helytálló az az állítás, hogy a hús nélkülözhetetlen. Sok tapasztalat ellent mond ennek. Európa előrehaladottabb országaiban nagyon kevés, vagy semmi hús sem szerepel a gyermekek táplálkozásában és mégis pompás emberekké fejlődnek. Indiában, Kínában, Japánban a gyermekek milliói sohasem esznek húst és éppen ezekben az országokban legsűrűbb a népesség.

Az az állítás, hogy a hús nélkülözhetetlen, éppannyira nem helytálló, mint az, amely az 1940. évi összeomlás előtti Franciaországban a bort, minden italok közt a legegészségesebbnek tartotta. Európa, Amerika és Ausztrália előrehaladottabb országai közül híres konyhája, fehérkenyere és borai ellenére a legkedvezőbb időjárású Franciaországban volt a legnagyobb a halandóság. Körülbelül kétszerese volt a kedvezőtlen időjárású Hollandia halandóságának. A hús aminosav-tartalma ellenére sem nélkülözhetetlen. Ezek a szervezetnek nélkülözhetetlen aminosavak a fehérjetartalmú tejnek, sajtnak, tojásnak, burgonyának, a zöldségeknek, a gabonaféléknek és a diófélék gyümölcsöknek is alkotórészei.

Kétségtelen, hogy van egy kis különbség az állati és növényi fehérjék között. Az állati fehérjében különösen kedvező arányban foglaltatnak a különböző nélkülözhetetlen aminosavak. Ezek körülbelül megegyeznek az emberi testben előforduló mennyiségi aránnyal. A növényi fehérjében ez a mennyiségi arány kevésbé kedvező, illetve némileg különböző. Ez érthető. *Mindazonáltal a növényi fehérjében benne van valamennyi nélkülözhetetlen aminosav.*

A különbség miatt, ugyanazon mennyiségű testszövet képződése céljából az állatinál valamivel több növényi fehérjét kell fogyasztanunk. Például 40 gr állati fehérje helyett kb. 50 gr burgonyafehérjét, a teljes mag felhasználása esetén 50 gr gabonafehérjét. Kissé kedvezőtlenebb ez az arány a hüvelyesek fehérjéjénél, amelyből 60 gr szükséges és nagyon kedvezőtlen fehérliszt használata esetén: 80–120 gr. *A leveles főzelékek fehérjéje körülbelül egyenértékű az állati fehérjével.* Ha teljesen növényevő – vegetárius – életmódot folytatunk, a szervezet fehérjeszükségletének a fedezésére valamivel több fehérjemennyiséget kell fogyasztanunk. Ez könnyen keresztülvihető, hiszen a növényi fehérje elterjedtebb és olcsóbb az állati fehérjénél.

Az a megállapítás, hogy a rendszeres húsfogyasztás következtében a nemzetek erősek, bátrak, értelmesek, harckészek lesznek, nem felel meg a valóságnak. Ellenkezőleg, nagyobb mennyiségű húst fogyasztó nemzeteknél mindenkor visszaesés tapasztalható. A spártaiak a katonai kiképzés idejében fűgével, dióval, sajttal és kenyérral táplálkoztak. A nemzeti jólét fokozódásával több húst fogyasztottak. *Diogenes a katonák elpuhultságát, ügyetlenségét a mértéktelen disznó- és marhahús fogyasztásának tulajdonította.* A régi rómaiak árpakenyeret és olajat fogyasztottak. A római katona felszereléséhez tartozott egy kis mozsár is, amelyben a neki kiosztott gabonaszemeteket összetörte. Napi gabonaadagja 852 gr volt és zúgolódott, ha a kiszabott adag egy részét hússal pótolták. A régi svájciak, akik a svájci népközösséget megalapították és kiépítették, nem ettek húst. Táplálkozásuk egyszerű és gyakran szűkös volt. Legfőképpen gabonából és tejből állott. A katona gabonaszacsokot hordott magával. A svájci hadseregben húst először az 1782. évben fogyasztottak.

A vitéz finnek, kiknek bátorságát, kitartását különösen 1939 óta csodáljuk, *tejet isznak* és a görög felkelők, akiknek Albániában talán a finneknél is nagyobb, megerőltetőbb fáradtságban volt részük, *aszalt szőlővel és kenyérral táplálkoztak*, amiket elfogyasztásuk előtt gyakran vízben kellett fellágyítaniok.

A japánok jóformán semmi húst nem esznek, csak – ha hozzájutnak – valamelyes halat. Tejivásunk miatt lenéznek minket. Utálattal tölti el őket az a gondolat, hogy mi a tehén tőgyéből származó tejet iszunk. A japánokról, *akik főleg növényevők, nem isznak tejet, nem esznek sajtot, ki merné azt állítani, hogy nem életrevalók, gyávák, elpuhultak, gyámoltalanok?*

Sokan, ellenkező meggyőződésük után, nem nyugsznak bele abba, hogy a hús nem nélkülözhetetlen. Önmaguknak gyakran felteszik a kérdést, hogy a húsnélküli, vagy kevés húst tartalmazó táplálkozás elég fehérjét tartalmaz-e?

Az 1917-18. évi németországi blokád idején a Németország ellátását Dániában intéző élelmezési bizottság, melynek dr. Hindhede, a híres orvos is tagja volt, arra a meggyőződésre jutott, hogy *minden elegendő kalóriájú élelmicikk elegendő fehérjét is tartalmaz.* Ezért elhatározták, hogy a fehérjeellátásról külön nem gondoskodnak.

Terroine strassburgi tanár a fehérjének az emberi táplálkozásban betöltött szerepével foglalkozó kitűnő munkájában kb. húsz évvel később ugyanezt állapította meg. Ez a tanulmány a Népszövetség egészségügyi alosztályának hivatalos közlönyében az 1986. évben jelent meg! E munkájában a következőket írja: „Ésszerűleg és gazdaságilag tarthatatlan a hús túlbecsülése és mindnagyobb mértékben való túlzott fogyasztása. Az emberi test fehérjeszükséglete *nem túl nagy.* Ha a táplálkozással elegendő kalóriamennyiségről gondoskodunk, fedezzük egyúttal fehérjeszükségletünket is.”

A gyümölcsből, főzelékből, tejből, sajtból, vajból álló táplálkozás egészséges, erőt adó és ha a körülmények is úgy kívánják, a *húsról való lemondás minden nehézség nélkül lehetséges.*

A mai nehéz időkben különösen fontos, hogy a családja ellátásáért nehéz küzdelmeket vívó háziasszony a fölösleges gondoktól megkíméltesse. Ha a viszonyok lehetetlenné teszik családja részére a hús beszerzését, nyugodtan lemondhat arról. Sokkal fontosabb, ha az asztalra elegendő vitaminban és ásványi sókban gazdag táplálék kerüljön. Közli: Csia Sándor dr.”

A folyóirat szerkesztősége az alábbi megjegyzést fűzte ezen cikkhez:

„Az állati fehérje tekintetében figyelembe veendő, hogy azt nemcsak hússal, hanem tejjel, sajttal, túróval, tojással is felvehetjük, amelyek *a hússal fehérjeérték tekintetében egyenértékűek, viszont a hús ártalmait nélkülözik*. A húsok közt is különbség teendő. A hal, csirke kevesebb extract-anyag és koleszterin tartalmú és így nyilván kevésbé ártalmas, mint pl. a marha- és *különösen a disznóhús*. Az ilyen ártalom természetesen olyanoknál nyilvánul elsősorban, akik hosszú éveken, sőt évtizedeken át főleg hússal táplálkoztak.

Ha egészséges emberre nincsenek is exact kísérleti bizonyítékok a húsártalomra, – ilyen bizonyítás ugyanis nagyon nehéz, – mégis meggondolásra késztet a következő észlelet: *nyulakon, – amelyek növényevő állatok, – húsdietára fogva őket, már hónapok alatt érelmeszesedés fellépését észleljük*. Ha az ember nem is olyan kifejlett növényevő, mint a nyúl, mégis *évtizedes húsfogyasztás nem lehet ártalom nélkül*.

Beszélnék arról is, ha valaki húst nem eszik, húséhséget kap. Ebből azt is magyarázták egyesek, hogy a hús mégis nélkülözhetetlen tápalkatrészeket tartalmaz. Ez azonban nem egészen így van. Itt tulajdonképpen oly éhségről van szó, mint amikor az alkoholista, erős dohányos, morfinista nélkülözni kénytelen ezeket az élvezeti szereket, amikor is úgynevezett absztinentális tünetek jelentkeznek. Ilyenformán lehet a húséhséggel is. Ha valaki nem szokta meg, akkor nem jelentkezik nála.”

Ezen idézett cikkben tehát két orvos is igazolja azt, hogy a hús mellőzhető. *Nem így vagyunk azonban a növényekkel*. Ha valaki a növényeket mellőzné és csak húson élne, egy hónapon belül rettenetes kínok között – mérgezés folytán – meghalna. E tény tehát azt igazolja, hogy a hús, mely mint *egyedüli étel* – mérgező és halálos, – nem lehet az ember részére rendelt eledel. Legalábbis ebben a formájában, nem.

De, vetik ellent: S a húsevő állatok? Igen, de azok nyersen eszik és – állatok... Nyersen talán az ember is jobban bírná, de éppen itt a főérvünk, a nyers hústól irtózik minden ember, meg az állatöléstől is. Már pedig, ha a természet nekünk rendelte volna a húst, nem irtóznánk, hanem élveznénk a vérszagot, a nyers hússok mézarszéki bűzös szagát és az állatölést, a vért... Az az ellenszenv, mellyel ezekkel szemben vagyunk, a vegetárizmust igazolja.

Összegezve az elmondottakat, felmerült az a kérdés, miért ártalmas a hús? Mert *megrontja a nedv- és vérállomány összetételét*, miáltal az mindenféle kórokozó bacillusnak jó táptalajává válik. Ha azonban a kórokozók nem találnak olyan talajt, – nedvet és vért, – amely nekik megfelelő, – mint a tiszta vért adó növényi ételeken élőké, – akkor hamar elpusztulnak, írja egyik újabb orvosi könyv.

2. *A nikotin, illetve dohányféléket illetőleg* már három cigaretta elszívása után a vérbe hatolt nikotint ki lehet mutatni a szoptatóanya tejében is, minek folytán nyilvánvaló, hogy a szoptató anya napról-napra mérgezi csecsemőjét.

Lássuk csak, mit ír egy másik orvos az erős dohányzásról. *A nikotin kifejezetten idegméreg*. Felszívódása gyors és már 12–16 perc múlva kimutatható a vizeletben, amiből világos, hogy terheli és mérgezi a vesét és húgycsőveket. *Bénítólag hat az idegekre s így a szervekre: látásra, hallásra, szaglásra*.

Mérgezése kétféle: heveny és idült. A hevenymérgezés könnyen múlik, minden kezdőn látjuk, – ellenben az idült nehezen s ez a veszedelmes. Az idült hoz *látási zavarokat, szemgyengeséget, sőt izomgyengeséget. „Feltűnő, hogy minden kimutatható ok nélkül hirtelen beálló halál leginkább erős dohányosoknál észlelhető”.* (British Medical Journal, 1927. okt. 22.)

Az erős dohányzók pulzusa percenkint tízzel többet ver, ami felesleges szívterheléssel jár, ha napi többletét nézzük, minél fogva szívterhelés folytán, *szívfájást, szívgyengeséget* okoz, illetve elősegít. A vérnyomás is fokozódik 20 hgmmel. *Véredény elmeszesedést is* elősegíti! Nyulakon végzett kísérletek azt mutatták, hogy a *nikotin „idő előtt öregíti meg a dohányost”.* A gyermekek szervezetében, még nagyobb kárt tesz, mint a kifejlett felnőttekében! Bonne tanár szerint a *fiatalokat bűnözésbe kergeti a dohányzás.*

A szemet nemcsak a dohányzás rontja, hanem az úgynevezett *hideg füst* is, tehát ne tartózkodjunk dohányfüstös lakásban! Az idült *dohányos látása* csökken, néha annyira, hogy idővel elveszti olvasási képességét. „...és ha nem is fokozódik a teljes megvakulásig, de oly mérvű lehet, hogy a beteg minden munka végzésére alkalmatlanná válik”. Némelyeknél színvakságot is hoz.

Baret egyik munkájában írja, hogy Ausztráliában a dohánynövényen tartott *lovak megvakultak. Látóideg sorvadást* okozott!

A dohányos levegőben való tartózkodás – mint említettem, – éppúgy hat, mint maga a dohányzás. „*A dohánygyári munkásnőknél tapasztalható rendetlen méhvérzések és gyakori abortuszok a beszívott nikotinnak következményei”.* Tehát *se éve, se füstölve, se szagolgatva nem szabad felszívni,* mert – bármi jut a vérbe, – *árt, mérgez és bénít.*

Némelyeknél a nikotinmérgezés, – ha nem is szív sokat, ha gyenge az idegrendszere, illetve ellenállóképessége, – *reszketést hoz.* Reszketni kezd keze, majd egész teste, lába, amit persze *szédülés, fejfájás, szívdobogás, izomrángatózás, gyomorgörcs kísérnek.*

Csökkenti a tuberkulotikus fertőzésekkel szemben való ellenállóképességet is. Mérgezi a fül szerveit s hurutot okoz a fülkürtben és középfülben.

A garatban, gégeben könnyen előállható vérzéseket is okozhat, – kinél mit, – *elősegítve a véredény elmeszesedést.* Különösen a *súlyos orrvérzést* készíti elő az erős dohányzás. Elősegíti a *hörghurutot,* mely aztán a legveszedelmesebb tüdőbetegségek előkészítője lehet. Így készíti elő az öregkor rettegett betegségét, a *tüdőtágulást* is.

Legveszedelmesebb hatása a *tüdőtályog és tüdőüszög,* mely aztán lassan *tüdőrakká* lehet. Okozhat ajakrákot is, de *gégerákot* is.

A gyomorban *gyomorégést, gyomorfekélyt* hozhat. Mindig ott és *azt, amely a méreggel szemben a leggyengébb ellenálló szervünk.*

A nőket pedig büntetni kellene a dohányzásért, mert nemcsak maguk, de utódaik, a nemzet ellen vétének!!!

A dohányos nő menstruációja erősebb eleinte, idővel azonban – az érdekelt szervek kimerülése, illetve mérgezése folytán *feltűnően csökken,* minek folytán a *nő fájfenntartó értéke csökken, sőt megszűnhet. Mérgezően hat a magzatra* is, mint már említettük s a végeredmény a beteges, gyenge, ideges *vézna* gyerek...

Ha pedig kéz- és fejremegésig mérgezett a beteg, akkor könnyen előállhat a *gerincsorvadás-hoz hasonló* tünetű megbetegedés is, mely az egész életre kiható szörnyű állapotot hozhat.

Egyik német tudós orvos szerint *nikotinos elmezavarról* is beszélhetünk, mert okozhat hallucinációkat, *kiválthat téveszméket, csökkenti a szellemi képességet, hozhat sántítást, láb és kéz elhalást, lábikragörcsöt és migrént, valamint álmatlanságot.*

A dohányzó nők szájszögletében korai ráncok, s vele korai öregedés jelei tűnnek fel a szakember előtt. Ez érthető, mert minden, ami mérgez, – gyengít, öregít, beteggé tesz, legyen az nikotin, alkohol, vagy más mérge.

3. *Az alkoholt illetőleg* a leggyengébb alkohol épp úgy, mint a legerősebb, valamint a legkevesebb épp úgy, mint a legtöbb, milyensége és mennyisége arányában mérgező, nagyobb fogyasztása esetén *megtámadja az idegrendszert is. Az alkohol sejtmérge,* minden egyes szervünket megtámadhatja, *sőt elpusztíthatja,* minek folytán az többé nem működik. Nagyobb mennyiségben fogyasztva okozhat *agykéregsorvadást,* amit az agy ereinek és hártáinak a megbetegedése, *agyvérzések* előznek meg. *Szédülés, hányás, láz, elmebeli zavartság léphet fel és epilepsziás rohamok, dühroham, üldözési mánia, bénulások és kettős látás, ájulás és halál. Az idegrostok pusztulását, melyet végtagfájdalmak, idegfájdalmak jeleznek,* szintén az erős alkoholfogyasztás szüli, melynek kísérő tünete a test felületén előálló *bizsergés, zsibbadás, érzéketlenség,* pl. se hideget, se a meleget nem érzi, *sőt a tüszúrást se, ha már idegromlása előrehaladt.*

A fejideg megbetegedése esetén megromlanak az érzékek, *látás, hallás, szaglás, ízlés, szemmozgatás, nyelés, beszéd, légzés és e szervek megbénulhatnak, annyira, hogy erejüket veszítik.* Ha megtámadja a gerincvelőt, *gerincsorvadáshoz hasonló* tüneteket idéz elő. *Gyomor- és bélhurutot* is okoz és étvágytalanságot.

Végzetes a hatás az alkoholisták gyermekein. Ezeknek utódai mindig úgy lelkiileg, mint testiileg csenevésznek, mert az alkohol a *nemző szervekbe is eljut s megrontja azok csírasejtjeit.* Úgy az ondószálakat, mint a petesejtet. Elsorvasztja a petét és csökkenti az ondószálakat. Alkoholhally itatott tyúkók kevesebb tojást tojnak. Alkoholgözbén tartott tojásokból satnya csirkék kelnek ki. *Az alkoholt fogyasztó terhes nők gyermeke, a magzat, rosszul fejlett, lelki- testi hiányokkal jön a világra.* (A nikotin is ezt eredményezi!) *Iszákos szülők gyermekei között sok a gyengeelméjű, sőt torzak is, angolkórra, tüdőbajra s egyéb testi gyengeségekre hajlamosak.* Iszákos szülők gyermekei közül 44 %, az egészségesek közül 10 % a halandóság. Iszákosok utódai közül csak 15 % egészséges, míg normális szülők utódai közül 83 %. Íme az alkohol átka!

Már a régiek tudták, hogy a férfi nemzés előtti napon semmi alkoholt nem ihatik, hanem csak vizet, mert *árt a magzatnak.* Az iszákosok gyermekei is öröklük az iszákossági hajlamot.

Az alkohol minden téren gyengíti a szellemi képességeket, sőt a *finomabb szellemiségre képtelenné teszi az iszákost.* *Megromló idegrendszerük folytán ingerlékenyek, dühöngők és támadók, esetleg gyanakvók, üldözési mániában szenvedők, családjuk átkai! Az emlékezőtehetség nagyobb fokú zavara, a hely és idő tájékozódás csökkenése, majd elbutulás, elmezavar zárja le szomorú életüket. Hallucinációk és víziók lépnek fel, állatokat, kígyókat, békákat, macskákat, bikákat látnak, vagy torz ember s állat jelenéseket, dörrenéseket, hangokat, kiáltásokat, fenyegetéseket hallanak.*

Szavvélemények szerint a *vérbajon kívül az alkohol a legfőbb okozója egy nemzet elfajulásának.* S amily arányban terjed, olyan arányban romlik, züllik a nemzet úgy testi, mint lelki, úgy értelmi, mint erkölcsi tekintetben.

S ha semmit nem tenne a vegetárizmus, csak a hústól, nikotintól, alkoholtól tiltana, máris nemzetmentő munkát végezne. Mert nem az a fő, hogy több kenyeret adjunk a népnek, hanem az, hogy öntudatosítsuk: lássa, ismerje és elhárítsa a lelki, testi veszélyeit, a bűnt és a betegséget! *Ez a modern apostolkodás alapja!*

4. *A fűszereket illetően* tudnunk kell, hogy vannak élelmiszereink és vannak élvezeti cikkeink, azaz tápszerek és élvezeti szerek. Amíg a tápszerekre szükség van, addig az élvezeti szerekre, a fűszerek nagy részére semmi, vagy csak nagyon kevés szükségünk van, ha egészségesek vagyunk. Más, ha mint gyógyszer alkalmazzuk.

A túlzott fűszerezés általában az idegeknek árt, kimeríti, valóságos mérényletet visz véghez az idegrendszerben.

Ilyen ártalmas fűszerek *a kávé*, – mely a szívnek és idegeknek, a *tea*, mely a bélnek, a *kakaó*, a *paprika* és *feketebors* az idegéletnek ártanak.

5. *A só és ecetet illetően* elég annyit tudni, hogy a só árt a vesének, sőt a hólyagnak és húgycsőnek is. Aki vesebajban szenved, s elhagyja a sót, enyhül, gyógyul a betegsége.

Egyik angol orvos azt írta, hogy az angolokat az alkohol, nikotin, kávé, tea és kakaó teszi tönkre idegileg, ezek a nők hisztériáinak az okozói... Én ehhez még azt tenném hozzá: és a só, ecet, paprika, feketebors.

Újabban egyesek a só mellett foglalnak állást. Lehet, hogy egyes sóhiányos betegnél kell a só, de általában nézve, *a természet sót nem ad, illetve alig ad*. Sem a húsevő, sem a legelő állatok nem kapnak sót. A friss növényben lévő kevés növényi só az igazi *egészséges arány*. Orvosok szerint naponta 2 gramm, mások szerint 5 gramm só elég naponta, ezzel szemben mi 20–25 grammnyit megeszünk, jól besózva mindent.

Ugyanígy vágyunk a *zsírral*. Kővér állat nincs a természetben, csak izmos. A ragadozók tehát alig jutnak zsírhoz, csak húshoz. Ezzel szemben az ember, a megromlott étrendje folytán, eszi, issza a zsírt, holott a természet zsírféléket alig ad, csak amit dióban, mogyoróban, mandulában, olajos magvakban; a napraforgóban kapunk más anyaggal kapcsolatosan.

Hasonló hátrány az *ecet*. Savanyt ad a természet, sőt minden gyümölcsben, fűben van egy kis savany, de kevés. Ezzel szemben az ember ecetezi ételeit, nem is sejtve, hogy mit árt vele a vesének, hólyagnak és húgycsőnek.

6. *A túltáplálkozást*, illetve a falánkságot és ínycségeket illetően tudni kell, hogy minden emésztés erőt, energiát emészt fel. Mivel a test energiakészlete egy „tőke”, ennél fogva bármire emésztődik is az fel, – írja a pszichológia, – mindig ugyanazon tőke, illetve erőforrás emésztődik fel, amelyből az ember összes és mindenféle erőkifejtő tevékenysége merít, így a szellemiek is.

A túltáplálkozáshoz több energia kell, felesleges sok evés, a túlfalás feleslegesen emészt az energiákat s így a testi folyamatokra tékozolt energia hiányát megérzi a szellem is. Ezért van, hogy a falánk ember általában korlátolt, csökken találékonysága, zsenialitása. Nem az a fő tehát, hogy sokat együnk, hanem kevesebbet, de *jobban megrágva*, mert ha kétszerte jobban rájuk meg azt a mennyiséget, úgy kétszer annyi emészthető „felületet” adunk a szervezetünknek.

Emberi, illetve szellemi mivoltunk érdekében tehát nagyon fontos ama vegetárius szabály, hogy keveset, de jobban rágva és ne az ételek mennyiségét, a sokat nézzük, hanem az ételek tápláló voltát, a minőségét!

7. *Az életerőket illetően* azok nem szeretkezésre, hanem nemzésre adattak. Az állatoknál nem is látjuk azt, amit az ember természetellenesen cselekszik, az állandó szeretkezést. Az állat nemz, de nem paráználkodik.

Miért előnyös a növényi és nyers eledel?

Amíg az előzőleg említetteket tiltja a vegetárizmus, addig azt ajánlja, hogy:

1. Hús helyett *növényfélékkel* táplálkozunk, mert azok sokkal egészségesebb ételek.
2. A növényi termékek közül is, a fő súlyt a nyers *gyümölcsfélékre* helyezzük, kivált a nedvdús, édes növényekre és gyümölcsökre.
3. Minden növényi eledelt, lehetőleg *nyersen*, – tehát nem párolva, se nem főzve! – együnk, mert így vitamindúsabb és táplálóbb voltuk mellett még *gyógytényezőik* is. Minden nyers eledel egyben *gyógyszer* is, míg főtten, e képességét elveszti, *csakán tápszer marad*.
4. A sok evés és bő táplálkozás helyett a *több rágást*, az eledelék péppé való teljes elrágását ajánlja a tökéletes, könnyebb felemésztés céljából, na meg azért is, mert a tökéletes elrágással, – mint azt dr. Fletscher orvos írja, – mindenféle nedvbajokból és súlyos ideg-, és egyéb betegségekből kigyógyulunk.
5. A mértékletesség mellett szükségszerűnek tartja az időnkinti *böjtöket*, vagy a naponta tartandó félnapi böjtöket, mely napi kétszeri evésből áll, hogy így, a böjt által rendben tartassék az egész folyékony ember, mely ha tiszta és jó nedvekből van összetéve, mindenféle betegséggel szemben vértettebb.
6. A tüdő fejlődése és tisztántartására előírja a naponta többször alkalmazandó *mélylégzést*, mely nemcsak a vérkeringést és bélműködést fokozza, s ez által az emésztésre is kihat, hanem egyben a szellemi életre és kedélyünkre is előnyösen hat. Legjobb mélylégzési módszer a halk, de mélyen kifúvó ének.
7. Amint a gyomornak a böjtöt, a tüdőnek a mély légzést, vagy éneklést, úgy a naponta legalább egyszer való teljes *bélkiürítést* is előírja, mert a betegségek nagyobb százaléka az elhanyagolt bélműködésből ered.
8. A test izom- és mirigyéletének épségben tartása céljából tanítja a *mozgás, turisztika, a torna*, a fizikai munka életfenntartó szükségességét.
9. A fürdések minden ágának – legyen az *napfürdő, légfürdő, vízfürdő*, – egészségünkre való hatását, valamint azok alkalmazását ajánlja, illetve ismerteti.
10. Végül, *egyedüli mozgalom*, mely a mesterséges ételtől, életmódtól, ruházkodástól óvva, megtanít a természetes élet és gyógymódra, valamint étrendre.

Ezért és még más kisebb értékű dologért mondom, hogy a *vallás után a legelső hely a vegetárius mozgalmat illeti meg. Úgy hozzá tartozik ez a tökéletes és modern keresztény élethez, mondjuk a krisztianizmushoz, mint az egészség ápolása az aktív – és nem a tétlen – lelkeséghez!* Nem lehet különválasztani a testi épséget a lelki aktivitástól épp úgy, mint ahogy nem lehet a testi egészséget – kellő keresztény lelkeség nélkül – az állati mivoltnál többre értékelni!

Hogy ezek a fenti pontok mily óriási horderejűek, azt mindenki láthatja, aki az orvostudomány mai fejlődését némileg is szemmel tartja.

Ma kezdenek rájönni a szakemberek is, hogy a száz éve hangoztatott *korpás kenyeret* kell beállítani a népélelmezésbe és eltiltani az egészségtelen, gennyesítő és rossz nedveket termelő fehérlistet és fehérkenyereket. Martin Vogel német tudós is kifejti tanulmányában, hogy *a búzamazvakat nem szabad meghántolni*, hanem mindenestől kell fogyasztani, azaz *korpájával együtt*, mert épp ebben, – *a korpában van a búza igazi értéke, ami vérképző, csontképző,*

tápláló. Akik csak fehérkenyéren, nullás liszten élnek, betegek, gyenge csontúak lesznek, éhen vesznek, akárcsak a hántolt rizsre fogott kulik, ellenben a korpás kenyéren, hántolatlan – azaz korpás – rizsen élők, egészségesek maradnak.

Egyébként a németek már régen rájöttek, hogy a korpa, amitől a hizlalt állat erőt és egészséges tápanyagokat nyer, az emberre is azonos előnyöket biztosít.

Sőt, 1935-ben már rendelet is jelent meg és a népelelmezéssel kapcsolatos kérdések előterébe azt a kívánságot állították, fogyasszon az egész német nép teljes értékű gabonából készült lisztet. *Kiszámították, hogy az ilyen lisztből készült kenyér tápértéke hasonlíthatatlanul nagyobb. A betegek, a gyermekek csak ilyen kenyeret kapnak, különösen, ha emésztési és anyagcsere rendellenességek lépnek fel. A teljes kenyér ugyanis rendkívüli gazdag B vitaminokban. Egyes gyermekbetegségeknél egyre sűrűbben adják a korpafőzeléket is és a tapasztalat azt mutatja, hogy az így táplált gyermek rövidesen rendbe jön.*

„A természet nem azért adja a korpát a gabonaszemhez, hogy eldobjuk”, – fejezi be a német tudós, – 1944-ben... *S a vegetárizmus már száz éve hirdeti ezt...*

*

Valamit a böjtről is, azoknak, akik a böjt értékeit nem ismerik, vagy a böjtöt csak valamiféle papi találmánynak tartják, holott az, az egyházi intézkedések egyik legértékesebbje, amit minden igazán mély és beavatott egyházi férfi és vallásalapító megkövetelt – úgy a test, mint a vele kapcsolatos és összehatásban álló lélek szempontjából.

A Nemzeti Újság 1943. május 2. száma ezeket írja: „A budapesti Orvosi Újság legújabb számában, rendkívül érdekes tanulmány jelent meg a *böjtkúrák sikeréről.* A cikkíró emlékeztet arra, hogy ez a sokak előtt ellenszenves gyógymód már félszázaddal ezelőtt Amerikából indult el hódító útjára és nagy sikereket könyvelhet el. Tulajdonképpen Dawey amerikai orvos fedezte fel ezt a gyógymódot, egy hasihagymában szenvedő betegnél, aki *többhetes betegeskedése alatt semmiféle tápszert nem vett magához és mégis meggyógyult.* Ez az eset keltette fel az orvos figyelmét arra, hogy a böjtölés küszöbölhette ki a szervezetből az ártalmakat és később számos betegénél több-kevesebb ideig tartó tápmegvonást rendelt el. Minden *esetben sokkal hamarabb és biztosabban következett be a gyógyulás, mint a korábban rendelt gyógyszerekkel, vagy más eljárással.* Sok évig tartó alapos kísérletek után egész rendszerét dolgozta ki az amerikai orvos a böjtölésnek, amelyet már az orvosi tudomány ma teljesen elfogadott a gyógymódok közé. Az új gyógyeljárás alkalmazására *külföldön egymásután létesültek szanatóriumok és gyógyintézetek, amelyek állandóan zsúfoltak.* A böjtkúrát évtizedek óta vezető természetgyógyász orvosok tapasztalata szerint, – sérüléseket és némely idegbajt kivéve, – *valamennyi anyagcsere megbetegedést, szervi megbetegedéseket, érzékszervi bajokat, mindenféle heveny lázat, vagy lázmentes bajokat bámulatos sikerrel tudták meggyógyítani.*

A böjtölést a legtöbb beteg – az első két-három nap kivételével – jól tűri, az étkezés utáni vágy már a böjt harmadik napján megszűnik és a beteg, aki idejét napozással, vízkezeléssel, tornával tölti el, egy kis önuralommal és biztatással az előírt kúrát sikerrel fejezi be. Amikor az orvosi tudomány megállapítása szerinti *a legtöbb anyagcsere és egyéb baj az ésszerűtlenül megválogatott és elkészített feleslegesen sok táplálkozásból ered,* ennek a gyógykezelési módnak feltétlenül jogosultsága van. A természet mutatja, hogy betegség esetén *pihentetni kell* a szervezetet mindentől, ami gátolná ama törekvésében, hogy egészségessé tegye a beteg szervezetet. *Meg kell kímélni elsősorban az emésztés munkájától, hogy a szervezet gyógyító erejét és hajlamát az egészség visszaszerzésére összpontosíthassa.* A cikkíró orvos évek óta foglalkozik a böjtkúra alkalmazásával és kijelenti, hogy *csodálatos gyógyhatásokat ért el. Gyógyít-*

hatatlannak hitt betegségeket sikerült teljesen megszüntetni a böjtkúrával. Nálunk ez a gyógy mód még mindig nincs kellően elterjedve, pedig kívánatos volna, hogy hazánkban is egyre többen alkalmazzák és megbecsüljék”.

Az Orvosi Újság eme cikke azonban nagyon téved abban, hogy a böjtkúrát félszázaddal ezelőtt egy amerikai orvos indította el... Schrott János laikus, szül. 1798. meghalt 1856-ban, már halála előtt néhány évtizeddel alkalmazta a böjtkúrát, más kísérő kúrákkal kapcsolatban. Tehát száz évvel ezelőtt már mint „elvonó kúra” ismert volt a böjtkúra s azóta már majdnem száz éves *böjtkúrás szanatóriuma* is van Sziléziában, illetve Lindewieseben, *ahol a csodás gyógyulások, a szervezet megújításának végtelen sok esete történt már azóta.* A másik megjegyzés, hogy böjtkúra, bélfürdő nélkül veszedelmes!

*

Az Új-Nemzedék 1944. május 16. száma az alábbi, – minket igazoló, – cikket közölte:

„Lehet-e diétával gyógyítani a rákot? – A modern emberiség súlyos csapásáról, a rákról s főként annak tökéletes gyógyításáról nagyon keveset tud az orvostudomány mondani. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy bizonyos eljárások nem járultak hozzá a rákos esetek számának csökkentéséhez. Ilyen gyógy mód például a rádiumos sugárkezelés. Ezek az eljárások azonban rendkívül bonyolultak, alkalmazásuk meglehetősen szűk területre korlátozódik.

A nagyközönséget sokkal jobban érdeklik azok a kézenfekvő és nem mindennapi élethez közelálló gyógy eljárások, amelyeket különleges orvosi beavatkozás nélkül, pusztán orvosi javallatra, minden beteg otthon is, maga is alkalmazhat. *Ilyen gyógy mód a rákdiéta is.* Ez a kérdés nem újkeletű. Kutató orvosok, akik a növényi táplálékoknak a szervezet anyagcseréjére gyakorolt hatását sokáig vizsgálták, meggyőződéssel hirdetik, hogy *a rák nem más, mint anyagcserezavarral járó betegség.*

Különösen az amerikai orvosok között vannak sokan, akik ilyenirányú megállapításokat tettek és *rájöttek arra, hogy az anyagcserét elsősorban az állati anyagok, – húsfélék! – bevitelével zavarja.* Érdekes, hogy a tudósok e kérdésnek mennyire különböző területeit kutatják és mégis *az eredményekben mily bámulatosan megegyeznek.* Arbutlanos Lane angol egyetemi tanár szerint a rákos képződményeket azok a mérgek idézik elő, amelyek a táplálékkal jutnak a szervezetbe. A rákos daganatburjánzás elkerülése, véleménye szerint csak *az állati fehérjét nem tartalmazó változtatás gyümölcs és főzelék étellekkel lehetséges.* Más rákkutatók, mint Harwey Kellog és Bell is, szigorúan vegetárius étkezést írnak elő a rákbetegeknek. Tapasztalataik azt mutatják, hogy az ilyen kúra mellett a gyógyulás gyors és a betegség nem tér többé vissza. Nagyon fontos, hogy a gyümölcs nyers legyen, *mert a főzés a szervezet számára fontos alkatrészeket pusztítja el.* Érdekes, hogy H. Smith William angol belgyógyász professzor kutatótársaitól függetlenül végzett vizsgálatait során ugyanezt állapította meg, mint kollégái; rák ott keletkezik szerinte is, ahol *állati fehérje fölös mennyiségben kerül a szervezetbe.* Az ő diétájában a nyers gyümölcsök mellett előkelő helyet foglal el a dió, mogyoró és a zöldfőzelék”.

„Új fordulat. Az Orvosi Hetilap egyik rákkutató szakírója írja egyik cikkében, hogy nincs messze az idő, amikor a rák elleni védekezés iránya új fordulatot vesz és az *orvostudomány egyre szélesebb réteget fog eltiltani a húsevéstől és rászoktatni a főzelék és gyümölcs kosztra.*

Ha majd az orvostudomány egységes állásfoglalása minden kétséget kizáróan igazolja a világban szétszórtan dolgozó tudósok véleményét, akkor ennek a gyógy módnak nemcsak az lesz az óriási eredménye, hogy kiküszöböli az emberiséget sújtó egyik borzalmas csapást, de az emberi *táplálkozást is egészségesebb keretek közé viszi.”*

Ebből a cikkből is a vegetárizmus igazságai igazolódnak s az, hogy ha a rák gyógyszere a böjt, illetve a nyerskoszt és a gyümölcs, akkor okozója a falás, illetve a húsféle...

*

Még valamire tanít a vegetárizmus! Az állatvédelemre! Nincs olyan vegetárius, aki nem védené, nem szeretné, nem sajnálná az állatokat. Sőt, a legtöbbje télen ablakába kirakott eledelekkel eteti a madarakat! Nem sós kenyér-morzsával, melytől elhullanak, hanem magokkal, vagy sótlan, élesztőmentes tarhonyafélékkel, esetleg morzsókával.

Erre, – kivált a havas napokon való madáretetésre, – tanítani kellene az ifjúságot is.

*

Mi, vegetáriusok, fenntartjuk a nagy tételt, mely alól nincs semmiféle kivétel:

Az egészség alaptörvénye az, hogy összhangba jöjjünk a természettel, míg a lelkiség alaptétele az, hogy összhangba jöjjünk az Istennel!

S a jövő emberiségének útja, – ha a tömegek is egyszer felvilágosíttatnak az örökigazságokról, – erre, a természetes élet- és gyógy módok felé fog kanyarodni...

Nemcsak testi, de lelki vonatkozásában is nagy előnye van a vegetárizmusnak, mert nyugodtabb, türelmesebb lesz az ember.

Ha az étel hat a testre, – s hat, ezt a diétát rendelő orvosok is tapasztalják! – s a test is hat a lélekre, – ezt a lélekkutató pszichiáter orvosok állítják! – akkor bizonyára kell valami nagy előnyének lenni annak is, hogy a véres, izgató és sok evés helyett, Isten legszebb ételével, – az édeni kosztal táplálkozunk-e, vagy nem.

Ezzel nem azt akarjuk mondani, hogy a vegetárius életmód most már mindenkit zsenivé, vagy szentté tesz, hanem csak azt, – és ezt állítjuk, – hogy helyes vegetárius életmóddal minden ember emberibb, nemesebb és bölcsőbb lesz, mint volt a mindent és sokat evő korában. Mert ez a kettő – mindent és sokat – egyaránt árt az ember testének és lelkének. Mi nemcsak minőségi, de mennyiségi mértéket is kívánunk s aki ezt megtartja, oly arányban, ahogy megtartja! – emberebb emberré, spirituálisabb lényé lesz,

Még egy nagy előnye van a vegetárius életmódnak, a spiritualizálódás. Ugyanis, mennél finomabb anyagból van felépítve szervezetünk, annál finomabb rezgésekre, azaz annál finomabb rezgések felfogására képes, mint – eszköz. Nem ok nélküli a vallások böjti rendelkezése, hanem nagyon is észszerű, mert minden szervezet olyan arányban szellemiesült, amily mérvben aszkéta, míg a túlfalt és túltömött testű emberek a spirituálisokra, az isteni dolgok és igazságok megértésére képtelenek.

Akik egy-két napot már böjtöltek, vagy könnyű ételeken kúráltak, akik eme belső tapasztalásokat átérték, egyedül azok tudják, hogy a félig kiéhezett, kiböjtölt, azaz mindenféle nehezen emészthető anyagtól mentes szervezet mennyivel fogékonyabb a spirituális dolgokra. Ezek tudják azt is, hogy egy nehéz, étellekkel, vagy a sok evéssel túlterhelt – örökké csak emésztő! – szervezet mennyire képtelen eme szellemi beállítottságra. Szerelem és falás a lélek, a szellem legbiztosabb szárnyasúlyai! Ezek akadályozzák meg nemcsak a tisztább gondolatok, de a nemesebb érzések kifejlődésében is.

Egész mássá tisztul és nemesül annak az embernek az agy- és ideglete, aki nehéz zsírok és húsok, sok étel és italok helyett, vegetárius előírásoknak megfelelően, könnyebb zsírokra, – olajra – és növényi eledelekre tér át és tartózkodik mindenféle sok evéstől és sokszori evéstől.

Egész mássá lesz az a szervezet, mely finomabb anyagból épült fel, mint az, mely minden finomabb isteni rezgésre képtelen „nehéz anyagból”.

Itt csak azok szólhatnak, akik napokat böjtölve érezték magukon, hogy pár napi böjt vagy szigorú diéta után, nemcsak érzékelésük, azaz látásuk, hallásuk szaglásuk finomult, hanem gondolkozásuk is gyorsabb, élesebb, mélyrehatóbb lett a böjt alatt, hogy egész mássá lettek s ha újra visszatértek a tömegétkezéshez, az átlagkoszthoz, visszasüllyedtek előző vonalaikra.

Ezek után láthatjuk, hogy az egészség természetes előfeltételei, a negatívumokat illetőleg, a természetellenes ételektől és élvezeti cikkektől való tartózkodás, a pozitívumokat illetőleg pedig, a természetes ételekkel való táplálkozás, vagyis a növényi nyerskoszt és a gyümölcsök.