

ВЕГЕТАРИАНСКА БИБЛИОТЕКА

№ 15

Д-РЪ М. ХИНДХЕДЕ

Министъръ на Народното Здраве въ Дания

ХРАНАТА на НАРОДА

като причина за по-голъма
или по-малка смъртностъ.

Съ портрета на автора и предговоръ
отъ преводача Д-РЪ Г. ЕФРЕМОВЪ

Издава Български Вегетариански Съюзъ — София, 1928 г.

Д-ръ Хиндхеде
министъръ на Народното здраве
въ Дания

ХРАНАТА НА НАРОДА

Съ предговоръ отъ
Д-ръ Г. Ефремовъ



СОФИЯ
1928

1875

AMERICAN BOOK CONCERN

NEW YORK

1875

ПРЕДГОВОРЪ

До скоро се мислѣше, че човѣкъ, за да бжде здравъ и силенъ, трѣбва да яде храни, богати съ бѣлтѣчини, каквито сж месото, яйцата, сиренето и т. н., но главно месо, защото неговиятъ бѣлтѣкъ билъ най-лесно смилаемъ и най-годенъ за възстановяване разрушенитѣ части на човѣшката машина въ всѣкидневната ѣ работа. Не само се мислѣше така, но се и доказваше „научно“, като за доказателство се сочеха таблици, изработени отъ учени хора, споредъ които работникътъ трѣбва да взима 120 грама бѣлтѣчини, войникътъ — 150 гр., а човѣкъ, който се занимава съ умственъ трудъ — около 100 грама. Ако тая норма била нарушена, щѣли да настѣпятъ въ човѣшкия организъмъ промѣни, водещи къмъ ослабване, заболѣване и загубване на работоспособността.

Като главенъ виновникъ на това учение се сочатъ нѣколко физиолози, но първо мѣсто между тѣхъ заема германецътъ Фойгъ. Обаянието отъ неговото учение е било толкова силно, че десетки години минаха безъ да смѣе нѣкой да го оспори, или да го провѣри. Презъ това време повикътъ отъ всички страни, че човѣкъ не трѣбва да жали пари да си доставя богати храни съ бѣлтѣчини, билъ толкова настойчивъ, че работникътъ се считалъ нещастенъ, ако нѣмалъ на трапезата си порция месо и смѣталъ, че децата му гладуватъ, ако ги лиши за день-два отъ тая скъпоценна храна. Въ резултатъ на това консумацията

на месото стигнала невъзможни размѣри и цената на тоя артикулъ толкова много се покачила, че то наистина станало на много мѣста „люксовна храна“ и недостъпна за широката маса.

Тая и други причини накарали американския ученъ професоръ Читенденъ да провѣри теорията за бѣлтѣчинитѣ на Фойта и да установи, дали наистина, човѣкъ се нуждае отъ толкова много бѣлтѣчини. За целъта той си послужилъ съ професори — хора, само на умственъ трудъ, съ студенти, членове на спортни клубове — т. е. хора на умственъ и физически трудъ, и съ войници, дадени му на разположение отъ американското правителство — т. е. хора, само на физическия трудъ. Цѣли деветъ месеци професоръ Читенденъ вършилъ своитѣ опити съ тия хора, измѣрвалъ всѣки день количеството на бѣлтѣчинитѣ въ даваната имъ храна, анализирвалъ пикочѣта и изпражненията и следилъ теглото и силата на хората. Постепенно презъ тия месеци той намалявалъ бѣлтѣчинитѣ, докато стигналъ, само до 50 грама дневно. Резултатътъ билъ удивителенъ. Въмѣсто да отслабнатъ и да станатъ мързеливи, вследствие на недостигъ на бѣлтѣчини въ храната, тѣ увеличили въ тегло, сила, издрѣжливостъ, и здраве.

Това бѣше преди 20 години. Книгата на професоръ Читенденъ, въ която той напечати своитѣ изследвания, направи цѣла сензация въ учения свѣтъ и повдигна редъ въпроси въ връзка съ изследваната материя. На първо мѣсто застана чисто економическия въпросъ. Щомъ човѣкъ не се нуждае отъ толкова много бѣлтѣци, нѣма защо да си пилѣе паритѣ по скъпи храни, каквито сж месото и яйцата. Редомъ съ тоя въпросъ застана въпросътъ за здравето. Установи се, че човѣшкото тѣло не

търпи бълтъци повече, отколкото му сж потрібни въ денонощието. Ако има излишекъ, то го изхвърля презъ бжбрецитѣ въ форма на *пикочина*, като предварително го подлага на редъ измѣнения въ черния дробъ, за да го направи годно за изхвърляне, нѣщо, което, ако се повтаря често, изтощава се черния дробъ, и поврежда бжбрецитѣ. По-нататкъ се установи, че бълтъчинитѣ сж главниятъ източникъ на гниене въ червата, при което гниене се образуватъ нѣколко силно отровни газове, които проникватъ презъ червата въ кръвта и се разнасятъ по цѣлото тѣло, кждето повреждатъ деликатнитѣ му клетки.

Така бълтъчинитѣ въ храната бѣха разгледани въ по-друга свѣтлина отъ тая на Фойта и се указаха, колкото полезни за тѣлото, когато сж въ нуждното количество, двойно по-вредни, когато сж въ по-голѣмо количество. Многобройнитѣ изследвания въ тая област не оспорваха вече тоя фактъ; оставаше откритъ само въпросътъ за тѣхното количество. Наистина, изследванията на Читендеа бѣха пълни и всестрани, но мнозина казаха, че деветъ месеци не сж достатъчни за разрешението на единъ такъвъ жизненъ въпросъ. Между тия скептици бѣше американецътъ Бенедиктъ, който почна наново цѣлата работа и я продължи цѣли две години съ резултатъ да стане най-голѣмиятъ привърженикъ на Читендена.

Все въ това време, далечъ отъ американския континентъ и отъ непосредственото влияние на Читендена и неговитѣ другари, въ малката Дания, единъ другъ труженикъ, почналъ изследвания надъ себе си и надъ свои другари, чиито опити продължили не деветъ месеца или две години, а надхвърлили нѣколко пжти тоя периодъ време. Тихо

и скромно той вършилъ тая къртовска работа редъ години и, когато се убедилъ въ правотата на своето заключение, той ги направилъ достояние на учения свѣтъ. А тия заключения били още по-смѣли отъ Читенденовитѣ, защото установявали цифра още по-низка отъ неговата. Така двама отъ онѣзи, които се подложили на неговитѣ опити, живѣли цѣли шестъ месеци само съ 22 грама протеини (бѣлтъчини) и не само не изгубили нищо, но и спечелили въ сила и издръжливостъ. Следъ свършване на опититѣ, единъ отъ тѣхъ изминалъ 420 километра за 4 дни, или по 105 километра въ де-нонощието, безъ да е билъ професионаленъ бѣгачъ.

Доколко сериозенъ е билъ Д-ръ Хиндхеде се вижда отъ факта, че датското правителство го поканило да вземе поста комисаръ на прехраната въ най-трудното време за Дания — тогава, когато съглашението бѣше блокирало пристанищата ѝ и не позволяваше нито едно зърно храна да влѣзе въ нея, за да го продава на гладуващата Германия. И Д-ръ Хиндхеде, опрѣнъ на своитѣ вѣрни заключения, поелъ работата и я изкаралъ съ честь до край. Не само съ честь, но и съ грамадна полза за своя народъ, защото го извелъ на спасителния брѣгъ само съ $\frac{1}{3}$ отъ онова, което се изяждало до тогава въ Дания, при най-низка смъртностъ и най-малко боледуване. Това е билъ опитъ не вече съ отдѣлни лица, както по-рано, а съ цѣлъ народъ, обхващащъ всички възрасти и всѣкакви хора. Цѣла година, поради липса на храни, хората сж били принудени да се хранятъ съ картофи, черенъ триченъ хлѣбъ и зеленчуци — т. е. храни, съдържащи малко бѣлтъчини, не само безъ вреда, но и съ грамадна полза за здравето. Консумацията на месото презъ това

време било сведено до нищоженъ размѣръ, а спиртни питиета, особено бира, никакъ не били употребявани, понеже фабрицитѣ били затворени, поради липса на зърнени храни, отъ които се приготвява спиртътъ и бирата.

Веднага следъ свършване на войната Д-ръ Хиндхеде публикува своитѣ наблюдения и отново подчерта мисълта, че човѣкъ нѣма нужда отъ много бѣлтѣчини, за да бжде здравъ и силенъ.

Отъ тогава до сега той не престава да пише по тоя въпросъ и да подчертава съ дебели линии мисълта, че човѣкъ не бива да употребява много бѣлтѣчни храни, защото многото бѣлтѣчини сж изворъ на болести и ранна смъртъ. А като се знае, че месото е една отъ най-богатитѣ съ бѣлтѣчини храна, и като се има предъ видъ извращения вкусъ на хората и жаждата имъ къмъ него, леко е да се разбере, че месото не бива да влиза въ списъка на хранитѣ на човѣка. Хиндхеде не се обявява противъ него, но самъ той е вегетарианецъ и съветва хората да бждатъ такива, защото въ безмесната храна той вижда сигуренъ източникъ на здраве и дълголѣтие.

Славата на Д-ръ Хиндхеде е отдавна преминала океана и днесъ той е еднакво популяренъ, както въ Европа, тѣй и въ Америка. Въ първитѣ дни на м. януари т. г. (1928) въ голѣмия лѣчебенъ институтъ на Д-ръ Келогъ „The Battle Creek Sanitarium“ се състоя и третата всесвѣтска конференция за расово подобрене, на която билъ поканенъ и той. Тукъ той челъ своя обширенъ рефератъ „Храната на народа, като причина за голѣма или малка смъртностъ“ предъ стотици физиолози, биолози, економисти, лѣкари и други учени и изтъкналъ заблудението, съ което е живѣла до сега науката

— че човѣкъ има нужда отъ много бѣлтци, като подчерталъ наново правотата на Читендена и други нови физиолози, които провалиха пакостното учение на Фойта.

Предлаганата книжка е резюме отъ - тоя рефератъ. Макаръ и въ много сбита, форма тя дава понятие за сжщността на въпроса и открива нова перспектива предъ взора на любознателния читателъ и на истинския човѣкъ на науката. Безъ много лутания и съмнения и безъ прибѣгване до разни етични и религиозни доводи, въпросътъ „да ядемъ ли месо“ добива своето правилно решение. Малцина сж ония, които и следъ това ще твърдятъ, че месото е необходима храна за човѣка.

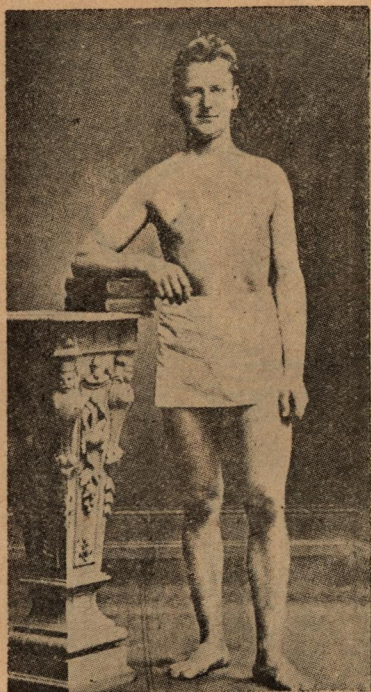
Д-ръ Георги Ефремовъ.



Д-ръ Хиндхеде



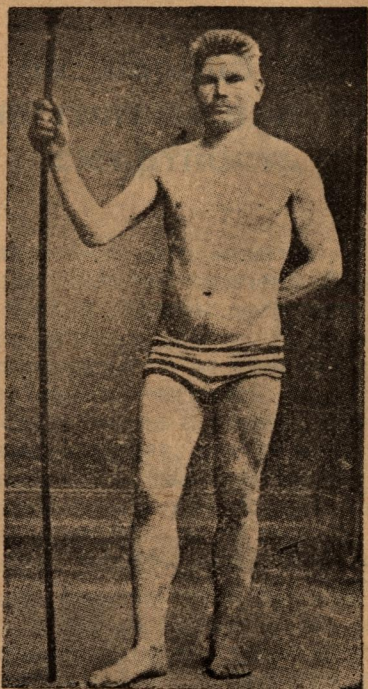
одоманнх /с-д



Алфредъ Иоргенсънъ, единъ отъ хората въ опититѣ, които прекара $1\frac{1}{2}$ години само на картофи. Презъ това време той се упражняваше за бѣгачъ. Преди това не е можалъ да тича, поради сърдцебиене.



История России в царствование
Александра Николаевича
Сард. Гвард. Гвард. Гвард. Гвард.
Гвард. Гвард. Гвард. Гвард.
Гвард. Гвард. Гвард. Гвард.



Фредерихъ Мадсенъ, асистентъ на
Хиндхеде, който е живѣлъ съ години на
храна, бедна отъ къмъ бѣлтѣчини.



Фредерикъ Мадсонъ, съчинительъ
Хиндусе, който е живялъ въ Европа и
хвана, биде отъ края беглянина.

Храната на народа като причина на голѣма или малка смъртност

Знаете ли най-болното животно на свѣта? То е едно двукрако животно, наречено *Homo Sapiens* — мъдриятъ човѣкъ. Следъ него иде домашното животно и най-после — дивото. Напоследѣкъ азъ четохъ една голѣма книга на нѣмски за болеститѣ на дивитѣ животни и намѣрихъ, че тѣ страдатъ отъ болести, следствие на паразити, отровни треви и външни повреди. Обаче, всички ония болести на червата, черния дробъ, бжбрецитѣ и кръвоноснитѣ сждове, които сж нѣщо обикновено за човѣка и го унищожаватъ на 50 или 60 години, изглежда, че не се срѣщатъ между дивитѣ животни.

Така сжщо личи че тия и подобни на тѣхъ болести много малко сж познати въ хора, неза-сегнати отъ цивилизацията. Предполагамъ, че вие знаете, какво споменатитѣ болести сж болести на цивилизацията.

Азъ мисля, че е много по-лесно да се предпазимъ отъ тѣхъ, отколкото отъ заразителнитѣ болести, обаче за очудване е фактътъ, че лѣкаритѣ сж научили, какъ да се борятъ съ последнитѣ, но почти нищо не вършатъ да предпазятъ обществото отъ първитѣ. Нѣщо повече — тѣ сами тикатъ хората къмъ такива заболявания.

Медицинската наука, както знаете, е изградена върху много грѣшки, една отъ друга по-голъми. Ала най-голъмата е тая за храната — особено, по така нареченитѣ добри протеини (бѣлтѣчини). Но, което вие наричате добри протеини, азъ наричамъ лоши протеини.

Сега съмъ на 66 години. Последнитѣ 33 години прекарахъ въ търсене н й-добрата храна за човѣка. Станахъ специалистъ въ опити съ хора. Другитѣ си служатъ съ плѣхове. Разбира се, ако искаме да намѣримъ, коя е най-добрата храна за плѣховетѣ, съгласенъ съмъ, че трѣбва да правимъ опити съ плѣхове, обаче ако възнамѣряваме да търсимъ най-добрата храна за човѣка, мисля, че най-добре е да правимъ опититѣ съ хора.

А защо изследвачитѣ не си служатъ съ хора? Предполагамъ, че не могатъ да намѣрятъ хора, които да предложатъ тѣлата си за опитъ.

Преди всичко не е шега да живѣе човѣкъ цѣла година само съ картофи и маргаринъ и презъ всичкото време, день следъ день, да контролира не само храната, но и да изследва пикочѣта и изпражненията. Това е робски животъ. Азъ лично живѣхъ така съ месеци, но моятъ асистентъ, Фр. Мадсенъ, прекара така седемнадесетъ години. Други живѣха така нѣколко години. На такива герои азъ дължа моитѣ резултати.

Преди тридесетъ и три години азъ и цѣлото ми семейство почнахме да се хранимъ съ храни, които съдържатъ малко протеини. Съ такава храна азъ изгледахъ четиритѣ си деца — всички здрави и необикновено силни. Десетъ години по-късно азъ почнахъ моята публична пропаганда за проста, почти вегетарианска храна. Времето не ми позволява да говоря по това. Работата ми възбуди го-

лѣма сензация, главно защото разходитѣ ми бѣха нищожни — седемь centa на лице (десеть лева наши пари. Б. Р.). Въ 1910. година парламентътъ, нѣщо като за награда, ми даде една лаборатория. Тукъ искамъ да спомена само нѣкои отъ моитѣ лабораторни изследвания. То ще бжде, разбира се, само едно кжсо резюме. На датски съмъ написалъ 25 изложения върху сжщото нѣщо.

Да почнемъ най-напредъ съ картофитѣ!

До 1912. година, когато почнахме опититѣ, никой не бѣ изучилъ научно въ лабораториитѣ стойността на картофитѣ, като храна за човѣка. Тсва е невѣроятнo, но е самата истина. За да изпитае стойността на картофитѣ, не бива да ядемъ картофи съ много други храни. Необходимо е да се опитае да живѣемъ само съ картофи дълго време, или да туримъ къмъ тѣхъ нѣкакво неутрално вещество, каквото е растителния маргаринъ (единъ видъ масло, Б. Р.). Никой по-рано не бѣ правилъ такъвъ продължителенъ опитъ само съ единъ видъ храна. Мисля, че на никой човѣкъ на науката не бѣ хрумнала мисльта, че може да се живѣе само съ картофи цѣла година.

Презъ януари 1912. година азъ и двама други почнахме да се хранимъ само съ картофи и маргаринъ. Не вѣрвахъ, че ще успѣемъ, но искахъ да видя, какво ще стане съ насъ при такава бедна храна. Мислѣхъ да добавя по-късно месо и яйца, за да видя какво количество протеини сж нуждни на човѣка. Най-интересното е, че нищо лошо не ни стана.

За примѣръ ще спомена моя асистентъ, Фр. Мадсенъ. Цѣли шестъ месеци той живѣ само съ картофи, маргаринъ и вода. Той е градинарь по професия. Работи отъ осемъ часа сутринята до три часа следъ обѣдъ въ лабораторията. Пролѣтъ и лѣте става въ три или четири и работи въ градинитѣ до осемъ сутринъ и отъ три до десетъ следъ обѣдъ. Не само работи, а върши работа за двама. Той изяждаше по два килограма картофи и 150 грама маргаринъ и се чувствуваше много добре. Есенята го изпратихъ на къра като обикновенъ работникъ. Презъ третѣ месеца тамъ той работѣше по 14 часа на день при сжщата храна, като вмѣсто два килограма изяждаше по $3\frac{1}{2}$ килограма картофи и по четвъртъ килограмъ маргаринъ. Както се вижда отъ нашето изложение, работната му сила бѣше необикновено голѣма. Веднажъ той работи безъ почивка два дни и една нощъ, като спира всичко единъ часъ и половина, за да яде картофи.

Сжщитѣ опити бѣха по-късно повторени отъ професоръ Абдерхалденъ въ Хале, Германия. Той писа: „Нѣма вече никакво съмнение, че може да се живѣе само съ картофи. Тѣ сж пълна храна“.

И професоритѣ Хокхаусъ и Костеръ въ Колоня бѣха правили опити съ картофена диета. Тѣ писаха: „Нашитѣ опити напълно потвърждаватъ заключението на Хиндхеде... Човѣкъ е принуденъ да признае за вѣрно изчислението му, че половинъ кило картофи, иматъ сжщата хранителна стойностъ както „половинъ кило мускулно месо“.

Не само живѣхме съ картофи, но живѣхме съ картофи при ненормално низко количество протеини. Успѣхме да живѣемъ само съ 23 грама протеини.

Отъ тия опити ние заключихме, че картофътъ е не само една отлична храна, но е и лѣкарство — разтваря пикочната киселина и варовититѣ соли и, следователно, може да лѣкува различни форми подагра и ревматизъмъ. Азъ видѣхъ много такива примѣри. Ако изпратите вашия боленъ въ нѣкоя баня, за да пие алкална вода, или ако го накарате да яде много картофи, резултатътъ ще бѣде единъ и сжщъ. Само че картофътъ е много по-ефтинъ отъ банята.

Когато обаче, решите да живѣете само на картофи, не забравяйте, че трѣбва да изпивате и водата, въ която сж варени тѣ, защото въ нея се намиратъ много соли и витамини. Ако дадете водата на кокошкитѣ, тѣ не ще заболѣятъ отъ болестята *бери — бери*, която често ги лови. Но това не бива да вършите, защото понѣкога черупкитѣ на яйцата сж съвсемъ меки, а могатъ и съвсемъ да липсватъ.

Слушали сте за ирландцитѣ и тѣхнитѣ картофени тѣрбуси. Презъ 1926 гѣд. посетихъ западната часть на Ирландия. Тамъ видѣхъ единъ отъ най-беднитѣ народи каквито човѣкъ срѣща на земното кълбо. Живѣятъ примитивно въ колиби безъ подъ и безъ таванъ. Обѣдвахъ съ тѣхъ и то какво — картофи и само картофи, безъ никаква подправка, масло или нѣщо печено. Поднасяше се само малко кисело млѣко, за да прокарваме залька. Вечерата бѣше безъ промѣна. На закуска и на южина поднасяха хлѣбъ, малко масло и чаша силенъ чай. И това нѣщо всѣки день. Но тамъ азъ видѣхъ най-силнитѣ хора въ цѣла Ирландия, а може би и въ цѣлъ свѣтъ.

Презъ 1900 година смъртността въ Ирландия бѣше най-низката отъ всички европейски стра-

ни. Въ Дублинъ, столицата на Ирландия, взематъ за стражари хора изъ картофенитѣ области. Докторъ Хупаръ, Директоръ на държавния отдѣлъ въ Дублинъ, по мое желание, направи изслѣждане въ 97 отъ бѣднитѣ околии и намѣри, че въобще, колкото повече картофи има въ нѣкои отъ тѣхъ, толкова е по-малка смъртността. Въ 1910. година, когато бѣхъ въ Вашингтонъ, попитахъ единъ експертъ по храненето, Д-ръ Ленуъртъ, какъ си обяснява той живота на тия хора и тѣхнитѣ картофени търбуси. Той се изсмѣ и отвърна: „Погледнете нашитѣ стражари. Всички сж ирландци. Вземаме ги, защото сж най-силнитѣ хора“.

Картофътъ е може би, най-здравата и най-евтината храна — храна, която на декаръ дава най-много хранителни елементи. Но въ Дания тая чудесна храна се дава главно на свинетѣ.

Въ Дания ме наричатъ картофениятъ докторъ. Всички, обаче, признаватъ, че азъ накарахъ датския народъ да яде повече картофи. Толкова за каратофитѣ.

Опити съ хлѣбъ. Двама живѣхме цѣли осемъ месеци само съ твърде грубъ пшениченъ хлѣбъ и растителенъ маргаринъ и се чувствувахме необикновено добре. Следъ това се опитахме да се хранимъ съ обикновенъ бѣлъ хлѣбъ, но само следъ три седмици почувствувахме се толкова много слаби и замаяни, че едва можехме да се движимъ. Сега, коя е разликата между грубия пшениченъ и бѣлия хлѣбъ.

Разликата е въ трицитѣ. Тѣ сж най-добрата храна. Защото съдържатъ най-добритѣ протеини (бѣлтѣци), много витамини и много соли:

като варь, фосфоръ и желѣзо. Тѣхнитѣ протеини могатъ напълно да замѣстятъ протеинитѣ на месото. Тоя фактъ е билъ установенъ отъ д-ръ Джонсъ въ протеинната лаборатория въ Вашингтонъ. И тая отлична храна ние даваме, разбира се, на кравитѣ!

Нѣкои учени поддържатъ, че човѣкъ не може да смия трицитѣ. Нашитѣ опити показаха, че това не е истина. Човѣкъ ги смия по-добре отъ свинетѣ и почти тѣй добре, както кравитѣ. Други учени, като професоръ Вигнъръ въ Цюрихъ и професоръ Иохансонъ въ Стокхолмъ, провѣриха покъсно нашитѣ изводи и установиха, че сж правилни.

Разбира се, една трета отъ трицитѣ не се смия, но това е само отъ полза, защото дава движение на червата. Месото и бѣлиятъ хлѣбъ запичагъ, а запичането е твърде опасна болестъ.

Вашитѣ мелничари сж много хитри хора. Продаватъ финно бѣло брашно на висока цѣна, което докарва запичане, и трици на още по-висока цѣна, за да го лѣкуватъ. Пъленъ пшениченъ или рѣженъ хлѣбъ може, разбира се, да се добие на по-ниска цѣна отъ бѣлия хлѣбъ. Въ Дания рѣжениятъ хлѣбъ е наполовина по-евтинъ отъ бѣлия. Ако тукъ има сжщата цѣна, то е защото не се употрѣбява много.

Не е необходимо да се прибавя къмъ черния пшениченъ хлѣбъ месо или яйца, за да добие човѣкъ достатъчно протеини (бѣлтѣци). Мадсенъ, за когото споменахъ вече, можа да преуспѣва само на хлѣбъ съ 47 грама протеини. Не можахме да слеземъ по-надолу, защото тия протеини се съдържатъ въ 600 грама хлѣбъ. А съ по-малко хлѣбъ не можеше да се живѣе, поради липса не на протеини, а на нишесте и тлѣстини. Но това ли е най-малкото количество протеини нужно

за човѣка? — За да слеземъ по-долу, трѣбваше къмъ намаленото количество хлѣбъ да добавимъ захаръ и нишесте. По тоя начинъ нѣкои слѣзоха до 20 грама протеини, но следъ две седмици не се чувствуваха добре — загубиха апетитъ и добиха отвращение къмъ храната. Тѣ мислѣха тогава, че това се дължеше на малкото протеини, но грѣшиха. Вината бѣше въ лошото съчетание на хранитѣ. Бѣлиятъ хлѣбъ, захарта и нишестето не съдържатъ витамини.

Намѣрихме по-добро съчетание: къмъ черенъ ржженъ хлѣбъ прибавихме сливи, готвени съ захаръ и нишесте — сливова попара, както я наричаме въ Дания. У насъ тя е едно любимо ядене, особено лѣтно време. Така успѣхме да слеземъ до 22 грама протеини на день. Двама мъже прекараха на тая храна шесть месеца и се чувствуваха много добре. Работната имъ сила — измѣрена чрезъ опити — бѣше необикновено голѣма. Единъ отъ тѣхъ измина, следъ свършване на опита, 420 километра въ четири дни безъ да бѣ се упражнявалъ нѣкога за такъвъ ходъ преди това.

Това доказва, че 22 грама ржжени протеини сж достатѣчни, и че иматъ сжщата хранителна стойностъ, както протеинитѣ на млѣкото и месото. Единъ опигъ отъ твърде голѣмо значение. Кжси опити съ хлѣбъ безъ трици даваха съвсемъ други резултати.

Следъ всичко, като се базираамъ на тридесетъ годишнитѣ ми опити, азъ поддържамъ, че храна, която съдържа малко протеини, не само не намалява, а и увеличава човѣшката сила и дѣеспособностъ. Това се констатира и отъ Читенденъ и Жрвингъ Фишеръ въ Йелския университетъ. Ала мъчно е да го повѣрватъ хора, които не сж го из-

питали. Азъ самъ знамъ, колко е трудно да се отърве човѣкъ отъ стари разбирания.

Опити съ ечмикъ. При тия опити двама прекараха шестъ месеци само съ попара отъ ечмикъ, захаръ и растителенъ маргаринъ и вода. Единъ отъ двамата бѣше боленъ въ началото. Отъ две години страдаше отъ мжчно храносмилане бѣше мършавъ и имаше лошъ изгледъ на лицето. Следъ свършване на опита стомахътъ му се оправи: придаде деветъ килограма въ тежестъ и доби добъръ изгледъ. Другиятъ се чувствуваше добре презъ всичкото време и проявяваше отлична работна сила.

Въ връзка съ това искамъ да ви съобща, какво ми разказа една наша учителка. При почване на войната мжжъ ѝ загубилъ голѣма частъ отъ дохода си. Тя пъкъ не печелила достатъчно, за да може да изхранва, както до тогава, четиритѣ си деца, на възраст отъ 10 до 16 години, които били добри ядачи. И тъй, тя имъ поржчвала да ядатъ повече отъ първата порция, която била попара отъ ечмиченъ булгуръ, понеже втората порция била отъ нищожно количество месо. Но децата не я слушали. Тогава тя почнала да поднася четири дни въ седмицата само ячмичена попара и тѣ били принудени да свикнатъ съ нея. Следъ нѣколко седмици тѣ добили много по-добъръ изгледъ. „А и азъ изглеждахъ по-добре, — добави тя. — Моятъ мжжъ ми казваше, че никога по-рано не съмъ била така хубава. Не е ли чудно, че ечмичениятъ булгуръ може да бжде една такава отлична храна?“

Опитъ съ овесъ. Двама живѣха осемъ месеци съ овесъ, растителенъ маргаринъ и захаръ,

и се чувствуваха отлично. Мнозина се очудватъ, какъ тия хора, следъ като живѣха нѣколко години само съ житни храни и маргаринъ не добиха болестта скорбутъ. Не бихъ препоръчалъ никому само такава храна, понеже предполагамъ, че ще заболѣе отъ тая болестъ. Тя може, обаче, да се предотврати, ако къмъ нея се добавятъ картофи.

Липса на тлъстини презъ време на войната. Тлъстинитѣ бѣха най-палящиятъ въпросъ презъ време на войната. Въ 1916 година ние се опитахме да намѣримъ диета безъ мазнини, съ която да можемъ да живѣемъ дълго време. Не бѣше лесно. Следъ много опити намѣрихме, че диета, състояща се отъ супа отъ зеле съ картофи и хлѣбъ — повечето черенъ — бѣше най-добра комбинация. До кога, мислите, може човѣкъ да живѣе съ такава храна? Не знамъ, но двама отъ нашитѣ хора живѣха така 835 дни, или повече отъ две години. Едничката промѣна, която правѣха, бѣше понѣкога да замѣнятъ пролѣтъ зелето съ реventъ (единъ видъ зеленчукъ) и есень съ супа отъ ябълки. Чувствуваха се винаги добре.

Мадсенъ придаде 9 кила въ първитѣ деветъ седмици на опита.

Когато въ 1918 година напечатахъ на нѣмски тия изследвания, направихъ следното заключение: „Мазнинитѣ не сж необходими. Зеленчуцитѣ могатъ да ги замѣстятъ“.

Нѣмскитѣ физиолози ме взеха за лудъ. Една година по-късно, обаче, Менделъ установи, че спанакътъ и морковитѣ могатъ да замѣстятъ маслото при хранене на плъхове. Сега всички вѣрватъ. Не е тлъстината, отъ която се нуждаемъ, а витами-

нътъ А, който се намира както въ маслото, така и въ зеленчуцитѣ.

Това е единъ твърде важенъ резултатъ. Той разрешава за известно време въпроса за свръхнаселението. Ако хората се откажатъ да отглеждатъ животни, заради месото имъ и живѣятъ само на хлѣбъ, попара, картофи и зеленчуци, Дания може да произвежда за двадесетъ милиона, Германия — за двесте милиона, а Великобритания — за сто и тридесетъ милиона хора. Сега Великобритания внася отъ вънъ повечето отъ храната за четридесетъ и петъ милионното си население. Съединитѣ щати и Канада, вѣрвамъ, ще могатъ да хранятъ половината свѣтъ.

Помните, че преди десетъ години стотици хиляди хора въ Германия „гладуваха“. Нѣмаше нужда да гладуватъ. Гладуваха отъ предрасждѣци. Науката трѣбваше да дойде на помощъ — тя стори обратното. Въ 1916 година азъ написахъ една статия за единъ нѣмски вестникъ относно храненето. На края написахъ следното: „Германцитѣ знаятъ, че се биятъ срещу три велики сили, но не знаятъ, че иматъ насреща си още единъ неприятелъ, който е по-страшенъ отъ тритѣ — германската свиня“. Бѣхъ правъ. Свинята причини глада, отчаянието, доведе до страшната подводна война и докара американцитѣ въ Европа.

Опити съ овощия и орехи. По устройството на зжбитѣ си човѣкъ, изглежда, да е главно плодоядно животно. Опитахме се да живѣемъ около петъ месеци само съ овощия — ябълки, круши, банани, и орѣхи, но, за голѣмо очудване на всички, особено на Мадсенъ, който бѣше чистъ вегетарианецъ и който по-рано мислѣше, че овощията сж

идеална храна, трѣбваше да си измѣнимъ мнението. Той и другаритѣ му не се чувствуваха тъй добре само на овощия, както когато се хранеха съ черенъ хлѣбъ, картофи и овесенъ булгуръ. Човѣкъ не може да живѣе само съ ябълки и круши. Бананитѣ въ Европа не сж, както бананитѣ въ южнитѣ страни. Овощията могатъ да бждатъ добра храна въ тропицитѣ, кждето има голѣмо изобилие на всѣкакви плодове; но не и въ Дания. Така сжщо, овощията сж много скъпи. Тѣ могатъ, обаче, да бждатъ една ценна добавка къмъ друга храна. Храна, състояща се отъ пресято ржжено брашно, маргаринъ и домати, даде отлични резултати.

Опити съ месо. Опитахме се сжщо да живѣемъ само съ месо. Обаче, следъ като бѣхме се хранили три дни съ готвено или печено мускулесто месо, на закуска, обедъ и вечеря, така зле се почувствувахме, че никой не пожела да продължава. Коя бѣ причината? Ето я. Когато червата се напълнятъ съ месо, появява се гниене, което дава силни смрадливи изпражнения и диария. Вѣроятно, при гниенето се образуватъ много отрови, които се всмукватъ въ кръвта и докарватъ общо отравяне. Нѣма съмнение, че храна състояща се само отъ месо, е отровна за човѣка. Това, обаче, не значи, че известна малка частъ месо е отровна. Когато заедно съ месото вземемъ много хлѣбъ и картофи, въ червата се развѣждатъ бактерии и неутрализиратъ отровитѣ, изработени при гниенето на месото. Мисля, че е най-добре да не се яде никакъ месо, но това не мога да докажа. Имамъ за правило да не подържамъ нѣща, които не мога да докажа. Количеството на месото, което различни

хора могат да изяждатъ безъ да проявяватъ признаци на заболѣване, се колебае между широки граници, но че много хора ядатъ повече месо, отколкото имъ е нужно, се вижда отъ много болести на храносмилането, които се лѣкуватъ съ вегетарианска храна. Това нѣщо се знае отъ всички лѣкари. Такива пациенти се всѣкога поставятъ на вегетарианска храна и оправятъ. Когато почнатъ да ядатъ пакъ месо, наново заболѣватъ.

Най-добрата храна. Понеже тукъ, въ Америка, стълбътъ на живота е бѣлия хлѣбъ, мисля, че млѣкото е добра добавка къмъ него. Ако, обаче го замѣните съ черенъ пшениченъ или ржженъ хлѣбъ, и картофи, мисля, че млѣкото ще има малко значение въ храната въ.

Разбира се, нѣмамъ намѣрение да уча хората да ядатъ само картофи или хлѣбъ съ трици, пшениченъ, ржженъ или ечмиченъ. Тия храни бѣха необходими за научното опредѣление стойността на различнитѣ храни. Щомъ, обаче, човѣкъ може да живѣе само съ едно отъ тѣхъ, смѣсването имъ ще даде една твърде подходяща диета за човѣка.

Като резултатъ на моитѣ изучвания и опити, азъ тегля заключението, че най-добрата храна за човѣка е смѣсь отъ *пшениченъ или ржженъ триченъ хлѣбъ, ечмикъ, овесъ, картофи, масло (или маргаринъ) нѣкои зеленчуци и нѣкои плодове, като добавка.*

Не можахъ да установя, дали ще настане нѣкаква промѣна, ако къмъ горното добавимъ и по две чаши млѣко. Ние намѣрихме, че три отъ най-добритѣ храни за човѣка сж картсфитъ, ечмикътъ и трицитъ. Ала тъкмо тия три храни датчанитѣ въ своята глупостъ даватъ на кравитѣ и на свинетѣ.

И следъ като свинетѣ изхабятъ 80% отъ хранителнитѣ елементи, и то отъ най-добритѣ, като на-примѣръ витаминитѣ, тогава ги заколваме и изяждаме.

Опититѣ ми бѣха правени само съ по двама въ едно и сжщо време. Разбира се, щѣше да бжде по-добре, ако имахме повече хора за тая цель. Ала по-лесно е да хванешъ съ ржка живъ плѣхъ, отколкото да намѣришъ човѣкъ, който да се подложи на такива изпитания, да не говоримъ нищо за материалнитѣ разходи, свързани съ тия опити.

Здравето въ Еденъ

Искамъ да ви кажа нѣколко думи за „Еденъ“, при Ораниенбургъ, 33 километра северно отъ Берлинъ. Тукъ, преди 30 години, група вегетарианци закупили земя и я раздѣлили на по три декари. Основната имъ мисль е била да избѣгатъ отъ неестествения животъ въ града и се върнатъ въ лоното на природата; отъ града — къмъ селото. Всѣки има парче земя и живѣе главно отъ доходитѣ на градинскитѣ си продукти.

Животътъ въ Еденъ е много евтинъ. Жителитѣ му не притежаватъ своя собствена земя. Тѣ сж само наематели. Плащатъ много малкъ наемъ. Преди войната той бѣше 5 долари за единъ дѣлъ земя. Цената на земята не бива да се покачва. Тамъ нѣма много скжпи пжтища и канали. Последнитѣ не сж и нуждни. Всички непотрѣбни нѣща се събиратъ на купъ, превръщатъ се на торъ и се използватъ въ градинитѣ. Водата се пуска по лехитѣ. Всичко тамъ е много просто.

Здравословното състояние на хората въ Еденъ е било всѣкога необикновено добро. Иматъ си свои училища. Въ продължение на 30 години нито едно дете въ школната възраст не е умрѣло. Детската смъртностъ презъ първитѣ години на поселението е била само $\frac{1}{4}$ отъ тая въ Германия.

Еденскитѣ деца получаватъ само $\frac{1}{7}$ отъ животински бѣлтъци, но изглеждатъ много добре.

Мѣсто, кждето беднитѣ по-скоро се подобряватѣ, отколкото охолнитѣ.

Нѣколко думи и за известния по цѣлъ свѣтъ санаториумъ за туберкулозни. На докторъ Ролие отъ Лайзенъ хрумнала въ 1903 год. идеята да лѣкува туберкулозата чрезъ слънчеви бани. При моето посещение на това мѣсто въ 1921 година той имаше 800 пациенти. Чувамъ, че сега числото имъ скочило надъ хилядо. Пациентитѣ се лѣкуватъ въ 34 различни санатории, нѣкои отъ които сж за по-беднитѣ, кждето се плаща само единъ доларъ на день, други сж за богатитѣ които плащатъ по 8 долари на день. За голѣмо очудване на д-ръ Ролие, беднитѣ, чиято храна състои главно отъ млѣко и растителни продукти, много по-бързо се подобряватъ, отколкото богатитѣ, чиято храна е главно месна.

Студенти на вегетарианска храна

Да ви кажа и за живота на тридесетъ младежи отъ единъ датски училищенъ институтъ, които откриха столъ и се хранѣха съ твърде евтина вегетарианска храна, споредъ моитѣ наставления. Тѣхното меню бѣше следното:

Закуска — 7 часа сутриньта.

Хлѣбъ, растителенъ маргаринъ и чай.

Малка закуска — 11 часа преди обедъ

Супа отъ ечмикъ и млѣко.

Обѣдъ — 1 часа сл. обѣдъ

Едно отъ следнитѣ нѣща:

Овесена-фруктова супа

Каша отъ овесъ съ масло и млѣко

Картофи съ сосъ отъ кромидъ

Супа отъ мжтеница.

Хлѣбна супа съ млѣко

Пържено зеле, хлѣбъ

Ябълкова супа

Шоколадена супа

Ечмично-фруктова супа

Салата отъ картофи, хлѣбъ

Варено зеле, хлѣбъ

Ябълкова каша

Пюре отъ картофи съ пърженъ кромидъ

Сливова каша съ млѣко.

Варени зеленчули, хлѣбъ

Картофи съ сосъ отъ пащарчакъ

Варени макарони и моркови, хлѣбъ.

Съдържание: 70 грама бѣлтѣчини, 92 грама мазнини, 489 гр. въглеходи = 3,152 калории. Дневна цена: 27 цента (14 цента за продуктѣ, 13 цента за разходитѣ). Единъ центъ = 1.40 лв.

Това е чиста вегетарианска храна. Въ нея, обаче, ние срещаме всички блюда, които сж най-обикновеното нѣщо въ всѣко датско семейство, и които всѣка домакиня въ Дания може да приготви. Това е по-скоро примѣръ на вегетарианство за беднитѣ, отколкото за богатитѣ, *но и първото не е по-бедно по резултатъ, отъ това за богатитѣ*. Тия студенти привличатъ вниманието на всѣкиго съ необикновено здравия си изгледъ. Въ училището има около 90 студенти. Преди 3 години 20 отъ тѣхъ почнаха да се хранятъ по „плана на Хиндхеде“

днесъ числото имъ е 70. Оставатъ само 20 на месна храна.

Всички се радватъ на чудесно здраве и до сега никой не се е оплакалъ отъ стомашно разстройство.

Неотдавна държахъ лекция въ Мичиганския университетъ и прекарахъ два дни въ красивия „Мичиганъ юнионъ“, студентския хотелъ. Тамъ намѣрихъ десетъ млади датчани, мъже и жени, и приказвахъ съ нѣкои отъ тѣхъ. Оплакаха ми се отъ храната. Давали имъ по три пѣти на день месо, поради което често страдали отъ стомашно разстройство. Единъ отъ тѣхъ се явилъ при лѣкаръ, който му взелъ два долари за прегледъ, далъ му нѣкаква рецепта, обаче, безъ полза. Вѣрвамъ, че това е единъ отъ многото примѣри. Срамота е, да се постъпва така съ млади хора. Никога не съмъ чулъ да се оплаква нѣкой отъ хилядитѣ хора въ Дания, които живѣятъ съ моитѣ разбирания.

Вмѣсто отчаяно положенне, ние имаме намаление на смъртността

Сега да разгледаме храната презъ 1917 и 1918 година. Следната таблица е взета отъ моя рапортъ относно икономията при отглеждане на свинитѣ.

Свина отъ 85 кила е изяла:

	килограми бѣлтѣчини	килограми тлѣстини	килограми въглеводи
Цвѣкло 500 кгр.	6·5	110	47·5
Бито млѣко 500 литри	15·0	0·5	25·0
Ечмикъ и трици 260 кгр.	31·2	6·8	178·6
Всичко	52·7	8·3	251·6

Свинята дава	8·0	23·0	—
Загуба	44·7	—	251·6
Печалба	—	14·7	—

Следователно, най-малко 80% отъ храната е загубена, и то храна, която съдържа твърде ценни вещества, като бѣлтъчини, витамини и органични соли. Явно е, **че при липса на храна отглеждането на свине е лудостъ.** Това нѣщо Германия не можа да разбере презъ годинитѣ 1915 до 1918.

Ала датското правителство, парламентътъ и датскитѣ земледѣлци и скотовѣдци ги разбраха и направиха потрѣбното.

Въ 1917 година азъ имахъ единъ необикновенъ случай. Датското правителство ме помоли, въ съдружие съ професоръ Малгаардъ, да поема прехраната на народа презъ време на военната блокада, която ни бѣ наложена въ февруарий 1917 год. Съглашенскитѣ сили не ни позволяваха да внасяме храни за собственитѣ си нужди, предполагайки, че може да ги продаваме на гладуваща Германия. Това ни постави въ едно сташно тежко положение, което вие мжчно можете да разберете. Може би, ще допуснете, че лесно можемъ да си набавимъ достатъчно храна, понеже отглеждаме много животни, но небива де забравяте, че повече отъ половината отъ тия животни хранимъ съ храни, които внасяме отъ вънъ.

Обикновено, Дания произвежда годишно 44 милиона бушели ржжъ, пшеница и ечемикъ (1 бушелъ = 32¹/₂ килограма), а внася 60 милиона, така че общата консумация на зърнени храни възлиза на 104 милиона бушели. Блокадата спре тия 60 милиона, а сушата ни даде 12 милиона по-мал-

ко отъ това, което получавахме въ нормално време. Имахме само 32 милиона бушели, а се нуждаехме отъ 104 милиона. Положението бѣше отчаяно, а фактътъ, че германцитѣ гладуваха, никакъ не бѣ утешителенъ за насъ, още повече, че тѣ произвеждаха двойно повече ржжъ и картофи на всѣки хилядо жители, отколкото ние въ Дания.

Положението изглеждаше отчаяно, обаче изходътъ отъ него бѣше много простъ. Не можеха съ тая храна да живѣятъ и хората и свинетѣ. Въ Германия бѣха предпочетени свинетѣ предъ хората. У насъ ние изклахме свинетѣ и почнахме да се хранимъ съ тѣхната храна — ечемикъ и картофи. Отнехме отъ кравитѣ пшеничните трици и ги поставихме въ чисто ржжения ни хлѣбъ, така че половината хлѣбъ се състоеше отъ трици. Сврѣхъ това, лишихме и производителитѣ на бира и други спиртни питиета отъ зърненитѣ храни, така че останахме и безъ бира и безъ ракия. Отъ горе на това — англичанитѣ пъкъ ни лишиха отъ кафе. Нѣкои лѣкари бѣха страшно разсърдени и писаха, че Хиндхеде накара хората да живѣятъ съ храната на свинетѣ и кокошкитѣ.

Да, сторихъ го. Целта ми бѣше да храня нашитѣ хора съ свинска храна, която е естествена храна, за да покажа, колко глупаво ние, хората, сме живѣли до тогава.

Цѣлиятъ народъ почна да се храни съ храни бѣдни отъ протеини (бѣлтъци). Подръжницитѣ на теорията за многото протеини въ храната почнаха да твърдятъ, че народътъ ще отслабне и ще стане по-податливъ на болести. Азъ очаквахъ обратното. Кой бѣ правъ? Да, резултата бѣше една голѣма побѣда за малкото протеини. Здравето на народа се подобри, като никога по-рано. Лѣкаритѣ изгу-

биха своята клиентела. Смъртността презъ тоя периодъ на хранене — отъ 1 октомврий 1927 год. до 1 октомврий 1918 год. — спадна на 10·4 на хилядо жители — или най-низката смъртностъ между всички европейски народи, откакто свѣтъ свѣтува. Презъ това време смъртността въ нашата малка страна бѣше съ 6,306 души на хиляда помалка, отъ колкото презъ годината преди войната, когато имахме най-малка смъртностъ пъкъ откакто Дания сжществува.

Следната таблица показва колко души отъ сто хиляди въ Копенхагенъ на възраст между 25 — 65 години сж умирали отъ различни болести отъ 1890 до 1918 годнна:

	Отъ 1890	1900	1905	1910	1915	1918	окт. 1917
	До 1899	1904	1909	1914	1916		окт. 1918
Епид. болести	88	55	42	36	42	38	50
Пневмония	79	57	75	75	91	61	47
Туберкул.	417	325	302	250	267	290	222
Ракъ	127	162	194	204	182	177	168
Алкохолиз.	65	69	83	57	36	10	1
Самоубийства	98	106	90	84	72	47	32
Случайни	68	68	60	55	70	33	27
Бол. на мозък.	126	116	119	118	117	110	62
Болести на бѣлия дробъ безъ туберкул.	72	75	64	60	64	64	36
Бол. на сърдц.	134	130	148	136	155	133	120
„ храносм.	71	75	71	75	75	77	66
„ бѣбрец.	69	70	74	68	65	69	44
Др. причинии	147	142	139	150	149	118	110
Всичко	1582	1450	1461	1369	1386	1236	985
Епидем. бол. и туберкул	505	381	344	286	309	337	272
Отъ остана- литѣ болести	1077	1069	1117	1083	1077	899	713

Мжчно е да се каже, до колко намалената смъртностъ се дължеше на намаленото употребление на спиртъ и до колко на новия начинъ на хранене. По отношение на мъжетѣ, безсѣмнено, алкохолътъ играе значителна роль, затова и цифритѣ за смъртността между тѣхъ сж много помалки отколкото тия при женитѣ.

Въ приложената таблица виждаме, че презъ споменатитѣ години имаме едно постоянно покачване на смъртността отъ болести на мозъка, сърдцето, и бѣбрецитѣ съ изключение на периода отъ

октомври 1917 год. до октомври 1918 год., когато имаме едно внезапно спадане. Тия болести могатъ съ право да се наречатъ болести на охолнитѣ, тъй като статистиката за Бременъ, Германия, показва, че богатитѣ умиратъ най-много отъ тия болести, докато беднитѣ пъкъ загиватъ отъ болести на дихателнитѣ органи.

Смъртността между месояднитѣ народи

Изучванията въ Гренландия и Дания показватъ, че смъртността между ескимоситѣ въ разцвѣта на живота, е за мъжетѣ четири пжти, а за женитѣ три пжти по-голѣма, отколкото между датчанитѣ. Ескимоситѣ не могатъ, следователно, да бждатъ посочвани, като примѣръ, когато се говори, че месото не вреди на ония народи, които го употребяватъ. Тѣ може да изглеждатъ здрави и силни, но вътрешнитѣ имъ органи, сж съсипани преждевременно.

Като сравняваме смъртността на Дания съ тая на Исландия преди седемдесетъ години, когато исландцитѣ сж яли много месо, виждаме че тамъ тя е била почти двойно по-голѣма, отколкото въ Дания, обаче съ внасянето на зърнени храни въ тая страна, тя е много спаднала и днесъ е 11 на хилядо — почти толкова, колкото е въ Дания.

Многото месо въ храната съсипва бъбрецитѣ.

Ние виждаме страшно голѣмата смъртностъ въ Америка, причинявана отъ хроничнитѣ нефрити (възпаление на бъбрецитѣ). Не се вече съмнявамъ,

че силно месната храна съсипва бъбрецитѣ, особено следъ като имамъ предъ видъ опититѣ на Д-ръ Нюбъръ, съ които той посочи, че ние можемъ да причинимъ съ математическа точностъ възпаление на бъбрецитѣ, даже на пльхове, като ги поставимъ на силно месна храна.

Понеже се страхувахъ да не се усъмните въ моитѣ изчисления и да ме вземете за още единъ „смахнатъ“, то поставихъ цифритѣ на разположение на Д-ръ Съндуолъ, професоръ по хигиена въ Мичиганския университетъ и го помолихъ да ги провѣри, доколко тѣ сж вѣрни. Той и Д-ръ Нюбъръ сторили това и дадоха резултатитѣ за печатане.

Какъ Америка може да спасява по 200,000 живота всѣка година.

Позволете ми сега да ви представя една картина, съ която може би всички сте запознати. Вѣрвамъ, че бележкитѣ върху нея ще бждатъ излишни. Въ Европа ние имяхме специална дума за вашата храна — *петъ килограма месо съ три картофа* — американска диета. Позволете ми да внеса една малка поправка въ нея и да я промѣня тѣй: *тридесетъ картофа и половинъ килограмъ месо*. Ако сторите това, мога да ви гарантирамъ, че всѣка година ще спасявате 200 хиляди души между 25 и 65 годишна възраст — т. е. 200 хиляди души, въ разцвѣта на живота, които сега умиратъ безъ време вследствие погрешната храна.

Позволете ми да завърша съ следнитѣ малко груби думи, за които моля да ме извините, поне-

же идатъ отъ устата на човѣкъ, който само сега има случай да ви ги каже и да изтъкне предъ васъ убежденията си, спечелени чрезъ многогодишни внимателни наблюдения,

Много отъ вашитѣ съвременни учебници трѣбва да се прегледатъ отново. И не само грешката за добритѣ протеини (многого бѣлтѣци) трѣбва да се поправи. Когато виждамъ, че децата ви, освенъ че взематъ много плодове, масло, но и единъ литъръ млѣко, пѣкъ биватъ насилвани да поглѣщатъ и рибено масло, принуденъ съмъ да кажа „беднитѣ деца“. Спомнямъ си за датскитѣ деца, почти безъ овощия, съ много малко масло само половинъ литъръ млѣко, безъ рибено масло, — и каква смъртностъ! По-низка отъ смъртността между вашитѣ деца. Тѣ получаватъ достатъчно витамини отъ тричения, пшениченъ или рѣженъ хлѣбъ, отъ картофитѣ, зелето и други подобни храни, които сж едни отъ най-евтинитѣ.

Навредъ хората сж викнали за удоволствия, удоволствия и повече удоволствия. Ако можѣха да си представятъ, че най-голѣмото удоволствие, което може човѣкъ да добие, е когато животътъ му се изпълни съ здраве и добро самочувствие, никога не биха се подавали на изкушението да употрѣбаватъ отровни възбудители, каквито сж спиртътъ и тютюнътъ.

Но кои сж белезитѣ на такова великолѣпно здраве, ще запитате? Ще ви ги кажа:

Когато се събудите сутринъ, да не можете да устоите на изкушението да изпънете гърди е и рѣце и да извикате: „Колко е хубавъ животътъ!“ И това чувство на сила и доволство да ви не напуска всѣки мигъ презъ цѣлия день и да ви кара

постоянно да повтаряте: „Боже, какво удоволствие е да се живѣе“.

А условията, отъ които зависятъ такъво здраве и такава сила, сж много. Между тѣхъ сж чистиятъ въздухъ, тѣлеснитѣ упражнения, никакви отровни възбудители. И въ едно нѣщо азъ съмъ най-сигуренъ — а то е, че сила и здраве никога не ще може да се добие отъ храна, която води къмъ стомашни разстройства и бѣбречни болести.



Неправилното хранене, като причина за израждане

Въ що се крие причината на съвременнитъ безбройни недъзи и болести, неизвѣстни прѣди вѣкове? Въ прѣумората ли, прѣдизвикана отъ условията на съвременния животъ? Несъмнѣно, борбата за съществуване изисква безпощадно, постоянно напрѣгане на жизненитъ сили на организма. Изчезна далечъ тихиятъ, спокоенъ, неподвиженъ животъ на нашитъ прадѣди, които живѣяха за свое удоволствие, не бързайки, не изгаряйки прѣди врѣме. Характерна черта на типа отъ миналия вѣкъ бѣ спокойната сила. Типътъ на нашия вѣкъ е безпокойния, неуравновѣсенъ, раздразненъ неврастеникъ-декадентъ. Отличителна наша черта е стремежътъ къмъ бързо смѣнящи се впечатления, станалъ необходима нужда за насъ, защото нашитъ постоянно напрегнати, хроническо-прѣуморени и раздразнени нерви изискватъ нови възбуди. За това свидѣтелствува ужасявящата употреба на алкохолъ, чай, кафе, тютюнъ и месо. Не се очудвайте на това, на пръвъ погледъ необикновено съпоставяне. Ще се постарая да докажа основателността му. Нека прѣди всичко си изяснимъ единъ въпросъ отъ голѣма важность. Само на прѣ-

умората ли трѣбва да припишемъ извънредното изразходване на физическа и психическа енергия и само въ прѣумората ли се състои разликата между нашия животъ и живота на нашитѣ прадѣди?

Статистическитѣ данни показватъ, че употребата на месото се е значително увеличила къмъ края на миналия вѣкъ и се разпространила отъ градоветѣ въ селата. Сжщеврѣменно почнало да се увеличава търсенето и на други хранителни продукти. Статистическитѣ изслѣдвания показватъ, че населението на Франция отъ 1840 год. се е увеличило само съ 12% , а употребата на месото съ 90% , на рѣжътъ съ 60% , на картофитѣ съ 100% , на захарътъ съ 500% , на виното съ 90% , на алкохола съ 360% , на тютюна съ 170% . Слѣдователно, ясно е, че цѣлото хранене се е подхвърлило на радикална промѣна, както по количество, така и по качество. То е станало значително по-изобилно и несравнено по-възбудително.

Не се ли крие въ това, въ голѣма степенъ, причината на $\frac{9}{10}$ отъ страданията на нашитѣ съврѣменници?

Ние се намираме като че ли въ омагьосанъ кржгъ: възбуденитѣ нерви изискватъ все по-възбудителна храна, а тя ги възбужда още повече, като кара организма да изразходва безразсждно жизненитѣ си сили. „Bruler la bougie par les deux bouts“, казва французинътъ. Именно тъй: човѣкъ не умира, а изкуствено и систематически убива самъ себе си. Това непростително изразходване на физическа енергия води неминуемо организма къмъ упадѣкъ и смъртъ. Нервната система се раз-

клаща, износливостта се намалява и родът на здравия гигант-прародител измира още съ пето поколение.

Ролята на храната въ живота на организма е огромна.

Храната е източникъ на жизнена енергия, но при извѣстни условия става източникъ на болести и прѣждеврѣменна смъртъ.

Извънредно важно е да си изяснимъ двойното дѣйствие на храната върху организма, двѣ дѣйствия съвършено независими едно отъ друго. Първо, храната снабдява организма съ жизнена енергия, т. е. произвежда топлина и мускулна сила. Второ, тя служи за стимулъ на храносмилателнитѣ органи и нервнитѣ центрове.

Здравата нормална храна трѣбва да снабдява организма съ всички необходими вещества и да възбужда храносмилателнитѣ органи къмъ изпълнение на функциитѣ имъ.

Хранителнитѣ продукти сж: *азотни вещества*, наречени сжщо албумини, защото главенъ прѣдставителъ имъ е албуминътъ или бѣлтѣкътъ (бѣлтѣкъ отъ животинско произхождение се съдържа въ месото, рибата, млѣкото и яйцата; бѣлтѣкъ отъ растително произхождение — въ всички растения и плодове). *Безазотни вещества*, които се раздѣлятъ на два класа: въглеводи (нишесте и захаръ) и тлъстини. Трето, *минерални соли*; четвърто — *вода*; и най-послѣ — *възбудителни вещества*. Всички изброени вещества се намиратъ въ различенъ процентъ въ хранителнитѣ продукти. Месото съдържа бѣлтѣкъ (азотно вещество), тлъ-

стини (безазотно вещество), минерални соли, вода и пикочна киселина или ксантинъ (възбудително вещество). Въ хлѣба се намира много нишесте (безазотно вещество), значително количество азотни вещества, минерални соли и вода.

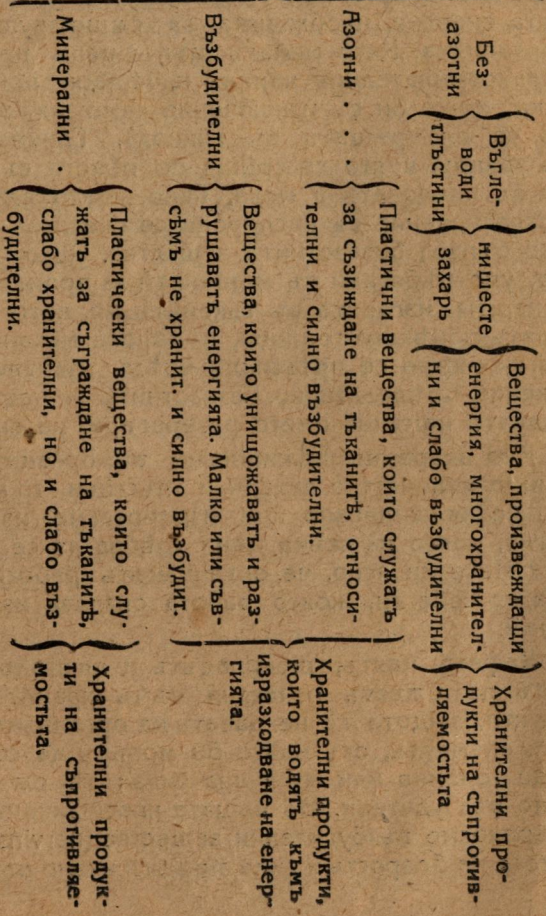
Въ дадения случай, когато ни интересува не чистата химия, а дѣйствието на хранителнитѣ продукти върху организма, принудени сме да ги класифицираме малко произволно, като вземемъ прѣдвидъ количеството или специалното качество на това вещество, което дава на продукта извѣстна характерна особеностъ.

Така ние ще раздѣлимъ хранителнитѣ продукти на:

1. Безазотни,
2. Азотни,
3. Възбудителни и
4. Минерални.

Да разгледаме най-напрѣдъ безазотнитѣ продукти, въгледовитѣ и тлъстинитѣ: кравешкото масло, растителнитѣ масла, тлъстинитѣ отъ животински и растителенъ произходъ; житнитѣ растения, картофитѣ, чушковитѣ растения (бобътъ, грахътъ, лещата); захаръта. Плодоветѣ ние отнасяме къмъ минералнитѣ вещества, прѣдвидъ на това, че главното си качество тѣ дължатъ на минералнитѣ соли и водата, макаръ по количеството на захаръта си да можеха да се отнесатъ къмъ безазотнитѣ вещества,

ХРАНИТЕЛНИ ПРОДУКТИ



Безазотнитѣ вещества играятъ най-важна роля въ храненето организма: тѣ произвеждатъ почти цѣлата енергия, необходима за сществуването на организма. Като минатъ цѣлъ редъ промѣни въ храносмилателния каналъ и черния дробъ, тѣ всички, може би съ изключение само на тлъстинитѣ, се прѣвръщатъ въ гликоза. Гликозата е видъ захарь, която се срѣща по нѣкога въ чистъ видъ въ плодетъ и меда. Тѣло, което влѣзе въ съприкосновение съ кислорода се окислява извънредно бързо; безазотнитѣ вещества, като вжглицата, употребявани въ машинитѣ за производство на енергия, изгарятъ въ тъканитъ ни, като произвеждатъ понѣкога топлина, понѣкога механическа енергия, която се прѣвръща чрѣзъ мускулитѣ въ движение. Слѣдователно, безазотнитѣ вещества заслужаватъ напълно името резервоари на енергия.

Ако вкарваме всѣкидневно въ организма си излишно количество захари и тлъстини, то не е ли ясно, че всѣкидневно ние изработваме излишна енергия, която на всѣка цѣна трѣбва да се изразходи? Не е ли ясно, че организмътъ работи безъ полза за себе си, която работа създава излишна умора?

Кафето, чаятъ, шоколадътъ и алкоолътъ не могатъ да бждатъ отнасяни къмъ хранителнитѣ продукти, защото тѣ не даватъ на организма нито единъ елементъ, отъ който би могълъ да се произведе топлина или мускулна сила; тѣ сж прѣди всичко възбудители. Въ нашата класификация ние ги нарекохме възбудителни вещества (nervins). Чувството на бодростъ и сила, прѣдизвикано отъ чаш-

ката кафе, чай или алкоолъ, трѣбва да се припише на изгарянето на въглеводитѣ и тлѣстинитѣ, които се намиратъ въ организма въ запасъ. Тѣзи вещества само прѣдизвикватъ изгарянето; слѣдователно, тѣ каратъ организма да разпилява, да изразходва запаситѣ си; какъ да ги не считаме слѣдъ това продукти на „разпиляване“? А при това до неотдавна имъ приписваха хранителни свойства, като ги смѣтаха за продукти на „спестяване“.

Като не искамъ да мина за фанатикъ, азъ съмъ готовъ да имъ призная едно положително качество; допускамъ случаи, когато е позволено да се обърнемъ за помощъ къмъ кафето и чая: въ суровия и студенъ климатъ тѣ подбуждатъ организма къмъ усилена дѣйность; при извѣстни обстоятелства тѣ могатъ да спомагатъ за по-доброто използване на храната — съ една дума да бждатъ спасителенъ камшикъ; но — само толкова.

Алкоолътъ би изпълнявалъ сжщата роля; той дори доставя на тъканитѣ елементъ, който, като се окислява, произвежда топлина; но той е отровенъ; уви, ние се убѣждаваме всѣкидневно въ това; освѣнъ това, той прѣдателски ни води къмъ все по-голѣма употреба; а отъ употребата има само една стѣпка до злоупотрѣбата; рано или късно, ще прѣкрочимъ несъзнателно границата и ще станемъ жертва на алкоолизма.

Главни прѣдставители на азотнитѣ или албуминни продукти се явяватъ мѣсото на всички животни, млѣкото и яйцата. По свойствата си азотнитѣ вещества сжщественно се отличаватъ отъ безазотнитѣ и възбудителнитѣ. Първитѣ, както ви-

дѣхме, сж производители на енергия, вторитѣ — унищожители на тази енергия; а азотнитѣ вещества могатъ да се нарекатъ съзиждащи. Въ човѣшката машина тѣ не сж горящитѣ въглища, а желѣзото, отъ което се изгражда механизма. Слѣдователно, функцията на азотнитѣ вещества е ограничена. Въ дѣтския организъмъ, като се съединяватъ съ минералнитѣ соли, тѣ служатъ за постепенното изграждане на тъканитѣ. За тази цѣль, нѣколко килограма бѣлтѣкъ сж прѣдостатѣчни за 20—25 годишни животни на индивида, отъ раждането до пълното развитие. Въ организма на възрастния тѣ сж прѣдзначени да служатъ за поправки, обновяване и възстановяване на клѣткитѣ. Обаче, и когато се намира въ постоянно дѣйствие, организъмътъ унищожавя всѣкидневно само нѣколко грама отъ веществото си. Само нѣколко грама . . . А колко много сж се мамили, като сж считали бѣлтѣка за жизненъ принципъ ?!

Но ако отъ количеството бѣлтѣкъ, вкарванъ въ организма чрѣзъ храната, въ състава на клѣткитѣ прониква само една малка частъ, то неволно ни спира въпроса: а кждѣ отива останалата не-
 нуждна частъ ?

Този излишѣкъ не остава безъ дѣйствие: той, заедно съ въгледнитѣ, изгаря въ организма, като освобождава при това топлинна и механична енергия.

Обаче, като не е по природата си прѣдзначенъ за тази цѣль, той не се окислява напълно, остатѣцитѣ му сж слабо разтворими и много труд,

но се отдѣлятъ чрѣзъ пикочѣта, замръсва органи-
нитѣ и задържа нормалното имъ функциониране.

А въ що се заключава ролята на минерал-
нитѣ соли? Минералнитѣ соли се съдържатъ,
по-вече или по-малко, въ всички хранителни про-
дукти, но най-вече въ плодетѣ. Споредъ попу-
лярното схващане послѣднитѣ не се отнасятъ къмъ
хранителнитѣ продукти и се считатъ разкошъ. А
химическиятъ анализъ показва, че плодетѣ сж
богати съ вода, фосфорни и сѣрни соли, сода,
варни соли, магнезий, желѣзо и др. Физиологията
учи, че водата е необходимъ факторъ при физико-
химическитѣ явления, които непрѣкъснато ставатъ
въ организма ни, и че безъ сода, желѣзо или
магнезий, бѣлткътъ самъ по себе си не е способенъ
да поддържа обмѣната на веществата — живота.

Съ други думи, човѣшкото сщество, лишено
отъ вода и минерални соли, крѣе и умира, като
растение на изтощена почва.

Слѣдователно, плодетѣ иматъ пълно право
да се считатъ съзиждащи вещества. Тѣ не само
спомагатъ, като бѣлткъ, за съграждането на тъ-
канитѣ; тѣ ги прѣдпазватъ отъ разваляне и уни-
щожение, като неутрализиратъ киселинитѣ въ
кръвта.

Тукъ сж нуждни нѣкои обяснения.

При функционирането си тъканитѣ произвеж-
датъ киселини. Като изгаря, бѣлткътъ сжщо про-
извежда фосфорна и сѣрна киселини; въгледитѣ
— сжщо. Ако всички тѣзи киселини, продукти на
горението, не срѣщнатъ въ кръвта достатъчно
количество сода, или вода, които да ги неутрали-

зиратъ, тѣ поразяватъ тъканитѣ, като промѣнятъ строежа имъ.

И именно тази необходима сода или вода могатъ да дадатъ въ изобилие само плодовитѣ. Тѣ не само не замърсяватъ организма, както излишния бѣлткъ, но го прѣдпазватъ отъ поврѣда и го лѣкуватъ, когато е наситенъ съ киселини, когато е поразенъ отъ артритизъмъ.

Азъ изложихъ въ общи чѣрти дѣйствието на хранителнитѣ продукти, като производители на енергия. Но тѣ се явяватъ, както помните, още въ ролята на стимули за храносмилателнитѣ органи. Като се докосватъ до слизеститѣ имъ ципи, тѣ ги раздраватъ и това раздражение се прѣдава на цѣлия организъмъ. Когато сте уморени и гладни вие чувствувате облекчение веднага слѣдъ като сте почнали да ядете — на какво приписвате вие това? Нали храната не е могла да прояви още хранителната си сила, не е успѣла да ви даде нито една частичка отъ енергията си; тя само приятно е раздражила обонянието, вкуса, периферичнитѣ нерви на стомаха и отъ тѣзи различни пунктове е протекаль къмъ мозъка токъ на тайнствена сила. Ето отъ дѣ иде това чувство на бодростъ, което вие изпитвате отъ стимула, произведенъ отъ хранта върху нервнитѣ центрове.

И тъй, трѣбва да се приеме за принципъ, че всѣка храна служи и трѣбва да служи като възбудителъ, защото безъ него смилането би ставало бавно и недостатъчно. Но голѣмо значение има и разликата въ степенъта на произвежданата възбуда и ние грѣшимъ именно тукъ.

Ние едва сега почваме да съзнаваме и признаваме връдката на силните възбудители, като алкохола, кафето и чая.

Възбуждащото, раздразнително свойство на месото и месната супа е останало незабълъзано, е било игнорирано от насъ. Ние не приписваме никакво значение на остритъ приправки, като пиперъ, соль, разни миризми, оцетъ и всевъзможнитъ сложни соуси на кулинарното изкуство.

Къмъ думитъ „кафеинъ“ и „теинъ“ ние се отнасяме съ нѣкаквъ страхъ. А фактътъ, че месото съдържа отровната пикочна киселина ксантинъ, който почти не се отличава по химическия си съставъ отъ грозния „кафеинъ“, не ни смуцава.

Но може би, вие ще попитате, защо трѣбва да се избѣгватъ възбудителитъ? Защо е връдно да се подкрѣпя уморения организъмъ съ месенъ обѣдъ или чашка черно кафе? А попитвали ли сте се нѣкога какво означава тая умора, която се силите да прѣвъзможнете, като прибѣгвате къмъ възбудители?

Чувството на умора е инстинктивния прѣдпазитель на организма. Ние не можемъ да го игнорираме безнаказано, а още повече да му противодѣйствуваме. Организмътъ прѣнася известно време насилието, като се старае да се приспособи къмъ него, но дохожда моментъ, когато той отслабва въ борбата, тъканитъ се възобновяватъ недостатъчно и тогава се явяватъ разнитъ недъзи и болести, и най послѣ организмътъ обявява фалитъ.

Днешната храна на човѣка прѣдствлява въ това отношение постоянна опасностъ: възбудител-

ното свойство на месната храна прогонва чувството на умора, като стимулира нови сили. День слѣдъ день къмъ умората се прибавя нова умора, която ни кара да прибѣгаме къмъ все по-значително количество възбуждаще сръдство. Тази игра на „слѣпа баба“ продължава до тогава, до когато нѣкоя сериозна болестъ, или прѣждеврѣменна смъртъ не освободи жертвата отъ омагьосания кржгъ.

Рано или късно всѣки трѣбва да се разплати. Смилането на месото става почти изцѣло въ стомаха, вслѣдствие на което този органъ се намира въ състояние на постоянна възбуда, особено за това спомагатъ остритѣ приправки къмъ месото. Освѣнъ това, месото се асимилира извънредно бързо, слѣдователно, стмахътъ се изпразва скоро и чувството на гладъ се явява нѣколко часа слѣдъ приемането на храната. За да се избѣгне това, къмъ месната храна инстинктивно се прибавя хлѣбъ, брашнени ястия, плодове, сладко. Ако месото е слабо хранително — азъ не грѣша, като казвамъ „слабо хранително“: анализътъ на съставнитѣ му части и физиологическитѣ опити сж доказали това — то хлѣбътъ, брашното, десертътъ, напротивъ, сж силно хранителни; и въ резултатъ се получава извънмѣрно изобилно хранене, което значително прѣвишава нуждитѣ на организма.

Освѣнъ това, месото и по косвенъ начинъ съдѣйствува за прѣпълненето на стомаха: ние видѣхме, че то има възбудителни и раздражителни свойства. Възбудата, доведена до извѣстна степенъ извиква повишена дѣйность на органа, който иска

удовлетворение и — въ дадения случай — води къмъ извѣнмѣрно хранене. Ако храната бѣше по-малко възбудителна, това изкушение не би съществувало.

Обърнете също внимание и на това обстоятелство, че тъканитѣ привикватъ къмъ обработване на голѣмо количество храна и съ врѣме изгубватъ способността да се задоволяватъ съ малко, да живѣятъ икономно; изискванията имъ ставатъ все по-голѣми и по-голѣми и, за да се справятъ съ надпроизводството на енергия, тѣ сж принудени да усилватъ все по-вече и по-вече дѣйността си. Пакъ омагьосанъ кржгъ!

Тази повишена дѣйностъ става хроническа и само съ нея се обяснява нашето напрѣгнато, безпокойно, раздражено състояние. Ние безсѣзнателно вървимъ къмъ собстената си гибель, къмъ гибелта на нашитѣ потомци, на които въ наслѣдство ще оставимъ прѣуморень, изтощень организъмъ.

Човѣшкиятъ организъмъ е машина, която, колкото и съвършена да е, се разваля отъ постоянното нагрѣване до нажежаване.

Въ оправдание на токущо изложената теория, заемамъ отъ книгата на докторъ Maugel „Родътъ на артритицитѣ“ картината на постепенното разрушение на организма отъ поколѣние на поколѣние. Думата „артритизъмъ“ произлиза отъ грѣцката дума „arthron“, която означава „става“ или „членъ“. За това подъ думата „артритизъмъ“ се разбира заболяването на ставигѣ отъ подагра или ревматизъмъ. Обаче, заболяването на ставигѣ се явява само едно отъ многобройнитѣ симптоми на артрити-

тизма. На тази дума трѣбва да се придава много по-широко значение — общо измѣнение на организма въ физическо и психическо отношение, на измѣнение на темперамента, на всеобщо израждане на индивида. „Най-близкитѣ причини на заболяванията, пише докторъ Maugel могат да бждат най-разнообразни; но ако направите справки за живота на болния, за близкитѣ му, несъмнѣно ще се доберете до излишеството въ храната. Разпитайте болния отъ подагра, отъ захарна болестъ, диабетъ, затлъстяване, въ повечето случаи той ще признае, че поне отъ дѣтинство е обичалъ да похапва; или ако не той самъ, то сигурно башата, дѣдото или прадѣдото сж се отличавали съ блестящъ апетитъ. Първиятъ прѣдставителъ на рода е притежавалъ всички качества, необходими за успѣхъ въ живота: той билъ силенъ, бодъръ, уравновѣсенъ; той билъ здравъ сангвиникъ, често му пуцали кръвь; доживѣлъ до дълбока старостъ и оставилъ многобройно сѣмейство“.

Споредъ изслѣдванията на докторъ Maugel, това е постоянно повтарящъ се фактъ: първиятъ прѣдставителъ отъ рода на артритицитѣ се отличава съ излишекъ на жизнени сили и непрѣдпазливо изразходване на още незачекнатия жизненъ капиталъ.

„Въ паметта на потомцитѣ не се запазватъ спомени за заболѣванията на прадѣда“, продължава докторъ Maugel, „той не болѣдувалъ, органитѣ му функционирали прѣвъзходно и давали безнаказано отпоръ на насието. Само на старостъ той е страдалъ отъ каменна болестъ или, вслѣдствие на малокървието, ударъ внезапно е свалилъ този ко-

лосъ, или го е приковалъ за дълги години къмъ креслото“.

Дѣцата му наслѣдили вече по-малко устойчивъ организъмъ, съ повишени нужди на храносмилателнитѣ органи и повишена обмѣна на веществата. Слѣдствие на това обстоятелство тѣ още отъ рождение се отличаватъ съ ненаситностъ; поглѣщатъ огромно количество млѣко и при все това сж постоянно гладни. Родителитѣ се радватъ на дѣтския апетитъ; каква непосилна работа трѣбва да извършватъ дѣтскитѣ хранителни органи! Кърмачето страда отъ стомахъ, диария или запоръ; дохожда до по-сериозни гастрически заболѣвания и само тогава, макаръ и врѣменно, поради „диетата“, количеството на храната се намалява. Но щомъ дѣтето се поправи, незабавно се повръща къмъ безумното натѣпкане съ храна. Додѣто организъмътъ още се справя по-добрѣ или по-злѣ съ окислението на храната, дѣтето е здраво: то е живо, весело, постоянно въ движение; но това състояние на възбуда се смѣня периодически съ отслабване дѣйността на клѣткитѣ — дѣтето е отпуснато, уморено.

Съ течение на годинитѣ, гастрическитѣ недѣзи се повтарятъ все по-често, бавното окисление става вече хроническо, появява се диспепсия, най-често *dispeptie flatuleute*: чувство на тежестъ въ стомаха, издуване, сънливостъ слѣдъ ядене, слабо храносмилане. Тѣзи симптоми се смѣтатъ толкозъ незначителни, че не си струватъ да се обръщашъ къмъ лѣкаръ, толкова повече, че болния често започва да пълнѣе; а нали това е признакъ на здраве!

Обаче, настъпващото напълняване е лошъ прѣдвѣстникъ. И наистина, що означава това натрупване на тлъстини подъ кожата въ коремната областъ? То показва, че прѣуморенитѣ клѣтки на нашия артритикъ не сж вече въ състояние да окисляватъ цѣлия излишъкъ отъ храната, която имъ доставя въ изобилие услужливия стомахъ. И ксето не могатъ да окисляватъ, тѣ го натрупватъ въ запасъ, въ видъ на тлъстини, отъ които се състои пълнотата. Въ други случаи, въ организма се изработва пикочна киселина, която подготвя почвата за подагра. Или организмътъ отдѣля този излишъкъ въ видъ на захаръ — това е гликозурий, прѣдвѣстникъ на диабета.

Чудно ли ще бжде слѣдъ това, ако нашиятъ дебелакъ съ „цвѣтущо здраве“, доживѣлъ петдесетъ години, въ единъ прѣкрасенъ день се събужда съ парлива болка въ голѣмия прѣстъ на крака; почва се треска, горещина... Повиканиятъ лѣкаръ обявява, че това е подагра.

Или артритизмътъ се появява внезапно като остра болка въ бжбрецитѣ и се разпространява въ долнитѣ части на стомаха; отдѣлянето на пикочьта е трудно, пикочьта става тъмна, съ остатъци и кръвь — това е прѣкрасенъ коликъ. Чернодробниятъ коликъ се срѣща по-рѣдко съ непоносимитѣ му гърчения въ дѣсния хълбокъ или подъ лъжичката.

Често прѣдвѣстникъ на заболѣването е чувството на умора: мнимиятъ здравенякъ заблѣзва, че той като че ли нѣкакъ леко се уморява, но той се ползва съ прѣкрасенъ апетитъ и затова не обръща никакво внимание на тѣзи симптоми

и само когато нѣкоя „случайна“ врѣда или дълго незакриваща се рана го накара да се обърне къмъ лѣкаръ вече е много късно: заявяватъ му, че е боленъ отъ захарна болестъ.

Често пжти хора, здрави прѣзъ първата половина отъ живота си, заболѣватъ внезапно отъ ракъ.

Прѣдставителитѣ на третото поколѣние иматъ вече значително по-слабъ организъмъ, който вече трудно се поддава на лѣкуване. Въ дѣтинство тѣ страдатъ постоянно отъ стомашни болки, ангина, възпаление на сливицитѣ, кръвотечение отъ носа, което прѣдвѣщава плеторъ т. е. прѣпълване на черния дробъ съ кръвъ; понѣкога отъ болки въ главата, мигрени и други подобни явления на неправилно кръвообращение. По-късно — струпеи, циреи, екземи, пѣпки и други кожни заболѣвания, като слѣдствие отъ отровитѣ, които кипятъ въ червата и търсятъ изходъ прѣзъ поритѣ на кожата.

Достигнали зрѣла възраст, тѣ често напѣлняватъ и заболѣватъ отъ подагра, захарна болестъ или ракъ, но вече десетъ или петнайсетъ години по-рано. До дълбока старостъ тѣ не доживяватъ и потомството имъ е малобройно и още по-слабо.

Печалнитѣ прѣдставители на четвъртото и петото поколѣние отъ рода на артритицитѣ сж износени прѣди да сж почнали да живѣятъ. Тѣ донасятъ съ себе си заченки на израждане и измиране на рода. Погледнете на тѣзи хилави, грозни, дори изродени дѣца, съ малки или, обратно, съ огромни черепа, а съ несиметрично лице, съ стърчащи уши и голѣми уста, или заешки устни, съ неправилни зѣби — съ една дума всички външни

органи носят печата на болезнено състояние. И може ли да се прѣдполага, че вжтрѣшнитѣ органи сж неповрѣдени, че черниятѣ дробѣ, бжбрецитѣ, бѣлитѣ дробове и сърцето функциониратъ нормално? Нервнитѣ центрове на такива субекти никога не сж въ добро състояние. Наслѣдствениятъ артритизъмъ туря своя печатъ и върху умственото състояние на субекта: никоя област на мозъка не остава здрава и когато сж интелигентни, дори много интелигентни, наследственитѣ артритици сж винаги неуравновѣсени — фантазията имъ е развита за смѣтка на разума. Особено характерна е впечатлителността имъ, слѣдствие на която тѣ сж склонни къмъ прѣувеличаване въ всичко; непостоянно разположение на духа и липса на воля, т. е. всички признаци на пълна неврастения.

За голѣмо съжаление родителитѣ не се отнасятъ съзнателно къмъ тревожнитѣ симптоми, които се проявяватъ още отъ ранното дѣтство: безпокоенъ сънь, гърчения, наклонность къмъ спазмически заболѣвания (лъжливъ крупъ, магарешка кашлица, астма); слабостъ въ училищната възраст; отсѣствие на дѣтска жизнерадостъ и безгрижие.

Нещастни продукти на цивилизацията, слаби, раздражителни сжщества, тѣй малко подготвени за борба за сжществувание!

Разбира се, че тѣзи послѣдни потомци отъ рода на артритицитѣ болѣдуватъ отъ затлъстяване, захарна болестъ, бжбречни и чернодробни колики, съ тази само разлика, че заболѣватъ не на тридесетъ или четиредесетъ годишна възраст, както бацитѣ си, а още въ първитѣ години на своя животъ отъ упорити, остри стомашни разстройства.

Особено често тѣ сж подхвърлени на заболѣвания отъ апендеситъ и възпаление на слѣпото черво.

Въ този послѣденъ фазисъ артритизма приема другъ лимфатиченъ видъ: дѣцата лимфатици сж лѣниви, дебели, тежки, съ подпухнали вѣжди, възпалени очи и уши, увеличени шийни жлѣзи и сливици.

Щомъ попадне туберкулозенъ зародишъ въ тази тѣй добръ подготвена почва и туберкулозата е на лице. И ако тѣ избѣгатъ тази опасностъ, то не ще се спасятъ отъ склерозата. Склерозата е послѣдствие на артритизма.

За да ви дамъ понятие за сериозността на това положение, позволете ми да направя малко отстъпление въ областъта на анатомията.

Всѣки органъ на нашето тѣло се състои отъ клѣтки, които прѣдвидъ назначението, което иматъ, носятъ името благородни клѣтки. Тѣзи клѣтки въ мозъка възприематъ усѣтитѣ и ржководятъ движението; въ бжбрецитѣ и черния дробъ отдѣлятъ сокове; въ мускулитѣ се свиватъ и разтягатъ. Тѣзи клѣтки не се срастватъ по-между си и сж раздѣлени една отъ друга съ мека тъканъ, наречена съединителна. У артритика клѣткитѣ се израждатъ, дѣйността имъ се прѣкротява, но най-вече се изражда съединителната тъканъ: тя или се увеличава за смѣтка на увеличението на клѣткитѣ, като се насища съ варъ, или затвърдява, и въ двата случая задушаватъ това, което трѣбва да прѣдпазва.

Това е склерозата.

Ако сж поразени бжбрецитѣ, имаме нефритъ или албуминурий; ако е поразенъ черниятъ дробъ

— цирозъ съ водянка; заболѣванията на грѣбначния мозъкъ даватъ омекване и парализа; а ако сж поразени тъканитѣ въ кръвоноснитѣ сждове — артериосклероза.

Въ всичкитѣ си видове склерозата е винаги послѣдня болестъ; тя е банкрутъ на организма и противъ нея ние сме почти безсилни.

Ще спомена още за артритизма у женитѣ, който има нѣкои характерни черти.

Дѣтороднитѣ органи сж въ тѣсна връзка съ хранисмилателнитѣ. Ако, благодарение на неправилното хранене, въ стомаха, червата и черния дробъ се поддържа постояненъ приливъ на кръвъ, то матката и яйчницитѣ се подхвърлятъ сжщо на приливи кръвъ и функционирането имъ става ненормално. На артритична почва у младата дѣвойка се развива неправилна менструация; появява се хлорозъ, който води, както и лимфатизма, или къмъ склероза и неврастения, или къмъ туберкулоза. Брѣмненостъта се придружава много често съ повръщане, невралгия и други неджзи. Раждането е тежко, защото дѣтето обикновено е много голѣмо или положението му неправилно. Слѣдъ раждането майката се поправя бавно и не напълно. Ако жената е бездѣтна, то на 30—40 годишна възраст се появява кръвотечение, полипъ или фиброма въ матката. Прѣходната възраст сжщо не минава благополучно: на артритическия темпераментъ се нанася ударъ, който става начало на многобройни страдания.

Участъта на жената е, като че ли, по-лоша отъ тази на мѣжа. Но природата ѝ е дала известна компенсация. Първо, жената не дохожда

тъй бързо до пълненъ упадъкъ, защото начина на живота я прѣдпазва отъ физическа и мозъчна прѣумора, отъ излишества въ гуляи, отъ алколизъмъ и отравяне съ тютюнъ. Второ, прѣдвидливата природа ѝ е дала, въ видъ на брѣменность и кърмене на дѣтето, способность да прѣнася по-леко извѣстни излишества въ храната и по-дѣятелни отдѣлителни органи. Затова здравето и темпераментътъ ѝ се измѣнятъ по-бавно и по-леко се поправятъ. Като сжда по наблюденията, артритизмътъ се прѣдава по-малко чрѣзъ дѣвойкитѣ, отколкото чрѣзъ юношитѣ; въ послѣднитѣ поколѣния отъ рода на артритицитѣ се раждатъ по-вече дѣвойки, като че ли съ това природата се опитва да продължи рода. Тѣзи факти ни навеждатъ на мисълта за профилактическото лѣкуване на артритизма чрѣзъ жената — майка, като се обърне внимание на здравето ѝ въ младостта и прѣзъ врѣме на брѣменността, съ надежда да се прѣдадатъ на дѣцата по-нормални функции на организма.

Слѣдователно, на жената лежи физиологически благородната роля за оздравяването на човѣчеството. За тази роля тя е прѣдзначена по своето положение въ сѣмейството. — въ ржцѣтъ ѝ е грижата за хигиената и храната на сѣмейството — за това ней сж нужни извѣстни насоки относително хигиената на храната.

Надѣвамъ се, че съумѣхъ да ви разясня двоякото свойство на хранителнитѣ продукти — хранително и стимулираще.

Човѣшкиятъ организъмъ, като всѣка машина, се изтрива малко. Ако го приучимъ къмъ икономия, то всѣкидневната загуба на бѣлткъ ще бжде

незначителна. Следователно, нѣма никаква необходимост да се дава прѣимущество на азотнитѣ вещества, между които месото заема сжщественно мѣсто. То принася повече врѣда, отколкото полза, тѣй като енергията, доставяна отъ него на организма, не съотвѣтствува на загубата сили, вслѣдствие възбудителното му дѣйствие върху нервната система; а хранителнитѣ свойства на месото, както видѣхме по-горѣ, съвсѣмъ не сж тѣй голѣми, както е прието да се мисли.

Освѣнъ това, месната храна прѣдизвиква нужда отъ излишна храна, а прѣкомѣрното излишно хранене, като обрѣменява организма съ трудно отдѣлящи се остатѣци, подготвя почва за заболѣвания отъ артритизмъ.

Сжщото дѣйствие оказватъ кафето, чаятъ и алкоолътъ. Къмъ тѣхъ е позволено да се прибѣгва само въ изключителни случаи. Но вие ще кажете, че хора, злоупотрѣбявайки дори съ тѣхъ, доживяватъ до дълбока старостъ; не ще споря, но за това е необходимъ запасенъ капиталъ, какъвто днесъ едва ли може нѣкой да притежава.

Като всѣка машина, човѣшкиятъ организъмъ се нуждае отъ вещество, способно да произвежда енергия. Това вещество е гликозата, която се получава отъ нишестето, захаръта и вѣроятно тлъстинитѣ. Следователно, най-добри хранителни вещества трѣбва да се считатъ тѣзи, които съдържатъ въ изобилие гликоза и заедно съ това сж слабо възбудителни. Въ противоположностъ на месото и възбудителнитѣ вещества (aliments pervers), които ние нарекохме вещества на „разпиляването“, нишестето, захаръта и тлъстинитѣ ще на-

речемъ вещества на *съпротивлението* (aliments de resistance).

Човѣшкиятъ организъмъ поставя и други изисквания, на които ние не намираме еквиваленти въ механическата машина: на човѣшката машина е необходима не само вода за физически и химически операции, но и различни минерални вещества. Вие вече знаете, че тѣзи минерални вещества се намиратъ въ плодоветѣ, които ни снабдяватъ съ сода и соли (главно фосфати) и дори съ варъ, магнезий и желѣзо.

Но имайте прѣдвидъ, че неправилното варене може да ги лиши отъ тѣзи цѣнни свойства: у насъ сжществува безразсждния обичай да се попарватъ плодоветѣ, водата да се хвърли и слѣдъ това да ги варятъ въ голѣмо количество вода, която сжщо тѣй се изхвърля като негодна! А въ тази вода сж разтворени всички минерални соли. Дори въ водата, съ която измиватъ сушенитѣ плодове нѣколко часа прѣди варенето, успѣва да се разтвори частъ отъ леко разтворимитѣ соли, и тази вода се изхвърля!

Това сж грѣховетѣ на готвача. Хлѣбарьтъ, на свой редъ, разваля хранителния продуктъ, като прѣсѣва брашното, докато въ него почти не останатъ фосфати. Наистина, трудно е да се измисли по-добъръ начинъ за лишаване продуктитѣ отъ полезнитѣ вещества и естествения имъ аромат, да се направятъ безвкусни и нехранителни. Не е чудно, че трѣбва да се прибѣгва къмъ приправки. — соль, оцетъ и пр. Кулинарното изкуство се състои въ това, да се развали най-напрѣдъ продукта, а послѣ да се поправа по своему. Можехме да се

посмѣемъ на този абсурдъ, ако той не оставаше вредни послѣдствия върху насъ. А признато е, че напр. солта е способна при болестъ въ бжбрецитѣ да ги запуши, като ги раздразва при функционирането имъ. Не се съмнявамъ, че скоро ще бждатъ признати за вредни и останалитѣ приправки.

Но недѣйте чака науката да произнесе своята присжда. Погледнете на работата отъ гледна точка на здравия смисълъ: нима не е безразсждно да се лишаватъ продуктитѣ отъ природнитѣ имъ свойства?

Опитайте се да варите плодоветѣ въ собствения имъ сокъ на пара или въ незначителни количества вода, като закривате здраво сжда, и вие ще се убѣдите, че всички приправки ще станатъ излишни. Варете ги на лекъ огнь, както сж ги варили вашитѣ баби — понѣкога прогресътъ влиза въ съгласие съ регреса — приготвявайте само прости ястия, които не възбуждатъ напразно апетита, и умѣреността въ храната ще се установи отъ самосебе си. Старайте се да замѣните малко по малко веществата на „разпиляването“ съ вещества на „съпротивлението“, които ще дадатъ на човѣка здраве и сила. Само така вие ще спрете ужасното развитие на артритизма върху почвата на прѣумората и изхабяването на организма; по такъв начинъ вие ще станете косвени борци противъ алкоолизма и туберколозата, тѣзи не по-малко безпощадни врагове на човѣчеството; и най-послѣ вие ще усигурите бждашето на вашитѣ дѣца.

Лит. Цена 0.20

№ 5262 1973

„ДОБРО ЗДРАВЕ“

в-къ за здравна просвѣта

ИЗЛИЗА ВСЪКИ 10 ДНИ

Редакторъ Д-РЪ Г. ЕФРЕМОВЪ

гр. Кюстендилъ

Цена 40 лева

Дава познание върху болеститѣ, храненето въ най-новитѣ му освѣтления, природнитѣ лѣчебни сили, алкохолното зло, никотинизма, вегетарианството, по-употрѣбямитѣ лѣкарства, напредъка на науката, първа помощъ при заболѣване и злополука и т. н.

Всѣка къща трѣбва да има „Добро здраве“

6020

29521

ЦЕНА 8 ЛЕВА