

**Ks. Czesław Andrzej Klimuszko**

# **Sposób na Zdrowie**

wydane przez

**Powrót do Natury**  
Katolickie publikacje

80-345 Gdańsk-Oliwa ul. Pomorska 86/d  
tel/fax. (058) 556-33-32

# I. TRAGIZM WSPÓŁCZESNEJ CYWILIZACJI

Demon dzisiejszej cywilizacji złamał równowagę w człowieku,  
między jego rozumem a wolą, między nauką a sumieniem.

*Rabindranath Tagore*

“Nadejdą czasy, kiedy nasza dumna cywilizacja w proch się rozsypie i ludne, tętniące życiem miasta zmieniają się w cmentarzyska, które przykryje warstwa grubej ziemi, dzikim zielskiem zarostej. I po tysiącach lat przyjdzie z centralnej Afryki czarny archeolog i pocznie na brzegach Sekwany wykopywać łopatą z ziemi potłuczone szczątki oraz fragmenty murów naszych dzisiejszych świątyń i pałaców Paryża, tej pysznej metropolii świata Pochylony nad wydobytymi drobiazgami popadnie w zadumę i zacznie wysuwać hipotezę o przebrzmiałej przed tysiącami lat nieznaczej dla niego cywilizacji wymarłych pokoleń”.

Taką wizję przedstawia w jednym ze swych dzieł francuski myśliciel F. Bougaud.

Nam nie są potrzebne żadne przepowiednie o tragicznej przyszłości, jaka niepowstrzymywane do nas się zbliża. Wszystko wskazuje na to, żeśmy już wkroczyli w pierwszą fazę początku końca naszej cywilizacji. Powstaje pierwsze pytanie, czy jest jeszcze jakiś ratunek, zwłaszcza dla białej rasy, której byt zdaje się nie będzie długi. I pytanie drugie – skąd dla naszej cywilizacji przyjdzie widmo zagłady. W ciągu minionych prastarych okresów dziejów ludzkości pojawiły się wielkie cywilizacje, które przeżywały swój rozwój i upadek bądź powolny, bądź nagły. Przesuwa się przed naszymi oczami korowód kultur i cywilizacji: Asyrii, Babilonii, Fenicji, Egiptu, Grecji i Rzymu. Wszystkie przeżyły się – znikły, po niektórych nie pozostało żadnego śladu prócz ruin przykrytych warstwami ziemi.

Dlaczego tamte wielkie narody znikły z powierzchni ziemi, a ich kultura i cywilizacja zgasły? Prosta odpowiedź byłaby taka. Każdy naród podlega tym samym prawom co pojedyncza jednostka ludzka. Rodzi się, rozwija, starzeje i powoli lub nagle umiera. Naród jest w zasadzie nieśmiertelny, chyba że zatraci swój instynkt samozachowawczy i stanie się dla samego siebie zabójcą. Takie symptomy występują na podłożu rozkładu moralnego i ideowego danego narodu. Klasycznym tego przykładem jest starożytny Rzym, którego zagłada nastąpiła już prawie w naszych czasach. Upadek Rzymu dziś jeszcze zastanawia historyków i socjologów. Przecież Imperium Rzymskie reprezentowało najwyższą potęgę militarną, państwową, administracyjną i terytorialną. Obejmowało za cesarstwa 16 prowincji, posiadających łącznie z Italią ponad 100,000,000 mieszkańców. Jego granice strzegło około 400,000 zahartowanych w bojach żołnierzy. Wola Rzymu była prawem dla całego ówczesnego świata. I ten kolos stojący u szczytu swej potęgi runął pod naporem dzikich stepowych hord. Tak się stać musiało. Bowiem ten rzymski kolos błyszczał na zewnątrz złotem, wewnątrz był dotknięty rozkładem fizycznym i duchowym. Kiedy w roku 455 Wandalowie wkroczyli do miasta Rzymu jako stolicy imperium, nie napotkali żadnego oporu, miasta nikt nie bronił. Mężczyźni obojętnie przypatrywali się barbarzyńcom, a kobiety z balkonów posyłały do nich uśmiechy. Miecze dzikich hord dobijały tylko ten nieuleczalnie chory moralnie naród.

Podstawy naszego istnienia na dalszą przyszłość są zagrożone prawie wyłącznie przez współczesną cywilizację. Jest ona najwyższą spośród wszystkich kultur i cywilizacji, jakie istniały w dziejach ludzkości, ale zarazem najstarszą i najgroźniejszą. Opiera się bowiem na chwiejnych, pełnych sprzeczności podstawach. Jak straszliwie są słabe podstawy naszej nadętej pychą cywilizacji, wykazały ostatnie wypadki związane z ropą naftową.

Wystarczyło parę zaledwie tygodni wstrzymania przez Arabów dostarczenia ropy naftowej do Europy i Ameryki, a już nastąpił w tych krajach niebywały wstrząs w przemyśle i zamieszanie w całokształcie życia w całym prawie cywilizowanym świecie. Duszą całego świata jest ropa i węgiel. Niech tylko braknie tych surowców, ludzkość się cofnie do epoki kamiennej. Drzewa bowiem nie wystarczy na wytapianie żelaza.

Pompatyczna dzisiejsza cywilizacja jest nie tylko zbyt krucha, lecz wręcz ludobójcza. Każdy bowiem naród stojący na wyższym poziomie technicznym rozdyma u siebie molocho przemysłu, który pożera wszystko to, co warunkuje byt człowieka. Potyka glebę, dzikie zwierzęta, zatruwa wody, powietrze, słowem niszczy z pośpiechem naturalne biologiczne środowisko, w którym jedynie człowiek żyć może. Jeśli zginie flora i fauna – musi zginąć i człowiek.

Współczesne narody, zwłaszcza rasy białej usiłują rozwój techniki wznieść do granic cudów, tragicznym kosz-

tem biosfery ziemskiej oraz swojego zdrowia, można porównać do obłąkańca, który buduje niebosięzną wieżę, i kiedy mu zabrakło cegły do wydzwignięcia ją wzwyż, zaczął wyjmować je z fundamentu tejże wieży, nie bacząc na to, że takim postępowaniem przyspieszy jej upadek.

Jeśli więc rozwój techniczny rozwijać się będzie nadal bodajże w tym samym tempie, jak obecnie, a ludzkość nie znajdzie środków ochronnych przed żartocznością dzisiejszej cywilizacji, to za lat najdalej 500 człowiek biały będzie rzadkim okazem na świecie, a może tylko unikatem w gablotce muzeum antropologa. Wprawdzie i kolorowe ludy w przyspieszonym tempie podążają za nami w rozwoju technicznym, trzeba jednak pamiętać, że rasa czarna przeżywa obenie swą pierwszą młodość, rasa żółta pozostaje w okresie swych pełni sił, rasa natomiast biała zaczyna przeżywać uwiad starczy, przyspieszony alkoholizmem, narkomanią i chorobami wenerycznymi. Zanim czarny człowiek zniszczy swe naturalne środowisko bytowe i siebie zakazi, nas już nie będzie.

Tak tragiczne spojrzenie w przyszłość może być jedynie rezultatem starczego pesymizmu – krzykną optymiści upojeni postępem wynalazków i odkryć technicznych. Już teraz człowiek wylądował na księżycu, a w najbliższej przyszłości może dotrzeć do gwiazd. Umysł ludzki opanuje świat cały i pozna wszystkie tajniki przyrody, przez co ludzkość stanie się szczęśliwa oraz niemalże nieśmiertelna. Już dziś medycyna przedłuża życie ludzkie o kilkanaście lat, a może wnet zlikwiduje się wszystkie choroby trapiące człowieka.

Przed entuzjastami głoszącymi nieograniczone możliwości techniczne, dzięki którym świat stanie się istnym rajem, staje realna rzeczywistość, która przemawia nieubłagalnymi liczbami statystyki, jaka może przerazić człowieka zdrowo myślącego. Weźmy dla przykładu Stany Zjednoczone Ameryki Północnej. Jest to kraj o najwyższym uprzemysłwieniu i o wysokiej stopie życiowej jego mieszkańców. Bogaty ten kraj jest, niestety, tak można nazwać, wielkim szpitalem. Określenie to usprawiedliwiają zaczerpnięte z fachowej literatury wykazy statystyczne chorób, jakie trapią mieszkańców USA. Dane podajemy według artykułu pt. "Choroby cywilizacji", zamieszczonego w listopadowym numerze z roku 1973 "Panoramy Północ".

Według danych instytucji ubezpieczeniowych tylko 23% Amerykanów jest całkowicie zdrowych. Na podstawie informacji dyrektora kliniki geriatrycznej w Nowym Jorku, dr. Martina zarejestrowano:

- 20 mln. osób cierpiących na choroby alergiczne;
- 16 mln. osób z psychozami i psychoneurozami;
- 5 mln. dzieci umysłowo niedorozwiniętych;
- 8,5 mln. chorych na wrzody żołądka i dwunastnicy.

Wśród innych chorób plagą stają się dla Amerykanów choroby nowotworowe. Rocznie umiera w USA 400,000 osób na to schorzenie.

Dziś w każdym kraju, gdzie wzrasta przemysł i motoryzacja, podnosi się proporcjonalnie ilość i rodzaj chorób wśród ludzi. Zjawisko to da się zaobserwować i w naszym kraju.

Nie mniejsze spustoszenie czyni współczesna cywilizacja w dziedzinie ducha ludzkiego. Człowiek dzisiejszy odkrył ogrom tajemnic przyrody, wyzwolił straszliwe energie z martwej materii, rozpętał ruch gigantycznych machin wytwarzanych z każdym rokiem nowych, innych, niezwykłych.

Czy te fantastyczne zdobycze cudów techniki przyniosły ludzkości upragnione szczęście? Człowiek dzisiejszy zaczyna tracić swą władzę nad rozpętanymi energiami materii, zaczyna wypuszczać ze swych rąk kierowniczy ster, zaczyna się bać machin, które sam zbudował. Już nie człowiek panuje nad materią, lecz materia ufundowana ręką człowieka zaczyna nad nim górować. Człowiek stworzył mózg komputerowy, przed którym staje sam mocno zażenowany, gdyż ten sztuczny mechanizm mózgu w określonych warunkach funkcjonuje sprawniej, szybciej i dokładniej aniżeli mózg istoty rozumnej czyli człowieka. W ruchu i ryku maszyn oraz w labiryncie kombinacji wszelkich cudów technicznych człowiek współczesny całkowicie się zgubił. Zatracił na dodatek swoje wewnętrzne 'JA', pogmatwał harmonię swego ducha, okaleczył swą osobowość, stał się niewolniczą częścią składową mechanizmów materii. Techniczne zdobycze przystoniły sobą wszelkie wartości duchowe, usunęły z nauki wiedzę humanistyczną, z życia filozofię, a samą naukę przekształciły w zawód zróżnicowany na różne specjalności. W dobie obecnej horyzont myśli ludzkiej powszechnie zwęził się do małego odcinka pracy zawodowej. Praca ta odbywa się w przeraźliwym hałasie i w nerwowym pośpiechu. Codziennie obracamy się w szarzyźnie jednostajności i monotonii. Wszystkie budowle miast są prawie identycznie jednakowe. To wszystko zżera psychicznie i fizycznie człowieka.

Postępu technicznego, budowania fabryk, rozwijania przemysłu, powstania dalszych wynalazków, żadna już siła nie powstrzyma bez narażenia ludzkości na katastrofalny wstrząs. Trzeba więc szukać przynajmniej jakiegoś

sposobu wyjścia z błędnego koła. Nad tym właśnie problemem spróbujemy nieco się zatrzymać.

## II WALKA O ŻYCIE LUDZKIE JEST ROZPOCZĘTA

Narody Europy w średniowieczu i w wiekach późniejszych były często nękane straszliwym widmem przeróżnych epidemii. Dżuma, cholera, tyfus, czarna ospa kładły pokotem mieszkańców miast i osiedli ludzkich. Niektóre osiedla ludzkie zostały dosłownie przemienione w cmentarzysko, często się zdarzało tak wielkie żniwo śmierci, że nie było komu grzebać ofiar zarazy, którą nazywano wówczas mordowym powietrzem. Kroniki podają, że w roku 1347, 1/4 ludzi całej Europy padła ofiarą zarazy, czyli 33 miliony. Być może ta liczba jest przesadzona nieco, świadczy jednak niezbitnie o tragicznej prawdzie. Ataki zarazy z mniejszym lub większym nasileniem powstawały wielokrotnie w ciągu wieków, ostatni miał miejsce w połowie XIX w.

Dziś każdy wie dobrze, że przyczyną takich plag nękających całe narody jest bakcyl i to wychodowany bezwiednie przez samego człowieka. Brud, ciasnota, brak podstawowej higieny panują powszechnie w ludzkich środowiskach. Takie warunki stały się wylęgarnią wszelkich groźnych zarazków, których nauka ówczesna jeszcze nie znała. Pierwszy publiczny ustęp miejski wybudowano we Francji dopiero w XIV wieku. Uważano to wówczas za tak wielką zdobycz społecznego postępu, że aż sam mer miasta przybył na jego otwarcie.

Medycyna dzisiejsza postawiła stan higieny oraz profilaktyki na wystarczająco wysokim poziomie. Poznała dzięki mikroskopowi oraz ofiarnym trudom badaczy wiele rodzajów bakcyli. Wyprodukowała potężną broń w formie leków, za pomocą których prowadziła zdecydowaną walkę przeciwko wszelkim chorobom. Dzięki zdobyczom nauki położono dziś kres wielu groźnym epidemiom niemal w 100%. W walce z chorobami o życie ludzkie ogromną rolę odgrywa obecnie chirurgia, która w swej precyzji dosięga szczytów.

Wydawałoby się, że medycyna, mająca na swym koncie zapisanych tak wiele sukcesów, już dochodzi do opanowania wszystkich chorób nękających ludzkość zwłaszcza w dobie obecnej.

I dlatego bezkrytyczni entuzjaści głoszą na wszystkie strony świata triumf postępu medycznej wiedzy. Wciąż się powtarza, że medycyna współczesna z każdym rokiem przedłuża życie ludzkie, że podniosła wzrost człowieka u wszystkich narodów o kilkanaście centymetrów, że przesuwa naprzód wyniki w wyczynach rekordowych sportu, że leczy się nawet raka. Niektórzy optymiści przepowiadają, że wiedza lekarska w niedalekiej przyszłości przedłuży wiek życia ludzkiego do około 150 lat, bo tyle zasobów energii witalnej przynosi w sobie każdy człowiek na świecie. Co za szczęśliwa przyszłość naszych pokoleń. Może to kiedyś nastąpi?

Trzeba jednak wnikliwiej spojrzeć w oczy obiektywnej prawdzie, a przekonamy się, że głoszone peany o możliwości sztuki medycznej mają w sobie za dużo optymizmu i złudzeń, nawet zakrawa to na prawdziwą ironię.

Niewątpliwie wiele zrobiono w dziedzinie wiedzy medycznej, ale pozostało jeszcze wiele do zrobienia. Nikt nie śmie zaprzeczyć temu, że dzisiejsza wiedza medyczna poznała dość dokładnie człowieka pod względem anatomicznym, morfologicznym, fizjologicznym, biochemicznym i w wystarczającym stopniu psychologicznym. Jeśli natomiast chodzi o skuteczność leczenia, to medycyna staje mocno zażenowana. Bardzo wiele jest trapiących człowieka chorób, wobec których światowa medycyna stoi bezradna. Do takich "nieuleczalnych" schorzeń należą: rak, stwardnienie rozsiane (sclerosis multiplex), uwiąd i zanik mięśni, martwica kończyn dolnych, grzybica, łuszczyca, alergie i cały zespół chorób psychicznych ze schizofrenią na czele. One kpią z naszych leków.

Nie ma również uzasadnionych podstaw, na których opieramy tak często powtarzane twierdzenie o przedłużaniu z biegiem lat życia ludzkiego. Przedłużamy w czasach dzisiejszych życie ludzkie. Jak to mamy rozumieć? Możemy liczyć w ten sposób: tysiąc lat wstecz człowiek żył tylko 30 lat, pięćset już osiągnął 40 lat życia, przed stu laty żył już 60 lat, dziś 70 lat, a za sto lat człowiek już osiągnie 100 i więcej lat swojego życia. Takie pojmowanie mi się z prawdą.

Jeśli więc chodzi o przeciętną długość życia poszczególnego człowieka, to w tym względzie nic się nie zmieniło od 2000 lat. Weźmy na dowód chociażby przedstawicieli sztuk pięknych, jak długo oni żyli? Starożytny genialny rzeźbiarz, Fidjasz, żył lat 70. Weźmy artystów okresu Renesansu, a więc sprzed 400 lat – Michał Anioł żył lat 89, Rubens – 63, Tycjan osiągnął aż 99 lat życia.

A więc przeciętny wiek życia ludzkiego w ubiegłych stuleciach zamykał się w granicach około 65 lat. Czy my dziś dłużej żyjemy? Niestety! Nieliczne jednostki dzisiaj przekraczają 80 lat życia. Jednostki te pochodzą z końca XIX wieku. Nie wiemy jak długo będą żyć osobniki z drugiej połowy XX wieku. Jeśli natomiast chodzi o nasze przyszłe pokolenia, to według wszelkich uzasadnionych prognoz, można zaryzykować twierdzenie, że ich życie moc-

no się skróci. Twierdzenie o przedłużaniu dzisiaj życia ludzkiego oparte na wypadkowej ze statystycznie ujętych ilościowo narodzin i pogrzebów nie jest żadnym argumentem.

Owszem, nie da się zaprzeczyć, że dzisiejsza medycyna przedłuża znacznie życie poszczególnych jednostek w ich krytycznym wieku, zaczynającym się po sześćdziesiątce w przypadkach ciężkich chorób. Jeszcze 50 lat temu człowiek po 60 roku życia, gdy zapadł na zapalenie płuc, przytaczał swym życiem. Nawet dla takich grypa już była niebezpieczna. Dzisiaj te choroby łatwo się likwiduje. Nawet bardzo stary człowiek przetrzymuje ciężką operację dzięki wzmacniającym środkom oraz transfuzji krwi, co dawniej było niemożliwością.

Jest także sprawą dyskusyjną, czy wyższy wzrost dzisiejszej młodzieży jest zjawiskiem pozytywnym. Dzisiejsze pokolenie wcześniej się fizycznie rozwija, lecz jest daleko słabsze od dawnego i prędzej się starzeje.

Żyć długo jest niewątpliwie pragnieniem każdego człowieka. Ale gdyby go postawiono wobec alternatywy – żyć 90 lat w niedoświadczeniu i cierpieniach, czy też żyć 75 lat, lecz w pełni sił fizycznych i tężyzny ducha bez żadnych cierpień, to chyba by każdy wybrał tę drugą możliwość. Nie zawsze choroby czekają na wiek starczy człowieka, atakują one i młodych ludzi, nie oszczędzają nawet dzieci, a w dobie obecnej mnożą się w zastraszający sposób.

Niedawno otrzymałem z Chicago liść takiej treści: " Mam dopiero 26 lat życia. Od pewnego czasu poczułem stopniowo nasilający się bezwład w nogach oraz lekkie zakłócanie mowy. Udałem się w tym stanie do lekarza, który po zbadaniu mnie orzekł, że jestem chory na stwardnienie rozsiane, a na to schorzenie nie ma na świecie dotąd lekarstwa.

Jakże to jest – pytam lekarza. Wy uczeni Amerykanie, potraficie zbudować maszynę tak cudowną, że na niej dotarliście aż na księżyc, a nie potraficie naprawić moich nóg, bym mógł chodzić po ziemi? I coś cierpiącym po waszych cudownych wynalazkach. Lekarz zażenowany rozłożył wymownie i zarazem bezradnie ręce, spuścił głowę, popadł w zadumę i nic nie odpowiedział".

Bolesny wstrząs przeżywa każdy pacjent, gdy usłyszy z ust lekarza lub drogą pośrednią przez kogoś, że jego choroba jest nieuleczalna. W oka mgnieniu pryska w nim radość i nadzieja. Bankrutuje wszelka filozofia.

Można jednakże postawić i odwrotne twierdzenie – nie ma chorób nieuleczalnych. Nie znamy tylko skutecznych środków i metod do ich zwalczania. Zresztą walka z chorobą jest ostateczną koniecznością. Chodzi o to, by nie dopuścić wroga do wtargnięcia w mury twierdzy i trzymać go w szachu od niej z dala, niżeli walczyć z nim, gdy już jest w niej wewnątrz i zanim jego obecność organizm zasygnalizuje bólem, zdąży poczynić w nim nieraz nieodwracalne spustoszenie. Dlatego zatem ważniejszą jest rzeczą nie dopuścić do powstania schorzenia niżeli je leczyć. Jest to fundamentalna zasada medycyny, odwieczna, a w dobie dzisiejszej stała się najbardziej aktualna, nie cierpiąca zwłoki.

Organizm ludzki składa się z około 30 bilionów różnorodnych komórek, a każda z nich zawiera w swej strukturze tysiące kombinacji z ultramolekularnych elementów. Z komórek tworzą się tkanki, z tkanek organy, z organów zaś powstaje układ czyli system, a te znowu łączą się w cudowną strukturalną całość naszego organizmu. Na skutek takiej budowy organizm ludzki przedstawia bardzo skomplikowaną, zbyt czułą złożoność. Preto wystarczy, aby jakiś szkodliwy czynnik zakłócił funkcjonalność bodajże jednej komórki, ta z kolei wywołała zaburzenie w sąsiedniej i w ten sposób proces destrukcyjny obejmie cały organizm. Jest to początek każdego schorzenia. Skoro organizm ludzki jest tak skomplikowany, tak czuły i wrażliwy, musi przez to samo mocno reagować na wszelkie czynniki otoczenia oraz sposobu odżywiania. Dlatego na skutek każdej zmiany środowiska i nowych warunków życiowych ludzki organizm musi się do nich dostosować. Ta akomodacja w dobie obecnej staje się bardzo utrudniona, gdyż środowisko bytowe staje się dla nas wprost katastrofalne.

Chcąc zatem ratować ludzkość od zagłady totalnej, jaka jej grozi ze strony współczesnej cywilizacji, musimy szukać nowych dróg wyjścia, musimy odkazić zatrute środowisko oraz znaleźć sposoby zabezpieczenia przed dalszym skażeniem, musimy również znaleźć środki na położenie kresu nękającym nas chorobom. W pojęciach – ZAPOBIEGAĆ – musi się włożyć nową treść profilaktyczną, oprzeć na nowych założeniach, na nowych metodach o daleko większym zakresie działania.

Ochrona człowieka musi się już rozpocząć od momentu, kiedy on jeszcze znajduje się w stanie embrionalnym w łonie matki aż do jego urodzenia. Okres ten życia człowieka jest bodajże najważniejszy, bo warunkuje stan zdrowia całego organizmu na całe późniejsze życie. Drugim niestety ważnym warunkiem dla zdrowia i życia człowieka jest czas jego urodzenia, ściślej, miesiąc przyjścia na świat. Jest to kluczowe zagadnienie, które nauka powinna poważnie brać pod uwagę.

### III

## URODZIŁEŚ SIĘ POD PANNĄ CZY LWEM

Każda sekunda obdarza ziemię trzema mieszkańcami, ale czy w odpowiednim czasie?

W okresie międzywojennym w wielu naszych czasopismach wciąż się powtarzało ogłoszenie takiej treści: "Przyslij mi swoją datę urodzenia i 5 złotych w znaczkach, a ja ci powiem kim jesteś, jaki masz charakter i co cię czeka w przyszłości". Następował podpis: Schiller – szkolnik.

Ale nie trzeba się cofać w czasy przeszłe, skoro i dzisiaj jeszcze, wiele czasopism podaje horoskopy dla każdego w zależności pod jakim znakiem zodiaku się urodził. I tak : urodziłeś się pod znakiem Lwa, jesteś odważny z natury, wygrasz każdą sprawę dla siebie korzystnie, los do ciebie będzie się uśmiechać. Urodziłeś się pod Panną, będziesz miał charakter delikatny, wrażliwy, powodzenie u kobiet, ale niepowodzenia życiowe po drodze będziesz napotykał. Skorpion oznacza krótkie życie. Waga wskazuje chwiejny charakter, itd. A więc jaki jest znak, takie jest oddziaływanie jego na losy człowieka. Dziwne, że takie banialuki w dobie obecnej jeszcze można drukować. Widać z tego, że tego rodzaju "mądrości" mają powodzenie wśród naiwniaków.

Trzeba stanowczo podkreślić, że przyszłego losu żadnemu człowiekowi nie da się przepowiedzieć, ani z tego pod jakim znakiem się urodził, ani z żadnych przesłanek astrologicznych. Owszem są okresy, w których wpływy astroplanetarne, wynikające z korzystnego ich układu oddziałują na bujniejszy rozkwit życia na ziemi, a na rozwój umysłów twórczo. Wieki np. XIV, XV i XVI wydały genialnych twórców architektury oraz niedościgłych mistrzów pędzla i dłuta. Wiek XX znowu dostarczy wielu narodom równocześnie prawie całą plejadę poetów, pisarzy i uczonych. W innych natomiast okresach historii rodzą się tylko same miernoty.

Wiemy, że na rozwój sztuki, literatury i filozofii pozytywnie wpływają takie czynniki jak: ogólny pokój, dobrobyt oraz ustabilizowana sytuacja polityczna i społeczna. Ale wiemy też, że wymienione sprzyjające warunki w niektórych okresach nie wpłynęły na pojawienie się wielkich ludzi.

Jeśli takie sprzyjające okresy dla życia bardziej produktywnego mieszkańców ziemi istotnie zachodzą, to praktycznie i tak tego zjawiska nie da się wykorzystać, gdyż nie można obliczyć, kiedy ten korzystny układ gwiazd i odpowiednich ciał niebieskich ma nastąpić.

Nam jednak nie chodzi o rozważanie enigmatyczne o ruchach ciał niebieskich, lecz o naukowe zagadnienia dotyczące daty urodzenia człowieka, na podstawie której można wyciągnąć praktyczne wnioski dla naszego i naszych pokoleń zdrowia.

### Data urodzenia a zdrowie człowieka

"Powiedz, w którym miesiącu się urodziłeś, a uświadomię cię, na jakie schorzenia jesteś podatny, byś mógł uniknąć tej choroby, jaka ci zagraża".

To nie to samo, co przepowiadanie losu człowieka wyczytane ze znaku pod jakim się urodziłeś, ani też dziwny horoskop determinujący bezwzględnie życie i śmierć człowieka, lecz prawo oparte na przesłankach dowodowych w odniesieniu do zdrowia fizycznego i częściowo psychicznego każdego człowieka. Rozpatrzmy to zagadnienie szczegółowo.

Słońce jest oddalone od ziemi 149.000.000 km. Pomimo tak zawrotnego oddalenia wysyła ono z siebie na ziemię taki ogrom energii nie tylko termicznej, ale wszelkiego rodzaju innej, nam jeszcze nie znanej, że gdyby nie było ochronnej atmosfery ziemi, ziemia by w jednej sekundzie zmieniła się w martwą bryłę bez życia i wkrótce zostałaby spalona. Przez warstwę atmosfery przedziera się na ziemię zaledwie 48% energii słonecznej i niewiele kosmicznej. Ilość tej energii warunkuje wszelkie życie na ziemi – jego początek, rozwój, egzystencję. Im więcej jej dociera na ziemię, tym jest korzystniej dla wszelkiego życia organicznego. Wiemy, że najwięcej i wciąż równomiernie energii spływa na ziemię w sferze międzywrotnikowej, stąd żaden miesiąc nie wykazuje różnicy klimatycznej przez cały rok. O rejonach podbiegunowych nie mamy prawie nic do powiedzenia. Nam chodzi głównie o strefę o klimacie umiarkowanym, gdzie my żyjemy.

Ziemia krążąc po swej eliptycznej orbicie dookoła słońca, znajduje się na każdym odcinku swej drogi, czyli w każdym miesiącu, na różnej odległości i pod różnymi kątami nachylenia swej osi względem niego. Stąd ziemia w każdym miesiącu otrzymuje ilościowo, częściowo i jakościowo różne porcje słonecznej energii, co powoduje w strefie umiarkowanej czterorodzajowy klimat, o wielkiej skali ciepłoty i zimna. Te właśnie różnice klimatyczne najbardziej szarpiają naszym organizmem, zmuszając go ciągle do akomodacji coraz innej energii.

Weźmy dla przykładu dwa krańcowo różne miesiące – grudzień i czerwiec. W grudniu wpływ słońca na ziemię

i jego mieszkańców jest minimalny, w czerwcu natomiast maksymalny. W grudniu natężenie energii elektromagnetycznej jest minimalne, dlatego nie ma wyładowań w atmosferze w postaci piorunów, w czerwcu zaś maksymalne i burze z piorunami są częstym zjawiskiem. W obu tych miesiącach jest także inna jonizacja w atmosferze.

Na skutek wymienionych różnych odmiennych czynników społeczno-kosmicznych, mających swój wpływ na ziemię, powstaje na niej różnorodny układ: ciepła, wilgoci, rozmieszczenia gazów, cyrkulacji prądów powietrza, ciśnień atmosferycznych, co powoduje znowu z kolei zmienność oraz odmienność transpiracji i biofermentacji gleby, rozwoju mikroorganizmów, fotosyntezy roślin i dynamizmu życia przyrody w miesiącach zimowych i letnich. Także przeróżne rodzaje bakterii rozmnażają się – inne w miesiącach zimowych, a inne w letnich. Należy jeszcze dodać i to, że ziemia w swym biegu dookoła słońca w każdym miesiącu znajduje się w różnym położeniu względem pewnych gwiazd i planet, których przypuszczalnie promieniowanie astroplanetarne wywiera swój wpływ w jakiś sposób na ziemię na życie roślin, zwierząt a zwłaszcza człowieka. Wszak wiemy, że nawet taka martwa bryła, jaką jest nasz księżyc powoduje w swej pełni bezsenność wrażliwych ludzi. I przypuszczać należy także, że w zimie inaczej, a w lecie inaczej, wpływają na życie promieniowania ciał niebieskich.

Z przytoczonych przesłanek wynika logicznie, że każdy miesiąc ma inne warunki dla rozwoju życia człowieka na ziemi: jedne są korzystne, drugie są niekorzystne. Otóż człowiek w chwili swego urodzenia, czyli kiedy opuszcza swe dotychczasowe środowisko, odizolowane od zewnętrznego świata zamknięciem w łonie matki i wkracza w środowisko nowe, ażeby w nim już zacząć życie samodzielne, styka się nagle po raz pierwszy w nim z przeróżnymi nowymi, czynnikami, które na niemowlęcym organizmie wyciskają swe jakby niezatarte piętno, jak pieczęć na wosku dobre lub złe, i to na zawsze. Cały ten splot warunków pochodzących od świata zewnętrznego pozytywnych lub negatywnych wciska się w głąb dziecięcego organizmu, wytwarzając w nim predyspozycje ogólnej, lub przeciw danej chorobie odporności, albo podatności, zależnie jakiemu schorzeniu dany miesiąc sprzyja. Nie jest więc rzeczą obojętną w jakim miesiącu człowiek się rodzi, jeśli chodzi o jego prawdziwy rozwój i ciężką życiową. Prawo to występuje jedynie w strefie klimatycznej o czterech porach roku, w którym istnieje cykliczność powstawania i obumierania życia przyrody.

W strefie – jak już wzmiankowaliśmy – międzyzwrotnikowej prawo to nie występuje. Dlatego miesiąc urodzenia w krajach tropikalnych nie ma znaczenia tego co u nas, chyba może częściowo mieć wpływ pora deszczowa lub sucha.

Powtarzam raz jeszcze i akcentuję, miesiąc urodzenia w naszym klimacie rzutuje na stan zdrowia i prawidłowy jego rozwój na całe życie. Trzeba zatem koniecznie to zagadnienie brać pod uwagę w planowaniu swej rodziny.

Wylęgi ptaków, mioty zwierząt odbywają się w naszym kraju w miesiącach najkorzystniejszych – na wiosnę i w lecie. Do takiego postępowania zwierzęta są zmuszone przez warunki klimatyczne i w pewnym stopniu ich instynkt. Człowiek natomiast powinien i musi sam decydować o wyborze miesiąca, w którym ma zrodzić swoje potomstwo, by było zdrowe i odporne na niektóre zwłaszcza groźne choroby. Musi więc wybrać miesiące najkorzystniejsze. Są to miesiące letnie: czerwiec, lipiec, sierpień i wrzesień. Najfatalniejszymi miesiącami dla zdrowia ludzkiego są październik, listopad, grudzień i styczeń. Osobne zagadnienie stanowią miesiące wiosenne: marzec, kwiecień i maj.

Powtarzam raz jeszcze, że miesiąc urodzenia każdy swoiście rzutuje na predyspozycje człowieka do schorzeń z danym miesiącem związanych. Nie jest to jakaś determinacja absolutna, lecz zasada o wielkiej sprawdzalności. Przeprowadziłem badania na kilku tysiącach chorych, przekonałem się że zasada ta w 90% potwierdza się.

Wydać się może, że podział na miesiące korzystne lub niekorzystne urodzenia jest pozbawiony sensu, skoro człowiek, obojętnie w którym miesiącu się rodzi na każdą chorobę łącznie z rakiem może zapaść. Jest to prawda, ale z dużym zastrzeżeniem. Wprawdzie każdy noworodek jest potencjalnie podatny na każdą chorobę, to jednak choroby u urodzonych w miesiącach korzystnych daleko rzadziej występują, są mniej groźne i bez porównania łatwiej wyleczalne, nie powodują powikłań, nie przechodzą w stany chroniczne. Ludzie urodzeni w miesiącach letnich są bezwzględnie odporniejsi na zapadalność chorób, bardziej regeneratywni od urodzonych w miesiącach jesiennych i zimowych.

Weźmy dla przykładu dwóch osobników: jeden z nich urodził się w listopadzie czyli w miesiącu najbardziej sprzyjającym powstawaniu powikłań reumatyczno-gośćcowych, a drugi w czerwcu, czyli w miesiącu antyreumatycznym. I okazuje się, że czerwcowiec zapadł na ciężki przypadek reumatyzmu, podczas gdy listopadowiec jest zdrowy jak tur. Ale reumatyzm u zrodzonego w czerwcu został nabyty, jest następstwem albo przeziębienia, albo przez dłuższy czas przebywania w wilgotnym miejscu, nie jest związany z organizmem, więc łatwo wyleczalny. Podczas gdy listopadowiec zachoruje na tę chorobę, trudno go będzie wyleczyć, ponieważ schorzenie to jak

gdyby zostało wszczepione w jego organizm w chwili urodzenia, czyli w pierwszych dniach jego życia.

Nie będę wyszczególniać, który miesiąc do jakiej choroby, zwłaszcza groźnej, stwarza u człowieka predyspozycję na jej zapadalność, by nie siać wśród ludzi wrażliwych paniki. Niejeden mógłby przy lada niedyspozycji wmawia w siebie choroby śmiertelne, zwłaszcza nowotworowe. Zresztą co innego jest potencjalna skłonność do zapadnięcia na daną chorobę, a co innego faktycznie zachorowanie. Urodzony w miesiącu niekorzystnym może dożyć do późnej starości w pełni zdrowia i sił i na odwrót, każdy, mimo że się urodził w miesiącu bardzo korzystnym, umrze młodo. A jeśli ktoś zacznie hołdować alkoholizmowi, narkotykom i rozpucie, niech się pożegna ze zdrowiem swym i życiem zawczasu. I na odwrót, każdy mimo że się urodził w korzystnym miesiącu, umrze młodo, jeśli będzie hołdował alkoholizmowi i rozpucie, prowadząc niewłaściwy tryb życia.

Chciałbym jeszcze zwrócić specjalną uwagę na dwa miesiące wiosne – maj i kwiecień. Wydawałoby się, że maj, w którym słońce – poza czerwcem, zsyła na ziemię najwięcej dobroczynnych promieni, dzięki którym dynamicznie rozwija się życie w całej przyrodzie, powinien być bardzo korzystny dla ludzi w nim urodzonych. Tymczasem urodzeni w maju mają skłonność do zapadania na gruźlicę i przypadłości oskrzelowe płuc.

Zjawisko to można wytłumaczyć następująco. W maju kwitną masowo drzewa i większość roślin łąkowych. Dojrzałe pyłki z pękających puszek pręcików kwiatowych przepętniają powietrze i zostają wdychane w płuca. Możliwe, że pyłki niektórych kwiatów zawierają w sobie substancje toksyczne, które wchłonięte w płuco dziecięce, jeszcze zbyt delikatne, stwarzają podatne podłoże dla rozwoju laseczników gruźlicznych i u starszych osobników mogą istotnie wywoływać stan chorobowy. Wiemy, że astmatycy czują się najgorzej w maju. Nieuleczalnie chorzy na gruźlicę w tym miesiącu najczęściej umierają.

Drugim ciekawym miesiącem jest kwiecień. Rodzi się w nim najwięcej dzieci płci żeńskiej. Jeśli się urodzi chłopak, będzie miał w swym układzie organicznym cechy podobne jak w organizmach kobiecych i skłonności do niektórych chorób na jakie zapadają kobiety.

Z tego by wynikało, że o stanie zdrowia decyduje kwiecień, tak jak każdy inny miesiąc urodzenia, a że w kwietniu rodzi się najwięcej osobników płci żeńskiej, nasuwa to przypuszczenie, że na determinację płci miesiąca kwietnia, wpływa miesiąc zapłodnienia, jakim jest sierpień.

#### IV UWAŻAJ GDZIE MIESZKASZ

*Człowiek posiada trzy światy: swoje mieszkanie,  
wnętrze własnej duszy i świat zewnętrzny.*

Nawet zwierzęta trzymane w niehigienicznych pomieszczeniach chorują, karleją i często giną. najwyższej rasy kury, chociażby były najracjonalniej karmione, jeśli pozostaną w zimie w budynku ciemnym, zimnym i wilgotnym, nie będą się niosty. A człowiek tym bardziej w mieszkaniu nieodpowiednim nigdy nie będzie się prawidłowo rozwijać i cieszyć pełnym zdrowiem. Już od stu przeszło lat lekarze głoszą, że dla zdrowia człowieka mieszkanie musi być suche, słoneczne, obszerne i czyste. Okazuje się jednak, że wyliczone walory jeszcze w pełni nie warunkują zdrowotności mieszkania. Są jeszcze inne niezbędne czynniki zdrowotne, których nasi projektodawcy budowlani nie znają i nie chcą znać o nich na nieszczęście dzisiejszego człowieka.

Chcąc zatem omówić te nieznanne czynniki, zaczniemy od klasycznego przykładu.

W jednym domu w Bydgoszczy nad kanałem mieszkały razem cztery kobiety – matka i jej trzy córki. Wszystkie równocześnie chorowały na nadżerki trzeciego stopnia i na anemię wraz z innymi przypadłościami. Na ich usilne prośby pewnego dnia wstąpiłem do nich. W ich mieszkaniu odczułem drażniące prądy w nogach. Ależ wasze mieszkanie jest dla zdrowia zabójcze – powiedziałem. Musicie stąd uciekać. W odpowiedzi usłyszałem takie słowa: w tym mieszkaniu siedzi naprawdę jakieś zło, albo wisi nad nim czyjeś przekleństwo. Wszystkie chorujemy, jesteśmy wciąż rozdrażnione bez powodów. Sąsiedzi nam powiedzieli, że kto wejdzie do tego mieszkania na stały pobyt, wnet zostanie wyniesiony w trumnie.

Po roku faktycznie kobiety te przeniósł się do nowego mieszkania – o dziwo, – wszystkie zaczęły powracać do

zdrowia. To nie jest jakaś bajeczka, lecz fakt oczywisty, za którego prawdziwość biorę na siebie pełną odpowiedzialność.

Jakże często dają się słyszeć narzekania ludzi, odkąd tutaj zamieszkaliśmy, zaczęły na nas walić nieszczęścia w postaci różnych chorób. Chorują dzieci nasze, my sami czujemy się jakoś nieswojo. Ludzie ci mają mieszkania ze wszech miar wygodne, jasne, obszerne, czyste. gdzie zatem leży przyczyna rozdrażnienia, bezsenność i różnych chorób u mieszkańców komfortowego mieszkania. Otóż przyczyny choroby i często nawet śmierci kryje się pod fundamentami domu i w ścianach mieszkania. Kardynalnym warunkiem zdrowotności każdego domu jest podłoże czyli grunt, zapromieniowanie, oraz materiał z jakiego dom zostaje zbudowany.

## Podłoże gruntu

Przy planowaniu osiedli ludzkich oraz gmachów użyteczności publicznej bierze się pod uwagę względy urbanistyczne oraz warunki sanitarne, nie zważając na to, że nie każdy teren pod budowę domów mieszkalnych się nadaje, właśnie ze względów zdrowotnych. Projektodawcy nie wiedzą o tym, że istnieją pewne partie terenu, szersze lub węższe, które oddziałują geopatologicznie na ludzkie organy przez tak zwane zapromieniowanie gruntu.

Zagadnieniem o szkodliwości promieniowania podziemnych żył wodnych dla żywych organizmów czyli radiestezją zajmuje się cały szereg zastępów uczonych na Zachodzie, zwłaszcza w Niemczech, gdzie osiągnięto poważne rezultaty praktyczne.

Co to jest promieniowanie i na czym ono polega.

Podobnie jak w organizmie ludzkim rozchodzą się w różnych kierunkach żyły i tętnice doprowadzające krew do wszystkich komórek tak w wewnętrznej skorupie ziemskiej znajduje się szereg sieci podziemnych żył wodnych w formie rzek i strumyków zasilających w wodę rzeki naziemne, utrzymujące wilgotność gleby, a tym samym równowagę między biosferą i atmosferą. Są owe żyły, jak widzimy, celowe i konieczne dla naszej gleby, jednakże wytwarzają one pewne punkty niebezpieczne dla człowieka, co wykazały liczne doświadczenia.

Płynące żyły wodne pod ziemią, na skutek tarcia wody o skały i przeróżne warstwy ziemi, wytwarzają ładunki elektryczne. One zaś zapromieniowują w jakiś sposób położonymi nad żyłami wodnymi glebę właściwościami bardzo szkodliwymi dla zdrowia żywych istot. Promienie te specjaliści radiestezji nazywają bez ogródek rakotwórczymi. Pewien hydrolog zarzucił mi, że taki termin jak żyła wodna nie istnieje. W radiestezji tylko tym terminem się posługują: żyła wodna. Źródła i strumyki podziemne chyba najbardziej można nazwać żyłami niż żyłą złota lub miedzi.

W Niemczech i u nas były przeprowadzone następujące doświadczenia. Na gruntach najsilniej zapromieniowanych sadzono drzewka różnego rodzaju w kilku rzędach. Początkowo drzewka te rosły szybciej niżeli te same gatunkowo posadzone na gruncie niezapromieniowanym. Szybko jednak następowo zahamowanie. Drzewka zapromieniowane zaczęły karleć i usychać. Stwierdzono naukowo, że u ludzi mieszkających na terenach zapromieniowanych następuje powolny rozpad krwi, kończący się leukemią i typowym rakiem. Najbardziej rakotwórcze zapromieniowanie występuje w punktach przecięcia się żył wodnych. W ten punkt najczęściej uderzają pioruny. Żaden piorunochron nie ochroni od piorunu budynku, stojącego na punkcie skrzyżowania podziemnych żył wodnych. Żaden bocian nie buduje gniazda na taki budynek.

Wobec niewątpliwego stwierdzenia szkodliwości zapromieniowania pewnych terenów, nie wolno dopuszczać do budowy na nich mieszkalnych budynków, a tym bardziej szpitali, jak również do zamieszkania w budynkach zapromieniowanych.

W jaki sposób można zbadać budynek zapromieniowany? Bardzo prosto i łatwo. Do tego służy tak zwana różdżka, zrobiona z żywej leszczyny lub wierzby, albo z metalu w formie widełek. Specjalnie uzdolniony różdżkarz trzyma oba końce różdżki w rękach skierowanych dłońmi do góry i powoli się posuwa na danym terenie lub mieszkaniu. W momencie kiedy różdżkarz się znajduje nad podziemną żyłą wodną, różdżka w jego ręku zareaguje nagle silnym skrętem wolnego końca w dół. Badając budynek już stojący na miejscu zapromieniowania, trzeba pamiętać o jednym takim zjawisku. Promienie radiestezyjne od dołu do góry rozchodzą się jakby po bokach stożka odwróconego podstawą do góry. Może więc w skutek tego się zdarzyć, że jedno piętro będzie zapromieniowane, a inne nie. Również na tym samym piętrze jedno mieszkania mogą być objęte rakotwórczymi promieniami, a drugie zupełnie bezpieczne.

Czasami zwierzęta mogą nam wskazać bezbłędnie miejsce zapromieniowania. Wszystkie zwierzęta na ogół

przezornie unikają miejsc zapromieniowanych. Kot natomiast i pszczoły lgną do takich miejsc. Pszczoły na nich chętnie siadają całym rojem, koty rozkosznie się wylegają.

Czy wobec zabójczych wpływów podziemnych żył wodnych mamy stać bezradni? Żadną miarą! Myśl ludzka potrafi wyciągnąć z każdej trudnej sytuacji. Z pomocą przychodzi również historia powszechna, ta najstarsza mistrzyni życia. Z wielu danych historycznych wiemy, że starożytni Rzymianie znali radiestezję i umieli się przed zabójczymi wpływami zapromieniowań terenowych skutecznie zabezpieczyć. Żołnierze rzymscy spędzili większą część swego życia w polu. Musieli zakładać obóz nieraz na czas dłuższy, zwłaszcza nad Renem, który był granicą między Galią a Germanią. Musieli więc dbać o swoje zdrowie. Ślad po jednym takim obozie wyjaśnił nam wiele spraw z radiestezji.

W miejscowości Steinau położonej nad Renem, w Niemczech, podczas badania terenu mocno zapromieniowanego, gdzie często występowały zaburzenia w liniach elektrycznych wysokiego napięcia, natrafiono na teren o kształcie dużego prostokąta, nad którym różdżka przestawała reagować. Zaczęto w tym miejscu kopać, natrafiono na dużą betonową płytę o powierzchni prostokątnej. Po żmudnych badaniach uczeni doszli do wniosku, że odkopana płyta była posadzką koszar legionów rzymskich. Kawatek tej płyty wzięto do analizy i okazało się, że jest ona odlana z krystalicznego piasku rzeczno-górnego i wapna z domieszką zwierzęcego białka. Przypuszcza się, że Rzymianie do zadołowanego wapna gaszonego wrzucali padlinę. Taka prosta kombinacja zaprawy murarskiej nieweluje wszelkie promieniowanie. Można przypuszczać, że średniowieczni mistrzowie używali do wznoszenia monumentalnych katedr i pałaców takiej samej zaprawy co i Rzymianie. I być może dlatego, te gigantyczne budowle są tak mocne, trwałe i suche oraz korzystne dla zdrowia. Na podkreślenie zasługuje fakt, że mieszkańcy dzisiejszego Kamerunu w Afryce znają zjawiska radiestezji i za pomocą prymitywnych przyrządów potrafią neutralizować zapromieniowanie terenów tam, gdzie zamierzają kleić własne szatasty.

Drugim podstawowym czynnikiem zdrowotności mieszkania jest materiał z jakiego się je buduje.

## **Materiał budowlany**

Kwestia mieszkaniowa jest tak nagląca w całym cywilizowanym świecie, że się buduje szybkościowce z tworzyw sztucznych bez zwracania bacniejszej uwagi na to, czy tworzywa te wszystkie są odpowiednie dla zdrowia człowieka. Każdy gospodarz wie, że trzoda chlewna w pomieszczeniu zbudowanym z pustaków betonowych choruje, nie daje żadnego przyrostu.

Bezkonkurencyjnym pod względem zdrowotnym materiałem na budowę mieszkań dla ludzi, pozostanie po wsze czasy jedynie drzewo. Reguluje ono nie tylko różnicę temperatur zimy i lata, ale nadto zasila organizm ludzki w zbawienne stymulatory, dokładnie w biostyminy.

Stymulatory biogenne, o których będzie mowa szczegółowiej w dalszym rozdziale, są to chemiczne, nieznanne substancje, które dostarczone organizmowi ludzkiemu nadają mu tężyznę, odporność przeciw wszelkim schorzeniom i w przypadku choroby – leczą. Występują one w dużym skumulowaniu w tkankach przede wszystkim aloesu i w mniejszych ilościach w roślinach, a szczególnie w drzewach dość długo po oderwaniu od ziemi. Drzewo ścięte nie traci od razu życia, jak człowiek czy zwierzę, lecz szybko wytwarza w sobie biostyminy, czyli pewne zasoby energii, przedłużające na jakiś czas życie. Topola np. i wierzba po ścięciu zatrzymują życie na jakiś czas. Wystarczy ich gałąź po kilku nawet miesiącach wsadzić do ziemi, a odżyje i zacznie rosnąć. Ściany mieszkania z drzew iglastych, mimo ich obróbki, przez kilkadziesiąt lat jeszcze promieniują nie tylko żywicą, ale i biostyminą.

Niestety, budowanie domów z drzewa w czasach obecnych jest w praktyce nieziszczalne. Według obliczeń, cały drzewostan naszego kraju wystarczyłby zaledwie dla budowania domów mieszkalnych dla jednego województwa.

Po drzewie jeszcze najzdrowszym materiałem jest cegła palona, ale niestety i jej dzisiaj nie starcza. Pozostały jedynie tworzywa sztuczne. Powstaje w związku z tym pytanie, czy te tworzywa nie są czasami szkodliwe dla ludzkiego organizmu. Pytanie to dopiero w ostatnich czasach stało się problemem w Ameryce i u nas. Niech te problemy zdrowego budownictwa rozstrzygną specjaliści technolodzy i doświadczeni chemicy.

My jedynie możemy przypomnieć o tym, że powinno się ściany mieszkania wyłożyć fornierami z drzewa szpilkowego. Między nimi a ścianą powinna być cienka izolacja z trocin drzewnych. Fornierzy mają sięgać od podłogi po parapety okien. Podłogi w mieszkaniach bezwzględnie powinny być z drzewa, nigdy sztuczne i pokryte dywanem, a w żadnym wypadku linoleum. Jeśli zaś musimy budować z pustaków, to powinny one być mieszaniną zaprawy murarskiej z żuźłami lub suchymi trocinami z drzewa.

## Urządzenia wewnętrzne

W pokoju mieszkalnym okna powinny być umieszczone po stronie wschodniej i południowej. Największy dynamizm twórczy w przyrodzie żywej występuje w godzinach rannych od wschodu słońca do godziny 10:<sup>00</sup> W tych bowiem godzinach rośliny wykazują największą aktywność swego rozwoju. Chodzi więc o to, aby ranne słońce, zwłaszcza w lecie, wносиło do pokoju życiodajną energię do płuc i do obiegu krwi w organizmie ludzkim.

Łóżko w sypialni czy w pokoju samotnym powinno być ustawione w kierunku północ-południe, tak aby w czasie snu głowa człowieka była skierowana na południe, nogi na północ, a cały korpus i jego prądy biologiczne pokrywały się z kierunkiem igły busoli, czyli w kierunku linii międzybiegunowej ziemi. Także jeśli układ pomieszczenia na to pozwala, łóżko powinno stać na środku podczas spania na nim, a przynajmniej na metr oddalone od ściany, po to, aby cyrkulacja powietrza obejmowała śpiącego ze wszystkich stron. Tak praktykują Włosi, Szwajcarzy i w niektórych rejonach Francuzi.

Nie wolno nam bezkarnie zapomnieć i o potrzebach naszego ducha. Dziś zapanowała bezmyślna moda mieszkań gotych, jednokolorowych ścian, bez obrazów i ozdób. Chyba dość już mamy monotonii i szarzyzny naszego otoczenia na co dzień. Widzimy jednakowe szare domy na każdej ulicy miast, obracamy się w tych samych przedmiotach codziennej pracy, oglądamy te same twarze w najbliższym naszym otoczeniu.

A przecież wszelka monotonia, szarość, jednostajność, jałowość otoczenia i środowiska szybko wyjątawia i upośledza naszą psychikę, rodzi w niej konflikty, napięcia apatię. Marynarze, kiedy przez dłuższy czas przebywają na dalekich morzach popadają w jakąś dziwną psychozę i całkowicie rozkojarzenia psychiczne. Bez powodu stają się źli, nerwowi, skorzy do bójki, buntu i kłótni. Niewątpliwie ten ich stan psychiczny powstaje na skutek ogromnej szarzyzny morza, nieba i jednostajności otoczenia na co dzień. Również członkowie ekspedycji naukowych, mimo że są ludźmi poważnymi, mądrymi, z wielką trudnością znoszą dłuższy pobyt w szarej krainie podbiegunowej, ściętej wiecznym lodem.

Jeśli zatem chcemy zapewnić sobie harmonijne, bezkonfliktowe warunki rozwoju psychicznego, musimy urządzić nasze mieszkania tak, aby czuć się w nich jak najlepiej. Piękne obrazy, estetyczne ustawienie mebli, żywe postawione umiejętnie kwiaty, wszystko to wzbogaca nasze uczucie, oddziałuje dobroczynnie, umysł nastawia twórczo. Mały jednak fragment obrazu, mały kwiatek, może stać się bodźcem do powstania epepei lub genialnego wynalazku.

U podłoża naszej zdrowej psychiki leży silny pociąg do żywej przyrody, zwłaszcza do drzew i kwiatów. Szwajcaria np. pomimo posiadania ogromu lasów alpejskich, tonie dosłownie w kwiatkach hodowanych ludzką ręką. Wszystkie zamieszkałe domy miast i osiedli są udekorowane tak od wewnątrz jak i na zewnątrz kwiatami. Nawet niektóre odcinki brzegów Renu są obsadzone ogrodowymi kwiatami. Dlatego w naszych mieszkaniach, w oknach na balkonach powinno znajdować się wiele kwiatów, ale tylko takich, które dobroczynnie wpływają na naszą psychikę i zdrowie ciała. Do takich należą: araukaria, palmy, aloesy, róże. Zimą i latem powinno się trzymać żywe gałązki brzozy we flakonach z wodą oraz witki sosny lub świerka w doniczkach bez wody. One bowiem wydzielają z siebie i rozciągają po mieszkaniu bakcylobójcze olejki eteryczne.

## V JAKI JEST TWÓJ UBIÓR

*Radbym wiedzieć jak słońce i wiatr więcej waszej skóry  
bezpośrednio dotyka, bowiem w świetle słonecznym  
tchnienie żywota się tai, dłoń życia w wietrze.*

*(K. Gibran, "Prorok")*

Zacytowane słowa pisarza libańskiego jako motto, nie są propagowaniem jakiegoś nudyzmu, lecz jedynie przypomnieniem, że jesteśmy integralną częścią żywej przyrody, w której nurt zostaliśmy włączeni, i nie powinniśmy dla naszego zdrowia od niej być odizolowani obuwiami i ubraniami. Nie we wszystkich niestety krajach świata można się obejść bez ubrania i obuwia, lub zredukować je do biodrowej opaski. W zimnym klimacie człowiek

musi ubraniem siebie chronić przed zabójczym chłodem i mrozem. Ale należy też wiedzieć, że rola ubioru nie ogranicza się tylko do ochrony ciała ludzkiego przed wpływami klimatu, lecz obejmuje psychikę człowieka, sięga w jej głąb, kształtuje osobowość społeczną, warunkuje nasz stan zdrowotny. W związku z tym, w omawianiu ubioru musimy brać pod uwagę znaczenie materiału, formy i koloru stroju.

## **Materiał ubrania**

W Stanach Zjednoczonych od kilkunastu lat głośno się przestrzega przed szkodliwością nylonowej bielizy. Coś musi być prawdy w tym ostrzeżeniu. Spróbujmy to zagadnienie rozpatrzeć. Współcześni uczeni wypowiadają coraz śmieiej swój pogląd, że we wszechświecie oprócz sił elektromagnetycznych i promieni radioaktywnych istnieją jeszcze jakieś nieuchwytnie siły, które są zdolne w pewnych warunkach do wywoływania zjawisk, czasem niezwykłych w znaczeniu twórczym lub niszczycielskim. Siły te tkwią zarówno w żywych organizmach, jak też w przyrodzie martwej. Na potwierdzenie tej hipotezy przeprowadźmy takie proste doświadczenie.

Weźmy trzy różnej wielkości i wieku małe araukarie. Zasadźmy je w tej samej ziemi, o tej samej godzinie, jedną w doniczce glinianej drugą w skrzynce drewnianej, a trzecią w baniaku żelaznym i postawmy wszystkie w tym samym pomieszczeniu. Co się okaże. Najlepiej będzie rosta w doniczce glinianej, dość dobrze w drewnianej skrzynce, tylko częściej musi być podlewana, w żelazniku natomiast, jeśli nie uschnie, to będzie nędznie tylko wegetować. Jeszcze wyraźniej można wykazać to zjawisko na przykładzie chińskiej róży. Zakładając, że żelazo nie dopuszcza transpiracji powietrza do ziemi, można boki baniaka podziurkować. Nic to nie pomoże, róża zmarnieje. Wyptywa stąd prosty wniosek, że materiał naczyń w jakiś sposób wpływa dodatnio lub ujemnie na rozwój i życie roślin.

Jeżeli zatem bliskość wymienionych materii, gliny, drewna i żelaza wywiera korzystny lub szkodliwy wpływ na roślinę, to chyba przez bezpośredni kontakt materii ubrania z ciałem człowieka powstaje większe oddziaływanie na niego. Wiemy bowiem, że prymulki, piołun, poziomki mają wpływ alergiczny na wielu ludzi, promieniają na organizm nawet ze znacznej odległości. Stąd logiczny wniosek, że bielizna sporządzona z tworzyw sztucznych, nie jest obojętna dla zrownia człowieka, skoro styka się bezpośrednio ze skórą.

Pod tym właśnie względem zaobserwowałem mimowolnie ciekawe zjawisko. Na plaży nad Adriatykiem położyłem obok siebie na kocu nylonową koszulę i jedwabne kalesonki. Dzień był parny, przesycony ciężkim powietrzem. Zbierało się na burzę. Po godzinie chcę się ubierać. Biorę kalesonki, są suche, mocno nagrzane, ale biorę koszulę i ze zdziwieniem spostrzegam, że cała jest wilgotna i wcale nie nagrzana. A przecież nawet guma byłaby sucha i ciepła. Stąd widać, że wszelkie nylony ściągają, niby gąbka, parę wodną z powietrza.

Wydaje się, że wszelkie nylony, stylony, perlony i inne "lony" nie tylko hamują transpirację ciepła i izolują je od dostępu świeżego powietrza, ale oddziałują na ludzki ustrój niekorzystnie, jeśli nie wręcz szkodliwie. Nasuwa się uparcie podejrzenie, że te wszystkie sztuczne tworzywa, z których się robi bieliznę, zwłaszcza kobiecą, mogą promieniować na żywe organizmy rakotwórczo. Czy te tak liczne u dzisiejszych kobiet występujące nadżerki i guzy przymaciczne oraz nowotwory sutek, nie są wywoływane nylonowymi koszulkami, bluzeczkami i "reformami"?

Wiele przemawia za tym, że powinna być noszona bielizna jedynie z surowego jedwabiu, lnu i bawełny oraz z kombinacji tychże surowców, gdyż te materiały są zgodne z bioprądami ustroju człowieka. Ludy starożytne, zwłaszcza w ciepłych krajach używały ubrań wyłącznie jedwabnych i lnianych. Ubrania natomiast wierzchnie od zarania dziejów ludzkich noszono z wełny i skóry zwierzęcej.

## **Forma stroju**

Ubiór zabezpiecza nas nie tylko przed surowością zimna, ostrych promieni słonecznych i chroni ludzką naturalną wstydlivość przed oczyma ciekawskich, lecz nadto odzwierciedla psychikę ludzką, kształtuje osobowość jednostki, wywiera wpływ na obyczajowość społeczną, ponieważ ubiór towarzyszy człowiekowi we wszystkich jego etapach życia od urodzenia aż po grób i poza grób. Przeto powinien przydawać uroku piękna i dostojności. Wszak nie na darmo bogaty i piękny ubiór nazywa się strojem. Na piękno stroju składają się forma, delikatność materii i barwa.

Strój bogaty, wykwintny i o specjalnej formie wyróżniał i odróżniał klasy społeczne w każdym narodzie. Był częstym symbolem władzy i dostojności. Na przykład przywdziewanie stroju królewskiego według zwyczajowego prawa obowiązywało każdego monarchę przynajmniej w dniu jego koronacji, podczas pierwszej udzielonej au-

diencji i przy przyjmowaniu hołdu od poddanych dygnitarzy. Obowiązywały i nadal są przestrzegane zasady właściwych strojów dyplomatycznych, ślubnych, balowych, generalsich. Od wielu wieków nie ulegają one większym zmianom. Tej niezmienności uroczystego stroju w niektórych sytuacjach życiowych domaga się nasza psychika. Czy czuła by się dobrze para królewska, gdyby król w czasie swej koronacji siedział na tronie w krótkich spodenkach i w swetrze, a królowa w szortach i bluzce? Również nie bardzo czułaby się młoda panna stojąca na ślubnym kobiercu, albo tańcząca na balu w stroju kąpielowym lub w grubej szarej spódnicy.

W starożytnym świecie, w tych krajach, w których szanowano godność kobiety, okazywano respekt, stroje kobiece były powściązłe, bogate w draperie, z materii miękkiej, barwnej i pięknej. Stroje te były zgodne z subtelną strukturą psychosomatyczną kobiety i zaspakajały jej pragnienie estetyczne. Ile jeszcze dzisiejsze kimona, przypominające stroje kobiet starożytnych nadają wdzięku i uroku kobietom japońskim. Nic dziwnego, że Chińczycy nazywali kobietę kwiatem i ozdobą świata. Jedynie u ludów półdzikich, koczowniczych, głównie mongolskich, ubiór kobiety nie różni się wiele od męskiego. Był gruby, brzydki, upośledzający kobietę. Bo też sama kobieta u tych szczepów była w pogardzie i poniżeniu. Kobieta u nich nie mogła się wyzwolić spod brutalnych zwyczajów i obyczajów swych współplemienców. Nie mogła ona rozwijać swej osobowości, nie była w stanie wykorzystać kultury swego stroju.

Strój, jak zaznaczyliśmy, jest odzwierciedleniem charakteru i osobowości człowieka. Jaki strój, taki jego właściciel. Od zarania dziejów ludzkich wśród wszystkich narodów cywilizowanych występowała różnica między strojem kobiecym, a męskim. Różnica ta wynikała z odwiecznego prawa kontrastu, jaki zachodzi między anatomią i psychiką kobiety i mężczyzny. Prawo to zobowiązuje tak kobietę jak mężczyznę do dzisiaj i nie wolno go bezkarnie naruszać. I kiedykolwiek tę istotną różnicę płci coś pomieszało, pociągało to w konsekwencji pewne zamieszanie w psychice i obyczajowości społecznej. Ubiór męski, noszony przez kobietę stale, poza koniecznością wykonywania wyjątkowej pracy, gruby, ekstrawagancki, składający się z szarych, ordynarnych w kroju spodni i dziwacznych swetrów, przemienia ją dość szybko w wykoślawione maskaliniżmu i heteryzmu. Doprowadza to do zatarcia w kobiecie subtelności uczuć i charakteru kobiecego, czyniąc z niej kandydatkę do bandy hippisów. Tak samo strój kobiecy noszony przez mężczyznę, karykaturuje osobowość mężczyzny.

Strój kobiecy w ciągu wieków ulegał tylko dwukrotnie niekorzystnej pod względem wyglądu i higieny zmianie. Raz w średniowieczu pod wpływem przesadnej surowości obyczajów, zmieniono piękny strój kobiecy w jakiś owadzi kokon, który spowijał postać kobiety całkowicie z wyjątkiem twarzy, przemieniając ją w żywą mumię. Drugi raz w wiekach późniejszych w okresie baroku z kobiety zrobiono chochoła wtańczając ją w krynolinę.

W ostatnich czasach znów jesteśmy świadkami wyraźnych anomalii, przejawiających się w sposobie ubierania młodzieży. Dziwewczęta małpują ubiór i styl zachowania się chłopców, a chłopcy nakładają nawet wisiorki na szyję i kolczyki do uszu. Chłopak usiłuje stać się pstrokatym pawiem, a dziewczyna szarą kuropatką. Z anomalnością ubioru idzie w parze anomalność osobowości.

## **Wielostronne znaczenie stroju**

Kobieta od wieków była, jest i pozostanie taka sama. Paryżanka jak i mieszkanka dżungli zawsze kocha piękno, barwność i świecidełka, którymi się ozdabia. Bo i cel jest ten sam – podobać się mężczyźnie. Ale nie tylko cel podobać się i wabienia wzajemnego przedstawiciela płci odmiennej jest celem strojenia się. Piękny strój kobiet, a także i mężczyzny ma głębsze znaczenie, głównie w realizacji biologicznego prawa zachowania gatunku. Potwierdzenie tego znajdujemy w świecie zwierzęcym.

Nie kiedy indziej, lecz w okresie godów sama natura przystraja samców. W królestwie ptaków ich pióra nabierają tęczy barw; w gatunku owadów – lśniących blaskiem skrzydeł; u zwierząt poławianych uroku samcom dodają wspaniałe, majestatyczne rogi. Czy zatem ta samczynna u samców zmiana stroju zwyczajnego, powiedzmy codziennego na uroczysty, galowy, ma na celu tylko zwabienie samicy i jej zdobycie? Wydaje się, że nie tylko to. Przecież samców w świecie zwierzęcym z wielu przyczyn jest mniej zasadniczo niż samic, nie ma więc aż takiej trudności dla nich zdobyć samicy. W tym okresowym stroju musi się kryć jakiś sens głębszy, istotniejszy. Natura nigdy nie działa bezcelowo. Może ten wystrój czasowy u samca potęguje większy, bardziej korzystny dynamizm na zapłodnienie i zdrowie potomstwa. Wiemy np., że robaczki świętojańskie w okresie godów zostają natadowane dodatkowymi energiami, dzięki którym świecą fosforyzującym blaskiem widocznym z daleka. Z tego wynika wniosek, że zwierzęta w czasie zapłodnienia ulegają czasowo zmianom.

Jeśli chodzi o ludzi, to zarówno współzycie konwencjonalne jak i płciowe opiera się na innych prawach natu-

ralnych i zwyczajowych. U ludzi nie występuje okresowa cykliczność dynamizmu płciowego w celach wyłącznie rozrodczych. Nikt też nie potrafi rozstrzygnąć, która płeć jest piękniejsza – żeńska czy męska. Dla mężczyzn zawsze będzie piękniejsza kobieta, dla kobiety przystojniejszy jest mężczyzna. Obiektywną ocenę uniemożliwia nam patrzenie na siebie przez pryzmat płci. Kobiety nazywamy płcią piękną jedynie przez kurtuazję, a nie z uwagi na prawdę obiektywną.

Do odgrywania roli wiecznej kusicielki – Ewy, zmusza kobietę odmiennosc jej psychofizycznego charakteru. Mężczyzna jest fizycznie silniejszy, bardziej wytrzymały na trudy, łatwiej zdobywa majątek, stanowisko, kierownictwo. Kobieta natomiast jest słabsza, bardziej bierna, potrzebuje silnej opieki, jest więc spragniona uczucia. Musi w skutek tego dbać o swój wygląd zewnętrzny, o dodanie swej postaci powabu, uroku i piękna. Elegancją stroju i błyskotkami biżuteryjnymi stara się zwrócić na siebie uwagę mężczyzny i zdobyć go dla siebie.

Czy jednak cały ten kunszt strojenia się kobiety, również w pewnym stopniu i mężczyzny ma rzeczywiście na celu tylko zapewnienie kobiecie stałego bytu u boku mężczyzny, a mężczyźnie wyłącznie posiadanie kobiety? A może poza wymienionymi względami wystrój przynoszący radość i zadowolenie kobiecie rzutuje również dobroczynnie na jej w tym czasie powstające potomstwo? Przemawiałby za tym poglądem uroczysty strój weselny i ceremonie nocy poślubnej, w której się zaczyna życie płciowe. Zwyczaj ten jeszcze panuje w całym świecie nawet u dzikich szczepów.

## **Biżuteria**

Od wieków uzupełnieniem stroju kobiecego jest nieodłączna biżuteria. Są to dodatkowe akcesoria podnoszące piękno stroju i dające kobietom niezwykle zadowolenie i radość. W Muzeum Miejskim u Zurychu oglądałem wśród licznych eksponatów grób sprzed trzech tysięcy lat. W kamiennym grobie w kształcie prostokąta, znajduje się szkielet jakiejś młodej damy celtyckiej. Na jej zmurszałych rękach i nogach widnieją bransolety, a na szyi okazały, dużej wartości artystycznej długi naszyjnik brązowy. Patrząc na te piękne akcesoria, odczuwa się jakiś dziwny patos, unoszący się nad grobem, w którym zamyka w sobie spróchniałe zwłoki ogniś żywej kobiety, co chciała, po swej śmierci być piękną.

Podobnych uczuć doznaje się również na widok bogatej, złotej biżuterii w formie sygnetów i naszyjników kobiecych, znajdujących się w muzeum, wśród fragmamentów owianych ruin Pompei. W śmiertelnym dramacie miasta zagrzebanego popiołem wulkanicznym, niewiasty pompejskie nie zapomniały jeszcze siebie wystroić, na własny swój pogrzeb w bogatą biżuterię w postaci sygnetów z drogimi kamieniami, złotych bransoletek i naszyjników.

Przy noszeniu biżuterii zwracać należy uwagę na materiał z jakiego jest zrobiona, aby nie była szkodliwa dla zdrowia noszącego. Kolczyki, kolie, bransoletki, naszyjniki i pierścienie winny być bezwzględnie wykonane ze szlachetnych metali np. z platyny, złota, ewentualnie ze srebra, nigdy zaś z innych. Z ołowiu np. są wręcz zabójcze. Wskazane są również wszelkie ozdoby bursztynowe. Trzeba przypomnieć koniecznie o tym, że w związku z noszeniem na szyi srebrnego łańcuszka występuje często takie zjawisko, że w przeciągu kilku dni łańcuszek nagle szernieje. Co się stało skąd taka zmiana? Jest to sygnał, że w organizmie człowieka pojawiło się jakieś schorzenie. Srebro jest dobrym sanometrem rejestrującym chorobową zmianę w ustroju człowieka. W takim wypadku trzeba udać się do lekarza celem zbadania swego stanu zdrowia.

Niektórzy ludzie dotknięci reumatyzmem mają zwyczaj nosić na biodrach drut miedziany w formie opaski albo miedziane bransolety na rękach. Przedmioty te muszą być bezwzględnie obszyte cienkim płótnem, aby miedź bezpośrednio nie dotykała skóry ciała, inaczej bowiem przyniosą organizmowi więcej szkody aniżeli zdrowia.

## **Obuwie**

Integralną częścią stroju pozostaje jeszcze obuwie. Wprawdzie wspomniany na wstępie pisarz libański zachęca do chodzenia boso – "nie zapominaj też, iż ziemia cieszy się dotknięciem twoich stóp bosych, a wiatr z lubością igra rozwianym włosem", to jednak różne przyczyny zmuszają nas do zabezpieczenia stóp. Problem obuwia głównie dotyczy współczesnego obuwia damskiego, ponieważ w nim występuje najwięcej anomalii.

Jest rzeczą wiadomą, że słabością każdej kobiety i marzeniem jest mieć piękne buciki. Jest to całowicie uzasadnione. Piękne buciki dodają kobiecie wiele uroku i elegancji jako element pięknego stroju. Ale czy piękne wyszukane buciki są zawsze wygodne? To właśnie główne zagadnienie warto poruszyć. Jest to dylemat wywołujący wiele nieporozumień. W myśl podstawowej zasady, bucik kobiecy winien być piękny, wygodny i higieniczny, jeśli ma spełniać swoją właściwą rolę. Cały bowiem ciężar ciała ludzkiego spoczywa na stopie. Ciężar ten musi

być proporcjonalnie rozłożony na całą powierzchnię stopy. A więc stopa ma stać na odpowiedniej płaszczyźnie. Higieniczny bucik powinien zatem mieć obcas najwyższej od czterech do pięciu centymetrów wysokości, a w czubku taką samą szerokość, ażeby palce mogły obok siebie wygodnie spoczywać na podeszwie bucika, nie zgniecione i nie spiętrzone jeden na drugim. Taka forma buta ułatwia nodze możliwość resorowania, które zabezpiecza od wstrząsów całe ciało w czasie chodu, a chód czyni lekkim, swobodnym, elastycznym, pięknym.

Często, niestety, dla dogodzenia modzie, kobiety nęci bucik na ciężkich, grubych, przesadnie wysokich obcasach, mający nosek, czyli szpic, ostry jak dziub ptasi. Taki bucik jest wrogiem zdrowia każdej kobiety.

Kręgosłup każdego człowieka jest tak anatomicznie zbudowany, że mimo esowatej linii wszystkie jego kręgi leżą jeden na drugim całą swą powierzchnią i są tak równomiernie ułożone, aby ciężar ciała jednakowo opierał się na całej powierzchni każdego kręgu. Przesadnie wysokie obcasy i ciasnota buta przenoszą przymusowo cały ciężar całego korpusu na przednią tylko część stopy, czyli na palce, co deformuje stopę, palce i całą nogę. Wywołuje napięcie mięśni stopy, łydki i całej nogi, przez następujące zakłócenia krążenia krwi, co doprowadza do powstania żylaków goleni, obrzęków nóg i całego szeregu innych schorzeń. Co więcej, chodzenie i stanie w obuwiu na wysokich obcasach przesówa pion linii kręgosłupa z jego właściwego położenia na położenie nowe nie dostosowane do ustroju człowieka i równowagi, czego organizm nie może tolerować. W następstwie takiego przesunięcia linii pionu kręgosłupa powstaje nacisk tylko na same krawędzie ośrodkowe kręgów, co pociąga za sobą szereg chorób. Słysz się powszechnie skargi kobiet na bóle w krzyżu, w całym kręgosłupie, zwłaszcza w starszym wieku. Nie chcą one jednak wiedzieć o tym, że bóle zostały spowodowane przez noszenie modnych bucików.

Czy te przestrogi są zdolne dotrzeć do umysłów kobiet? Raczej należy wątpić! Pewien mędrzec z Tybetu tak się na ten temat wypowiedział: "Łatwiej jest gołymi rękami wyjąć ząb z paszczy żywego krokodyla i wycisnąć palcami z piasku oliwę, niżeli zwalczyć w danym czasie modę panującą wśród kobiet". Niech licho weźmie zdrowie, byle bym była młoda i elegancka. — Oto zasada, której hołdują kobiety na całym świecie .

## VI ENERGIA ŻYCIA KRYJE SIĘ W POKARMIE

*Pokarm jest warunkiem życia ludzkiego  
ilość i jakość pokarmu warunkuje jego przedłużenie.*

Od pewnego czasu ekonomiści coraz częściej alarmują o zbliżającej się głodowej klęsce ludzkości na skutek przeludnienia ziemi. Technolodzy natomiast pocieszają nas zapewnieniem, że w najbliższej przyszłości człowiek będzie mógł się odżywiać planktonami morskimi odpowiednio spreparowanymi. Można zatem spokojnie patrzeć w przyszłość.

Po której stronie jest prawda? Wydaje się, że po żadnej. W obecnej chwili nie chcemy ani siebie ani naszego potomstwa odżywiać pigułkami z planktonu, lecz wolimy pokarmy tradycyjne: chleb, jarzyny, mięso, owoce z dodatkiem ryb. A ponieważ tych podstawowych środków żywnościowych w obecnej dobie już nie wystarcza dla zaspokojenia głodu całej ludzkości, a i wartości zdrowotne niektórych z nich są problematyczne, przeto stają przed nami do rozwiązania trzy aktualne zagadnienia, a mianowicie: uprawa roślin pokarmowych, konserwacja produktów rolnych i ich racjonalna konsumpcja.

### Uprawa zbóż i roślin pokarmowych

Według matematycznych obliczeń cała ludzkość kuli ziemskiej, licząca w sumie blisko cztery miliardy, wraz ze wszystkimi zwierzętami domowymi potrafi się zmieścić w przestrzeni 1 km sześć., podczas gdy drzewa i roślinność całej ziemi potrzebuje do pomieszczenia aż 60 km sześć. A więc stosunek wynosi 1:60. Przy takim układzie produkty roślinne ziemi plus ryby i skorupiaki morskie powinny wystarczyć dla wyżywienia ludzkości nie tylko aktualnie, ale

i zapewnić środki spożycia na wiele setek lat w przyszłości.

Tymczasem rzeczywistość przedstawia się inaczej. Miliony ludzi już dzisiaj nie odżywiają się wystarczająco z braku żywności. Dalsza przyszłość ludzkości pozostaje faktycznie pod znakiem zapytania. Obszary ziemi uprawnej z każdym rokiem się kurczą z powodu rozbudowy miast i przemysłu, a pustynie i wszelkiego rodzaju nieużytki nie są wykorzystywane.

Ponieważ konsumpcja w skali światowej przewyższa możliwości wydajności ziemi, kultura agrarna zamiast nawadniać bezkresne pustynie, zmusza aktualną glebę użytkową do maksymalnej wydajności produktów żywnościowych za pomocą nawozów zwłaszcza sztucznych. Wobec faktu, że sprawa jakości nawozu stanowi odrębne i to bardzo ważne zagadnienie, musimy je szczegółowo omówić.

Dwa są główne rodzaje nawozów: nawóz sztuczny, czyli chemiczny i naturalny, składający się z obornika, zbutwiałych roślin i szłamów bagiennych.

W obecnej chwili mamy już wiele dowodów na to, że człowiek wynalazł sztuczne nawozy na swoją własną zgubę. Czynią one bowiem wielkie spustoszenie w glebie, zmieniają naturalną jakość w roślinach i niewątpliwie nie są korzystne dla organizmów ludzkich. Postarajmy się to uzasadnić.

Gleba nie jest martwą bryłą ziemi, lecz bogatą biosferą. Kryje ona w sobie ogromne królestwo mikroorganizmów, dobroczynnych bakterii i zarodników grzybni. W każdym centymetrze sześciennym urodzajnej gleby żyje około 7 miliardów mikroorganizmów, które wywierają olbrzymi, bo aż 90% wpływ na rozwój roślin uprawnych. Od pracy żyjących w glebie bakterii, grzybów i wielu innych mikroorganizmów zależy stopień rozkładu szczątków roślinnych oraz stopień mineralizacji próchnicy i jej użyczenia. Butwiejące w glebie szczątki organiczne tak roślinne jak i zwierzęce zawierają organiczne związki azotowe bądź w postaci białek, aminokwasów, bądź innych, które nie są bezpośrednio pobierane przez korzenie roślinne. Związki te podlegają fermentacji przez działanie różnych bakterii. W wyniku tego procesu uwalnia się z nich amoniak, a ten znowu dzięki utlenianiu przez bakterie zwane nityfikacyjnymi, wytwarza łatwo przyswajalne przez rośliny azotany. Bakterie azotowe, jedne z ważniejszych w glebi łącznie z bakteriami zwanymi korzeniami, żyjącymi w symbiozie, z korzeniami roślin motylkowych, przyswajają glebie azot z powietrza. (St. Tołpa i J. Radomski. Botanika. Wrocław 1964)

Środki chemiczne robią straszliwe spustoszenie w królestwie bakterii glebowych. Gleba w krótkim czasie staje się jałową, martwą ziemią. Plony w pierwszym roku na sztucznym nawozie będą bogate, w drugim już słabsze, a w trzecim i następnych już nic nie wyrosnie. Gleba raz nasycona sztucznym nawozem, musi już nadal być nim stale zasilana, przez co naturalna gleba przemienia się w chemiczną przetwórną, przestaje być naturalną karmielką człowieka i jego żywego inwentarza.

Jest niemożliwością, aby gleba mogła przez parę miesięcy czy nawet krócej przetworzyć wszelkie azotaniaki, superfosfaty i inne chemikalia na związki użytkowe dla roślin bez udziału współpracy żywych mikroorganizmów już nie istniejących. Rośliny w tej sytuacji czerpią z gleby wszelkie chemikalia żywcem prawie i w pokarmie przekazują organizmowi człowieka jako ponikąd obce ciała. A tego nasz organizm nie toleruje. Przeciwnie, walczy z nimi nie zawsze skutecznie.

Zbyt brutalnie natadowujemy uprawną ziemię chemicznymi środkami. Masowo rzucamy na jej powierzchnię przeróżne środki owadobójcze, przez to zabijamy życie w wodach i ptactwo w powietrzu. Wszystko to powoduje zachwianie równowagi w biosferze. Aż na dalekiej Antarktydzie znaleziono w żołądku pingwina owadobójczy proszek, pochodzący, jak wynikało z analizy, z pól i ugorów europejskich. Coraz liczniej odzywają się głosy uczonych, że sztuczne nawozy powodują raka u ludzi. Czy takie głosy można bezkarnie ignorować?

Drugą kategorią nawozów jest od dawna stosowany obornik. Są cztery rodzaje obornika: koński, krowi, świński i ptasi. Każdy z nich ma nieco inne, odmienne właściwości i wartości. Najgorszy jest nawóz świński. Jest zimny, kwaśny, małoprocentowy, źle przez rośliny przyswajalny. Powszechnie w gospodarstwach rolnych używa się obornika mieszanego, czterorodzajowego.

Ażeby jednak nawóz obornikowy mógł spełnić swą należytą rolę i być pełnowartościowy, musi bezwzględnie być dojrzały, to znaczy całkowicie sfermentowany i zmacerowany. Inaczej będzie szkodliwy. Zboża i warzywa rosące na świeżym oborniku nie mają żadnego smaku, a nawet ich wartości są podejrzane. Pod tym względem przeprowadziłem pouczające doświadczenie.

Ten sam gatunek ziemniaków posadziłem na tym samym gruncie i w tym samym czasie, część na zgonie nawożonym obornikiem, a resztę posadziłem bez nawozu. Jaki był z tego rezultat? Ziemniaki z gruntu jałowego były drobne, ale bardzo smaczne. Z zagonu z jesiennym nawozem były oczywiście większe, ale smak miały daleko

gorszy, a te które wyrosły na nawozie wiosennym nie miały żadnego smaku. Przy przechowywaniu były mniej odporne na gnilność. Czy zatem różnice smakowe doświadczonych ziemniaków nie wskazują również na różnice zdrowotne? Wiemy, że żadne roślinożerne zwierzę domowe nie tknie trawy wyrosłej na świeżym łąnie, chociażby było najbardziej gładne. Niewątpliwie zwierzęciu nie o sam smak tylko chodzi, lecz instynktownie wyczuwa szkodliwość takiej trawy.

Wiemy z doświadczenia, że ogórki, cebula, marchew nie udają się na wiosennym nawozie. Świeży nawóz nie jest nawozem, lecz gnojem, nie może być od razu przyswojony przez rośliny. Obniża również zdrowotność takich roślin. Ziemia potrzebuje przynajmniej rok czasu na przetworzenie nawozu na odpowiedni pokarm dla zbóż, warzyw i ziół leczniczych.

Najbardziej wartościowym i bezkonkurencyjnym nawozem jest nawóz ptasi. Jest on bardzo zasobny w wapno, fosfor i azot i wiele innych pierwiastków potrzebnych dla życia roślin. Jest on zarazem najzdrowszy, nie ma w nim bowiem żadnych pasożytów. Jedną ma tylko wadę, że jest go bardzo mało. Sądzę, że na ten temat warto przypomnieć autentyczną sensację ubiegłego wieku. W drugiej połowie XIX wieku sensacją, która spowodowała na Zachodzie ekonomiczny przewrót w rolnictwie, stało się tzw. guano. Był to nawóz ptasi znaleziony na podzwrotnikowych wyspach peruwiańskich w 1853 r. Na bezludnych, skalistych wysepkach Lobo de Aurea, ptaki morskie obficie odżywiają się rybami z najbliższej zatoki, przez tysiące lat składały swe odchody. Na skałach w ciągu wieków powstała z tych odchodów warstwa grubości 12 m, a na wyspie Chanacha aż 55 m. Stanowiło to setki tysięcy metrów sześciennych najwyższego gatunku nawozu. Według dokładnych obliczeń dało to w sumie 8,600,000 ton. Oryginalny ten nawóz, jak się okazało, podniósł plon pięciokrotnie i więcej w stosunku do poprzedniej wydajności, hektar wydawał 50-60 kwintali zboża.

Zaczął się wówczas międzynarodowy wyścig importu guano do krajów europejskich. Na przykład w listopadzie 1872 r. ładowano go aż na 50 statków równocześnie. Guano jest 30 razy bogatsze w zasoby użyźniające od zwykłego obornika i również nie zawiera żadnych niebezpiecznych tak dla zboża i warzyw jak i dla człowieka zanieczyszczeń.

Omawiając wysiłki człowieka podejmowane w celach zmuszenia gleby do maksymalnej wydajności plonów, pomineliśmy milczeniem nieprzebrane zasoby samej przyrody, konkretnie – flory. Człowiek tworzy tylko mechanizmy, ale przyroda stwarza organizmy. Flora potrafi wyżywić nie tylko siebie, ale całą faunę i całą ludzkość istniejącą na ziemi. Jest ona niewyczerpana w swych zasobach, nie zrównana w swej hojności. Człowiek więc powinien zasobami żywej przyrody umiejętnie kierować dla dobra swojego własnego, nie naruszając w niej biologicznej równowagi.

Gleby, na której rosną odwieczne, bezkresne puszcze, nikt nie ubogaca żadnymi nawozami. Drzewa w naszym klimacie zrzucają z siebie corocznie w jesieni całe ogromne tony liści i suchych gałązek, które w ściółce leśnej pod wpływem wilgoci, bakterii i grzybów butwieją, utleniają się i rozkładają, przemieniając się w nawóz dla tychże drzew i roślin. Przyroda daje ziemi wiele, ale i odbiera, nie naruszając odwiecznej, cudownej, biologicznej równowagi.

Człowiek może i powinien korzystać z darów przyrody, zwłaszcza z jej nadmiaru bez szkody dla niej, a z wielką dla siebie korzyścią. Można po prostu z miejsc nizinnych, gdzie się zbiera najwięcej ściółki, przewieźć ją poddawszy jeszcze dalszemu przegnicciu, na swoją glebę. Jakie ogromne zapasy naturalnych nawozów leżą bezużytecznie w błotach bagiennych, w torfowiskach i na dnie zamulonych stawów i jezior. Błota, słamy, torfy, zawierają sole mineralne, florę bakteryjną. Mogą nawet jałową glebę użyźnić na wiele lat. Jest to najodpowiedniejszy nawóz, bo najbardziej naturalny.

Dla podniesienia ilości i jakości produktów rolnych ma jeszcze ogromne znaczenie dobór ziarna wyprodukowanego drogą selekcji i skrzyżowań najlepszych odmian ze sobą i dostosowanego do odpowiednich gruntów. Wymownym przykładem tego są Indie, gdzie przez dobór ziarna pszenicy położono kres tradycyjnej klęsce głodowej.

## **Konserwacja produktów żywnościowych**

Mieszkańców dżungli bez ich wysiłku sama przyroda wyżywi swoimi już gotowymi produktami. Wystarczy człowiekowi tylko sięgnąć ręką po dojrzały owoc, miąższ, sok, korzeń. Pokarmy te są zawsze świeże, wyrosłe w słońcu, pełnowartościowe, spożywane przy całości tkanek. Nie mają one "nic z trupa", jak mówią Tybetańczycy, przeciwnie – kryją w sobie substancje biostymulujące i energie twórcze.

Nie wszystkich jednak mieszkańców ziemia matka przyrody żywi bezpośrednio bez ich wysiłków. Wszystkie narody cywilizowane, bez względu na stopień cywilizacji muszą w trudzie uprawiać i hodować produkty żywnościowe dla siebie. Mieszkańcy krajów gorących żyją w sytuacji o tyle lepszej, że zbiór zboża mogą mieć dwa razy w ciągu roku, a innych produktów nawet częściej. W ich sytuacji magazynowanie żywności na dłuższy czas jest niepotrzebne. Inaczej jest w krajach o klimacie zimnym, w którym wszystkie zasiewy i zbiory są dokonywane tylko jeden raz w roku. Powstaje więc konieczność przechowywania zbóż i warzyw przez cały rok. Wyłania się więc kwestia racjonalnego ich konserwowania, aby nie straciły swych wartości smakowych i odżywczych. Jest to w obecnej dobie problem o niezwyklej doniosłości.

Zanim przejdziemy do sedna poruszonego zagadnienia, musimy wyjaśnić pewne ważne dane dotyczące niektórych zbóż podstawowych uprawianych dziś w całym świecie. Chodzi mianowicie o pszenicę i jęczmień. Te dwa rodzaje zbóż pochodzą z krajów ciepłych z południowo-zachodniej Azji i północno-wschodniej Afryki. Są to najstarsze zboża, jakie człowiek zaczął uprawiać i konsumować. Już w epoce kamiennej człowiek wypiekał dla siebie placki z pszenicy i jęczmienia. Mimo upływu tysięcy lat od rozpoczęcia uprawy tych zbóż we wszystkich strefach klimatycznych, pozostały one do dzisiaj bardzo wrażliwe na słońce i zimno, zwłaszcza w okresie swojego dojrzewania i lubią nadal klimat ciepły. W ciepłych słonecznych krajach południa wszystkie owoce, jarzyny i zboża są bez porównania daleko smaczniejsze niż te same wyhodowane u nas. W Hiszpanii, południowych Włoszech, nawet we Francji południowej, bułki pszenne są naprawdę smakołykiem. O wartościach smakowych i odżywczych produktów decyduje ilość słońca, a ściślej energii słonecznej, odbieranej przez świat roślinny, co wiąże się położeniem kraju. Dla lepszej ilustracji warto przytoczyć dane statystyczne. Na wyspie Hwar, położonej u wybrzeża południowej Jugosławii, ilość godzin słonecznych rocznie wynosi 2715, a w Palermo i na Sycylii – 2272, w Grecji ponad 2000, a więc przeciętnie w tych krajach w skali rocznej jest około 2000 godzin słonecznych. U nas i dalej na północ godzin słonecznych będzie zaledwie około 1000, a w Skandynawii zaledwie kilkaset. W takim układzie warunków klimatycznych, pszenica, jęczmień, a nawet żyto uprawiane dopiero od 2000 lat potrzebują stojąc na pniu dłuższego czasu, aby dojść do pełnej wymaganej dojrzałości. Dlatego pełnia dojrzałości zbóż w zimnym klimacie następuje dopiero w kłosach ściętych i złożonych w sterty. Tam ziarno się maceruje, nabiera wartości smakowych i odżywczych.

Tymczasem wbrew prawom, które tutaj omawiamy, w USA, w Kanadzie i zwłaszcza w krajach północnej Europy, powstał od kilkudziesięciu lat jakiś obłądny, bezsensowny, szkodliwy dla zdrowia ludzkiego pośpiech ścinania, młócenia i magazynowania zbóż. Jeszcze nie całkiem dojrzałe ziarno wydziera się z kłosa na siłę kombajnem, tądzie się masowo świeże i wilgotne do olbrzymich magazynów i jest się zadowolonym, postępowym gospodarzem.

Kultura agrarna szczyli się postępowem technicznym, że maszyna tnie i równocześnie młóci zboże na polu. Wyższość kultury rolnej oceniają państwa na podstawie ilości posiadanych kombajnów. Cóż z tego, że maszyna przyspiesza pracę rolniczą, ale jakim kosztem. Niedojrzałe jeszcze całkowicie ziarno, wydarte dość brutalnie z kłosa i zmagazynowane ulega jeśli nie stęchliznie, to zaparzeniu, co nie wpływa ani dodatnio na smak ani na zdrowotność pieczywa. A w Ameryce zauważono, że nawet trzoda chlewna karmiona zbożem nieco stęchlą marniej i często masowo ginie na farmach.

Omawiane zjawisko dotyczy wszystkich rodzajów zbóż w jednakowym stopniu. Wiemy na przykład, że orzech laskowy czy włoski, chociaż wydaje się być dojrzały i wypadnie ze swej torebki, to jednak nie ma dobrego smaku. Dopiero przetrzymany kilka miesięcy w suchym miejscu nabiera pełnej wartości smakowej.

## **Racjonalne odżywianie się**

Sens racjonalnego odżywiania się obejmuje dwa główne pojęcia: jakość i ilość pokarmów. Pragnę zaznaczyć, że w zakresie tych kwestii nie chciałbym powtarzać rzeczy ogólnie znanych z prasy, podręczników i wskazań lekarskich. Pragnę poruszyć te problemy, na temat których nie ma dotychczas żadnej wzmianki w żadnej książce, w żadnej publikacji. Nie przestrasza mnie to, że moje wskazania nazwie ktoś szarlanterią. Przypuszczam, że gdyby ktoś się odważył mówić przed pół wiekiem o witaminach, zanim je odkrył w roślinach nasz rodak, Kazimierz Funk, nazywanoby go także szarlatanem i oszustem. Taki już jest ten ludzki świat.

Ze względu na rodzaj spożywanych pokarmów dzielimy zwierzęta na mięsożerne i roślinożerne. Z ssaków jedynie człowiek, pies i świnia są wszystkożerne, a dwa pierwsze wszystko pijące.

Uzębienie człowieka wskazuje, że człowiek jest raczej roślinożerny. Należy przypuszczać, że do spożywania po-

karmów mięsnych pierwotnego człowieka zmusiła stała znajomość roślin i ostrość klimatu, w pewnych zaś rejonach niedostatek pokarmów roślinnych. Skoro dzisiejszy człowiek stał się bardziej mięso- niż roślinożerny, powstaje zasadnicze pytanie, który pokarm jest bardziej odpowiedni dla niego roślinny czy zwierzęcy. Odpowiedź na to znajdziemy w obserwowaniu zwierząt, zwłaszcza dzikich. Wszystkie zwierzęta mięsożerne, nawet te, co się żywią świeżym, ciepłym mięsem i ciepłą jeszcze krwią jak: tygrysy, lwy, lamparty, wilki, lisy, z ptaków – orły, sępy, jastrzębie są zawsze chude, żyją krócej od zwierząt roślinożernych. Często też podlegają zwyrodnieniom chorobowym.

Wszelkie bowiem tłuszcze zwierzęce, łącznie z tłustym mięsem, potrzebują bardzo wiele energii trawiennej, przez co szybciej organizm ludzki zużywają. Powodują powstanie takich chorób jak skleroza czyli stwardnienie tętnic, zakłócenie krążenia krwi, zwyrodnienia i owrzodzenia przewodu pokarmowego, przyspieszają starość i skracają życie.

Stąd chyba wypływa czysty wniosek, że ludzie – poza ciężko pracującymi fizycznie, powinni w minimalnej ilości spożywać mięso i ciężkie tłuszcze zwierzęce. Po skończeniu pięćdziesięciu lat życia, każdy człowiek powinien ograniczyć spożywanie mięsa, a po 60 latach życia wziąć całkowity rozbrat z mięsem za wyjątkiem i to rzadko cielęciny, królika, młodego kurczaka. Mięso i tłuszcze zwierzęce należy zastąpić mięsem świeżych ryb, nie wędzonych, lecz gotowanych i duszonych w piekarnikach kuchennych. Z tłuszczów najzdrowsza jest dla starszych ludzi oliwa z oliwek, olej słonecznikowy lub z konopii albo z siemienia lnianego. Godnym pożywieniem dla każdego bez względu na wiek pozostaje zawsze mleko, kefir, zsiadłe mleko. To ostatnie wspaniale reguluje florę bakteryjną, odtruwa z jadów organizm, przedłuża życie, neutralizuje w starszym ustroju nieprzyjemny zapach.

Większość pokarmów jakimi się człowiek odżywia jest pochodzenia roślinnego. W ich segregacji trzeba bezwzględnie mieć dobre rozeznanie. Rośliny dzielimy głównie na jednoliścienne i dwuliścienne. Do pierwszych należą wszystkie zboża jak: żyto, pszenica, jęczmień, owies i trawy. Do dwuliściennych należy większość roślin uprawnych. Do najbliższych nam należy: groch, fasola, dynia, ogórki, owoce itd.

Istnieje między jednoliściennymi i dwuliściennymi zasadnicza, ogromna różnica, co do przyswajalności ich w spożyciu przez nasz organizm. Każdy bowiem pokarm roślinny, chociaż by nam najbardziej smakował, spożywany jednolicie przez dłuższy czas, zacznie przynosić nam szkodę, zacznie degenerować poszczególne organa i cały ustrój. Dlatego organizm sam się broni, bo ulubiony pokarm zaczyna nam nie smakować lub wręcz wywoływać wstręt.

Produkty natomiast pochodzenia z jednoliściennych roślin nie uprzykrzają się nigdy, bo organizm wciąż je przyjmuje, gdyż one nie powodują szkody w naszym ustroju. Dlatego podstawowym pokarmem białego człowieka na całym świecie jest chleb. Zaczyna on być pokarmem i kolorowych ludów. Najbardziej spożywany, najzdrowszy jest chleb żytni, w miarę możliwości z razowej grubej mąki, nigdy pyłowy. A jeśli zmuszeni jesteśmy spożywać chleb pyłowy, to spożywajmy przynajmniej żytni. O chlebie pyłowym znany uczyony, A. Carrel, wypowiada się następująco: "Otrębami, jako częściami najwartościowszymi karmimy trzodę chlewną, a sami spożywamy bezwartościowy miąsz ziarna". A jeśli ktoś musi się odżywiać chlebem pszennym, bezwzględnie taki chleb musi być z grubej mąki, inaczej obciążamy bezwartościowym balastem nasz przewód pokarmowy. Co potwierdza słuszność takiego stanowiska?

Wiadomo, że wszelkie substancje odżywcze znajdują się w skórce ziarna, w jego kielku i w warstwie miąszu, przylegającego bezpośrednio do skórki ziarnka. Miąsz prawie, że nic z tych substancji nie posiada, jeśli tak, to niewiele. Do tego dochodzi jeszcze inna racja. Oto niektórzy uczeni zupełnie słusznie twierdzą, że organizm ludzki dla trawienia i równowagi flory bakteryjnej oraz usprawnienia funkcjonalności enzymów w procesach życia ustroju, potrzebuje pewnej dozy alkoholu, by się go odczuwało, lecz minimalną, nieodczuwalną. Właśnie chleb żytni, zwłaszcza razowy, tę dawkę alkoholu dostarcza organizmowi. Natomiast chleb pszenny, pyłowy, tego utamka jednego procentu alkoholu nie posiada. Ponadto chleb żytni w przewodzie pokarmowym ulega swoistej fermentacji, która pobudza jelita do sprawniejszego trawienia. Chleb pszenny zaś zamula cały przewód pokarmowy.

Mieszkańcy krajów południowej Europy, spożywają wyłącznie chleb pszenny, wszelkie jego mankamenty wyrównują piciem codziennie wina. Z jarzyn godnym polecenia spożywania w różnej formie zwłaszcza zupy i kaszy jest kukurydza. Ona chroni organizm nawet przed nowotworami.

Według najnowszych opinii uczonych, spożywanie dziennie pół ziarenek migdałów, zabezpiecza w dużym stopniu przed owrzodzeniem żołądka i dwunastnicy oraz przed zapadalnością na przypadłości nowotworowe, zwłaszcza przewodu pokarmowego.

Ludziom w młodym wieku radzi się spożywać dużo fasoli i grochu. One bowiem zasilają w fosfor kości i korę mózgową.

O konieczności spożywania surówek z marchwią na czele, zbyteczne jest powtarzać, gdyż każdy wie o ich wielkich wartościach zdrowotnych. Pragnę jedynie zasygnalizować o wartościach niektórych środków żywnościowych nieznanych lub nie docenianych. Na czołowym miejscu wśród nich stawiam grzyby.

Dziwne to, że podręczniki tak kucharskie jak i medyczne nie wyznaczają wartości odżywczych, metabolicznych i leczniczych grzybów. Trzeba zawsze pamiętać, że wszystkie rośliny, jarzyny, owoce, zioła mają poza białkiem, węglowodanami, tłuszczami, związkami mineralnymi, witaminami i biostyminą, jeszcze cały szereg substancji nieznanych, które oddziałują na nasz ustrój ochronnie i regeneratywnie. Grzyby mają w sobie grom sił dobroczynnych. Są one również naturalnymi antybiotykami, bez działań ubocznych oraz "naprawiaczami", że tak powiem, systemu nerwowego, zwłaszcza nerwów wzrokowych.

Przez 25 lat zalecałem bardzo delikatną kurację grzybami tym chorym, których organizmy były do ostateczności wycieńczone różnymi schorzeniami, osiągając prawie zawsze dobre wyniki. O dobroczynnej mocy grzybów jadalnych możemy sobie wyrobić sąd chociażby z następującego przykładu – analogii. Na pewnym odcinku terenu leśnego rosną grzyby szatan i muchomór. Oba są silnie trujące. W ich pobliżu, dla równowagi biocenozy, rośnie grzyb szlachetny, borowik. Jeśli szatan i muchomór mają w sobie śmiertelną truciznę, to w przeciwieństwie do nich grzyb borowik musi posiadać wielkie siły dobroczynne, pozornie nieodczuwalne, ale tak mocne, jak trucizna tamtych. W całej bowiem przyrodzie panuje równowaga wartości biologicznych.

Poleca się zatem spożywanie grzybów o każdej porze roku, częściej niż to czynimy i to pod każdą postacią. Nawet dla chorych na przewód pokarmowy, można gotować grzyby zarówno suszone jak i surowe, albo przynajmniej zupy grzybowe. W hierarchii wartości gatunkowych postawiliśmy grzyby w następującej kolejności: borowik, rydz, maślak, pieczarka, smardz, kania, opieńka, surojadka itd.

Ze wszystkich europejskich owoców jakie znamy, granat należy postawić na naczelnym miejscu pod względem odżywczym i regeneratywnym nawet na korę mózgową. Masowo go używali Maurowie w Afryce i Hiszpanii w pierwszych wiekach naszej ery. Od tego owocu powstała nazwa miasta w Hiszpanii – Grenada. Na drugim miejscu można uważać grejfruty. Potem idą migdały. Migdały powinny być spożywane codziennie po 6 sztuk – czyli 2 razy dziennie po 3 sztuki.

Jeśli chodzi o owoce to chciałbym podkreślić wartości odżywcze, a zwłaszcza lecznicze czarnych borówek i czarnej porzeczki. Czarne jagody czyli borówki (nie mieszać ich z brusznicami, które powszechnie kobiety nazywają borówkami) usprawniają w naszym organizmie przemianę materii, regulują system trawienia, odtruwają i oczyszczają krew, regulują żołądek. W pewnym stopniu odmładzają. Czarne borówki spożywane na surowo dzięki dwustronnemu działaniu zadziwiająco regulują. Przy chronicznej lub czasowej obstrukcji surowe borówki zwalniają masy kałowe, a przy biegunkach zatrzymują je. Gotowane natomiast jagody działają tylko zatrzymująco, a więc jednostronnie. Usuwają one z jelit wszelkie gnilne złogi, kasują nieprzyjemny zapach skóry i jamy ustnej. Dlatego w sezonie letnim każdy powinien codziennie spożyć przynajmniej dwie szklanki surowych czarnych jagód, bez żadnych dodatków, najwyżej można dodać trochę słodzonej śmietany. W zimie nie zapominać o kompotach i sokach borówkowych. Z dużym przybliżeniem można to samo powiedzieć o czarnych porzeczkach.

Skoro jest mowa o znaczeniu spożywania wszelkich rodzajów owoców, to przede wszystkim trzeba je zapewnić dzieciom. Dla starszych wskazane jest spożywać codziennie przed spaniem jedno jabłko. Praktyka tego rodzaju zabezpiecza organizm ludzki od miażdżycy naczyń krwionośnych i częściowo od zawałów, nadto reguluje przemianę materii.

Chciałbym w tym miejscu przypomnieć i polecić rodzicom, aby nie żałowali swym dzieciom jednego smakołyku, którym są pestki dyni. Mięsz pestki dyni zabija wszelkie pasożyty jelitowe łącznie z tasiemcami, na przyszłość zabezpiecza jelita przed wszelką robacznicą.

Z sześćdziesięciu gramów pestek dyni mięsz rozetrzeć lub stłuc w moździerzu na papkę, dodać łyżkę miodu i 5 gramów kwiatu wrotycz (Flos Tanacetii) wszystko wymieszać i spożyć na czczo. Po trzech godzinach wypić łyżkę oleju rycynowego, trzy godziny potem spożyć sałatkę z niemoczonego śledzia z chrzanem i surową kapustą. Dla dzieci ilość wszystkich składników zmniejszyć o połowę. Jest to sposób niezawodny.

Trzeba też wspomnieć o przyprawach do naszych potraw. Z wszelkich przypraw bezwzględnie na pierwszym miejscu trzeba postawić chrzan i pietruszkę, obie w stanie surowym. Chrzan jest silny antybiotyk, pożywka bogatą w sole mineralne i witaminy. Pietruszka znowu jest zasobna w witaminę C i nieznane bliżej substancje, chroniące człowieka przed wirusami, zwłaszcza grypy, oraz w substancje wybitnie przedłużające życie ludzkie. Plemiona zakaukaskie jedzą sporo zielonych liści wraz z ogonkami pietruszki, co im między innymi czynnikami zapewnia przeciętny wiek życia około stu lat.

Warto jeszcze podać praktyczne wskazówki odnośnie spożywania miodu, bo w tej sprawie panuje bałagan. Spożywanie samego miodu w większej ilości jest raczej niewskazane. Najlepiej jest tyżeczkę miodu rozpuścić w szklance letniej lub całkiem zimnej wody, lecz przegotowanej i wypić na czczo przed śniadaniem. Robić to dwa razy w tygodniu. Dobrze jest tyżeczką miodu posmarować kromkę chleba z masłem, a miód natożyć na cienką warstwę świeżego twarogu lub białego sera. Takie menu na śniadanie można stosować także dwa razy w tygodniu.

O wszelkiego rodzaju napojach od wody mineralnej do napojów wysokokowych nie sposób pisać. Wspomnę tylko o piwie i winie. O piwie można tyle powiedzieć – chcesz zniszczyć sobie nerki, wątrobę, żołądek, pij piwo "po polsku" na ulicy, duszkiem z butelki prosto na pusty żołądek. Pomijając nawet ten wzgląd, że to jest zwyczaj nieaktualny, takie picie piwa jest wręcz samobójstwem. O wiele więcej od nas piją piwa Niemcy i Holendrzy, ale robią to bez szkody dla zdrowia, gdyż piją po obiedzie, przy kolacji, powoli, spokojnie, z pauzami, nie "na dziko".

Podobnym nagminnym i niebezpiecznym dla zdrowia zwyczajem jest u nas picie kawy. Zwyczaj ten zapanował u nas w ostatnich czasach. Jest on niewątpliwie rezultatem snobizmu, szczególnie wśród kobiet. Picie kawy należy do dobrego tonu. Wszelkie towarzyskie spotkania odbywają się przy kawie. W ten sposób niejedna amatorka kawy ani się nie spostrzeże, kiedy wpadnie w nałóg. Wprawdzie nie jest on szkodliwy społecznie, ale działa ujemnie na zdrowie fizyczne i psychiczne pijącego.

Nadmierne picie kawy rozkojarza system nerwowy, osłabia serce, powoduje apatię, niechęć do pracy. Kawa jest narkotykiem, dlatego trzeba jej używać ostrożnie i umiejętnie. Nie chodzi o to, by wogóle nie pić kawy, ale o to, by ją pić rozważnie. Nigdzie w całym świecie nie piją kawy tak nierozmyślnie jak u nas. Wszystkie narody europejskie piją kawę po małej filiżance i zawsze ze śmietaną lub skondensowanym mlekiem. Mleko bowiem neutralizuje w dużym stopniu kofeinę. A jeżeli piją czarną kawę i bez mleka, to w tak małej ilości, że aż dziwne się to nam, Polakom wydaje. Ilość czy proporcja takiej kawy dosłownie wynosi jeden tyk i to zawsze z cukrem. Picie czarnej kawy całymi szklankami, to naprawdę jest bezmyślność i skracanie własnego życia.

Dla normalnego funkcjonowania naszego organizmu ważną jest rzeczą nie tylko jakość, ale także ilość spożywanych pokarmów. Człowiek rasy białej przetadowuje swój żołądek stanowczo ponad możliwości trawienne. W przesadzie tej celują Niemcy i Polacy, z tą tylko różnicą, że Niemcy jedzą i piją systematycznie, planowo, regularnie, a Polacy doraźnie i aż do przesady. Zastanówmy się, jakie są konsekwencje nadmiernego przetadowania ustroju.

W Belgii przed ostatnią wojną przeprowadzono pouczające doświadczenia na pająkach. Dla kilku pająków, siedzących w swych sieciach, napędzano muchy w takiej ilości, że zaledwie potrafiły je zjeść. Inną partię pająków odizolowano delikatną siateczką utrudniając wpadanie much do sieci pajęczej. Tylko bardzo rzadko wpuszczano głodomorom po jednej muszce. I co się okazało. Pająki nadmiernie karmione żyły daleko krócej od pająków głodzonych. Podobny eksperyment przeprowadzono także w USA na świnkach morskich, skutek był podobny. Zjawisko to jest po prostu oparte na prawach mechaniki. Maszyna im dłużej wykonuje pracę produktywną, tym szybciej się zużywa. Musi się ją na jakiś czas zatrzymać, naoliwić, oczyścić. Sam proces trawienia zmusza cały ustrój człowieka do ciężkiej pracy, wydobywa z niego wiele energii. Ażeby mięso, jakim jest nasz żołądek, strawiło drugie mięso, a samo nie zostało strawione, musi zmobilizować niemałe siły do tego. A gdy się zmusza przewód pokarmowy do pracy ponad jego możliwości, rzecz jasna, że cały organizm szybko się zużywa i kończy swój byt przedwcześnie.

Przetadowany nadmiarem pokarmu żołądek nie zdoła tego pokarmu strawić i przemienić go w substancje życiodajne, musi nadmiar z siebie wyrzucić dodatkowym kosztem swych sił w połączeniu z samozatruciem. Sybaryta ma nie tylko osłabione przeciążeniem swe ciało, co się przejawia w słoniowatych ruchach, słabej reakcji, małej odporności, ale i myśli bez polotu, bez zapatu do wznioślejszych idei. Sybaryta i pijak nigdy nie będzie geniuszem. Przerost materii dokonuje się kosztem walorów ducha. Są wprawdzie wyjątki od tej zasady, ale nie liczne i zawsze będą tylko wyjątkami.

Prowadzenie wstrzemięźliwości trybu życia gwarantuje zdrowie i przedłużenie życia. Asceci chrześcijańscy ubiegłych wieków, także jogowie hinduscy i tybetańscy, celem osiągnięcia sublimacji swego ducha, wstrzymali się nie tylko od wszelkich rozkoszy zmysłowych, ale nadto bardzo skąpo się odżywiali. Pomimo to żyli bardzo długo w pełni sił duchowych i fizycznych. Żywym przykładem takiego trybu życia był nam współczesny wielki Gandhi, który oprócz wielu innych ćwiczeń ascetycznych, uprawiał bardzo często całkowitą głodówkę. Postępując w ten sposób nie zawsze miał na celu tylko interes narodu, protest przeciw Anglikom, lecz także regenerację swego własnego ducha. Francuzi mają zwyczaj raz w miesiącu brać środki przeczyszczające, w tym dniu absolutnie

nic nie jedzą za wyjątkiem wypicia paru szklanek wody z sokiem owocowym lub herbaty bez cukru. Praktyka godna naśladowania. Jest to racjonalna odnowa ustroju. Ogólnie rzecz biorąc, winniśmy się trzymać twardo jednej zasady, która brzmi – lepszy jest lekki niedosyt niżeli ciężki przesył w codziennym odżywianiu się.

## **Kultura odżywiania się**

W średniowieczu wielu moralistów w imię ascezy, mając w pogardzie ludzkie ciało, głosiło, że spożywanie pokarmu jest czynnością przymusową i poniżeniem człowieka. Jest to czynność zwierzęca, którą trzeba pogardzać, ponieważ przeszkadza w dążeniu do doskonałości duszy. Dziś już takiego poglądu żaden, nawet najsurowszy asceta, nie podziela.

W całej przyrodzie energia się przemieszcza tam, gdzie próżnia istnieje. Spożywanie pokarmu jest właśnie tym przemieszczeniem pierwiastków twórczych oraz energii z przyrody żywej do organizmu ludzkiego. Jest to odwieczne prawo, na którym opiera się porządek i byt świata organicznego. Człowiek aby mógł żyć, musi się odżywiać. Ale żeby spożyty pokarm przyniósł człowiekowi wymagane, istotne korzyści, muszą zaistnieć odpowiednie czynniki, które pragnę omówić.

Każdemu się zdaje, że gdy jest głodny, wystarczy dobrze się najieść i na tym jego udział jest skończony. Reszta to już czynności organizmu, który za pomocą swych mechanizmów fizycznych i chemicznych przetwarza pokarm w ostateczne substancje życiodajne i rozprowadza je po całym organizmie. Jest w takim mniemaniu tylko część prawdy. Rzeczywistość inaczej się przedstawia.

Akcja spożywczo-trawienna angażuje całego człowieka, wszystkie prawie zmysły; wzrok, smak, w pewnej mierze dotyk i cały szereg czynników psychicznych. Wszystkie te czynniki muszą być w pełnej harmonii zaangażowane w samej akcji jedzenia, przygotowania do przyjęcia jadła przez organizm.

Głównymi i największymi przeszkodami w spożywaniu jadła są napięcia nerwowe i stany chorobowe ustroju. Wiemy z codziennego doświadczenia, że człowiek przeżywający napięcie nerwowe, ciężkie zmartwienia, cierpienie moralne, lęki, nie potrafi tknąć żadnego jadła, nie zdoła niczym pobudzić apetytu. Nawet taka mała podnieta, jaka u niektórych występuje przed zamierzoną podróżą (Reisefieber) odbiera chęć do jadła. W takim stanie napięcia nerwowego lub psychicznej depresji, nie powinno się zmuszać siebie ani innych do jedzenia, ani też jeść na siłę, bo takie jedzenie nie daje organizmowi nic pożytecznego, przeciwnie – obarcza go dodatkowym balastem.

W takich sytuacjach człowiek powinien siebie zmobilizować do odzyskania spokoju, całą swą siłą woli przywołać siebie do równowagi psychicznej. Gdy mu się to nie udaje, może zmniejszyć napięcie nerwowe i pobudzić gruczoły oraz soki trawienne do funkcjonowania kieliszkiem nalewki sporządzonej z mieszanki ziołowej "Diegestosan" na spirytusie rozcienczoną wodą. I ostatecznie trzeba wyczekać aż stan krytyczny minie.

Ale nawet każdy zdrowy człowiek musi mieć normalnie niczym niezakłócone dyspozycje do jedzenia. Wielu się przechwala, że jedzą śniadanie w biegu, a obiad na stojąco. Nie ma się czym chwalić. Wszelki chaos, pośpiech w spożywaniu, rujnuje z czasem system trawienny. Czytanie gazety, studiowanie, zażarte dyskusje filozoficzne, układanie aktualnych planów, wszystko to wykonywane w czasie posiłku nie daje człowiekowi nic zgoła pożytecznego z wartości, jakie daje i dać powinien pokarm. Nie ma na świecie celowej czynności człowieka, wykonywanej bez udziału jego świadomej myśli. Utrzymywanie siebie w ciągłej odnowie władz tak fizycznych jak i psychicznych przez jedzenie musi się odbywać według wypróbowanych zasad. Zanim się przystąpi do spożywania pokarmów, trzeba siebie do tej zbawiennej czynności przygotować. Trzeba najpierw odrzucić wszelkie dręczące myśli i uświadomić sobie, że się ma spełnić akt regeneracji ciała i sił, i ze spokojem w skupieniu przystąpić do spożywania darów natury. Niemcy mają piękny zwyczaj zachowywania całkowitego milczenia podczas posiłku. Dopiero po jedzeniu przechodzą do drugiego pokoju, gdzie przy kawie rozmawiają sobie o wszystkim swobodnie. Taki sam zwyczaj ustawowo obowiązuje wszystkie klasztory na świecie, nie tylko chrześcijańskie ale i buddyjskie.

Jednym z podstawowych warunków kulturalnego i równocześnie zdrowego odżywiania się jest niewątpliwie higiena. Czystość przyrządzania pokarmu, stołu, naczyń i całego otoczenia, usposabia człowieka pozytywnie do jedzenia. Wszelki brud nie tylko odstrasza od jadła, ale może w niektórych wypadkach spowodować chroniczny uraz, wstręt do jedzenia. Jako przykład takiego przypadku podaję zdarzenie, którego sam stałem się ofiarą.

W restauracji położonej w centrum Rzymu postanowiliśmy zjeść obiad. Mój przyjaciel, chcąc mi zrobić niespodziankę, zamówił flaczki po polsku. Pech chciał, że podczas zajadania flaczków włoskich spostrzegłem w kącie

obok bufetu wstrętny kubek, a w nim pełno flaków z wypatroszonych kogutów. To wystarczyło! Byłem tym widokiem wstrząśnięty, odechciało mi się nie tylko flaków, ale nawet wina. Musiałem przerwać obiad i szybko uciec z tego lokalu. Jeszcze do dzisiaj wspomnienie tego wypadku obudza we mnie wstręt do flaków rzymskich.

Na marginesie chcę dodać, że ze wszystkich krajów świata najwspanialszym wzorem czystości w każdej dziedzinie życia jest Szwajcaria. Tam w każdym lokalu gastronomicznym bez żadnej obawy można się z apetytem pożywić.

Pożywki powinny być spożywane w ściśle określonych godzinach, tego bowiem potrzebuje organizm.

## VII DOZGONNE PRZYMIERZE Z WODĄ

*Chcesz być młody i zdrowy,  
od wody.*

*nie stroń nigdy*

Nieodzownym elementem i warunkiem wszelkiego życia na ziemi, obok powietrza jest woda. "W organizmie ludzkim gospodarka wodna stanowi jedno z zasadniczych zagadnień życia ustroju". Wszystkie procesy życiowe naszego ustroju przebiegają w roztworach wodnych. W ustroju dorosłego człowieka znajduje się średnio około 65% wody, przy czym ilość ta jest dość ścisła, znaczniejsze odchylenie od niej jest zjawiskiem chorobowym. Woda wchodzi w skład wszystkich komórek naszego ciała. Dobowe zapotrzebowanie wody u dorosłego człowieka wynosi około 2500ml, z tego 1200 ml człowiek pobiera na dobę z wypijanych płynów, około 1000ml z pokarmów, a resztę z procesów utleniania się w naszym ustroju. Bardzo i niestychanie precyzyjny jest w naszym organizmie mechanizm gospodarki wodnej, regulujący dopływ do każdej komórki niezbędnych płynów i odprowadzający przez nerki, płuca i skórę z ustroju na zewnątrz już zużyte. W tym mechanizmie biorą swój udział wszystkie organa z nerkami i wątrobą na czele"

Są to ogólne wiadomości o znaczeniu wody wewnątrz naszego ustroju. Nie chodzi jeszcze o wykazanie wpływu, jaki wywiera na nasz organizm woda od zewnątrz. To zagadnienie dotyczy higieny balneologicznej, to znaczy kąpieli i mycia oraz hydroterapii czy wodolecznictwa.

### **Balneologia higieniczna**

Któż nie wie dziś o tym, jak doniosłe znaczenie ma w życiu ludzkim higiena. Czystość ciała jest zasadniczym warunkiem harmonijnego współżycia małżonków, kontaktów towarzyskich w społeczeństwie, zadowolenia osobistego oraz zachwiania czerstwego zdrowia. Niestety, pomimo rozumienia znaczenia czystości w życiu tak osobistym jak i zbiorowym, istnieje jeszcze cały legion ludzi, nawet wśród przedstawicielek płci pięknej, hołdujących poglądom pewnej góralki, która się chwaliła przede mną, że od czasu kiedy ją matka przestała kąpać w balii, dopiero raz się wykąpała i to w potoku w dzień przed swoim ślubem. Podkreślając, że mimo to jest zdrowa. Co prawda grubo się pomyliła, co do swojego zdrowia, bo parę lat po ślubie zmarła na gruźlicę płuc.

Utrzymywanie higieny osobistej przez regularne kąpiele i dokładne mycie się daje człowiekowi nie tylko zadowolenie i ułatwia życie towarzyskie, lecz nadto chroni jego zdrowie przed chorobami. Pozwala zachować tężyźnię ciała na dłuższy okres życia. Na ten ostatni aspekt chcę głównie położyć nacisk.

Każdy współczesny człowiek chyba już powinien wiedzieć o tym że znajduje się on nieustannie dniem i nocą w kręgu walki o jego życie między mikroskopijnymi wrogami a jego organizmem. W każdym metrze szściennym przeciętnego pod względem czystości powietrza znajduje się kilkaset, a w zanieczyszczonym kilka tysięcy bakterii. Nie wszystkie one są groźne dla człowieka, ale jest wśród nich wystarczająca liczba bakcyli takich, które poważnie zagrażają ludzkiemu życiu. Atakują one gromadnie ze wszystkich stron organizm, usiłując się dostać do jego wnętrza, aby go zniszczyć. Jedyne nieprzenikniony pancerz, jakim jest nasza skóra, chroni nasz ustrój przed wtargnięciem wroga do jego wnętrza. Ale bakcyli jest nieustępliwy. Uparcie szuka na całej powierzchni ciała ludzkiego słabych miejsc, przez które mógłby wtargnąć do wnętrza ustroju. Takimi punktami słabymi są: usta, odbył, a u kobiet dochodzi jeszcze narząd rodny, ściśle pochwa.

Ponieważ brud jest sprzymierzeńcem bakcyli i jego wylęgarnią, trzeba więc z nim konsekwentnie walczyć. Miejscem, gdzie brud się gromadzi są pory potowe na skórze ciała, łojotoki we włosach na głowie, okolice narządów płciowych, otoczenie zębów. Przeto chcąc zniszczyć wroga naszego zdrowia trzeba niszczyć jego źródło.

wisko, czyli brud. Najskuteczniejszą bronią na brud jest naturalna woda. Dlatego człowiek winien często się kąpać, nawet codziennie, jeśli warunki na to pozwolą i myć się bezwzględnie dwa razy na dzień, zwłaszcza w porze letniej. Trzeba głównie uwzględniać najbardziej delikatne organa. Po każdym głównym jedzeniu myć zęby, zwłaszcza przed spaniem. Codziennie myć narządy rodne, głównie kobiece i odbył. Myć dokładnie głowę przynajmniej dwa razy w tygodniu. Kobiętom poleca się przynajmniej raz w tygodniu solidne płukanie pochwy odwarą z rumianku, szatwi i kłączy tataraku, przy pomocy irygatora. Raz w roku każdy powinien przeprowadzić w zakładzie zdrojowym płukanie jelit. Zabieg ten odnawia cały organizm przez wyfukanie z jelit ognisk gnilnych i zastarzałych złogów. Albowiem jak mówią mędracy wschodniej nauki, człowiek nie może mieć w sobie nic z trupa. Dla normalnego człowieka nie mogą być wzorem kudlarze, hippisi, którzy nie myją się wcale i fetorem potu zatrują powietrze w lokalach, bo są to w większości psychopaci.

## Wodolecznictwo

Nie zamierzam pisać o leczeniu zdrojowym i wodami mineralnymi. Wiele zresztą chorób nie nadaje się do leczenia nimi.

Chodzi jedynie o wykazanie pozytywnej roli w leczeniu różnych schorzeń i wzmacnianiu słabych organizmów przy pomocy wody zwyczajnej – kranowej, rzecznej, morskiej. Trzeba zaznaczyć, że nie ma na ziemi wody całkowicie jałowej, pozbawionej wszelkich pierwiastków i soli mineralnych. W każdej wodzie znajduje się zawsze coś, co skwapliwie nasz organizm dla siebie wyławia i wykorzystuje. Stosujemy więc kąpiele, nacierania i natryski.

Zasadnicze znaczenie kuracyjne wody polega na jej wpływie na skórę i znajdujące się w niej zakłócenia nerwów, a także na przenikaniu ciał przez skórę w głąb ustroju, gdzie podlegają one najrozmaitszym przemianom. Hydroterapia regeneruje głównie system nerwowy, za pośrednictwem którego usprawnia funkcjonalność całego ustroju. Proces regeneracji rozpoczyna się na powierzchni skóry naszego ciała.

Skóra nie jest mechaniczną zasłoną oddzielającą nasze ciało od środowiska, lecz jest łącznikiem ze środowiskiem i narzędziem spełniającym zasadniczą rolę w życiu ustroju, stanowiącym w nim nieprzerwaną całość dzięki licznym połączeniom nerwowo-hormonalnym. Na całej powierzchni skóry człowieka są liczne receptory rozsiane na wewnętrznych organach, sygnalizujące bólem o powstałej chorobie.

Receptory są łącznikami między systemem nerwowym a światem zewnętrznym. Można przez nie przekazywać regulujące energie mechaniczne, elektryczne i bimagnetyczne na układ nerwowy i cały ustrój człowieka. Doskonałym środkiem do tego celu są: natryski, nacierania i kąpiele. Spróbujmy ten proces wyjaśnić.

Najskuteczniejsze działanie lecznicze wywiera, nie woda spadająca cienkimi strużkami z sitka prysznic, lecz masa wodna małego wodospadu, jakie się znajdują w naszych górach. Woda w jednolitej masie spadająca z pewną siłą na skórę, przede wszystkim między łopatki i kark oraz na cały grzbiet, powoduje przez uderzenie jakiś bliżej nieznaną proces, dzięki któremu powstają na całym ciele energie elektryczne i biostymulatory, które przez receptory przenikają do wnętrza i aktywizują cały ustrój. Energie te docierają do każdej komórki i jej struktur, czyli organoidów całego organizmu.

Oryginalnie i dość przekonująco mówi się o zbawiennym wpływie hydroterapii na ustrój człowieka nauka tybetańska. Według niej w ciele eterycznym, które jest jakoby otoczką naszego ciała, znajdują się ośrodki energii kosmicznej, zwane czakramami. Zadaniem ich jest czerpanie energii ze słońca i całego kosmosu czyli najwyższej energii życiowej i przekazywanie jej na cały system nerwowy i na cały ustrój człowieka. Czakramy są umiejscowione w sąsiedztwie zwojów nerwowych, gruczołów dokrewnych i węzłów chłonnych. Jest ich siedem, a rozmieszczone są następująco. Pierwszy – najważniejszy – o największej energii znajduje się na szczycie głowy, drugi na czole, trzeci w okolicach tarczycy, czwarty na sercu, piąty na pępku czyli w splecie słonecznym, szósty nad śledzioną, siódmy u podstawy kręgosłupa. Każdy czakram składa się z trzech elementów:

- a) z przewodnika elektromagnetycznego bioprądów,
- b) z przewodnika światła i rozdzielnika promieni słonecznych,
- c) z substancji elektromagnetycznej, równoważącej prawa biologiczne.

Niektórzy znawcy Jogi dodają jeszcze czwarty element, którym jest substancja prądów telepatycznych.

Dziś już zaczynamy wiedzieć czym jest to ciało astralne, o którym tak szeroko mówi nauka Wschodu, i czym jest substancja eteryczna czakramów, których istoty się domyślamy.

Ciało astralne jest programatorem ciała fizycznego, jakimi energiami je natadujemy, takie materializują się w ciele fizycznym.

Ale jeżeli przyjmemy ich istnienie, to uznamy je za transformatory rozdzielające energie kosmiczne na system nerwowy i cały ustrój, potęgując jego dynamizm, tężyznę, wytrzymałość, odporność i długość życia ludzkiego, wówczas łatwiej pojmemy i odczujemy na sobie ich dobroczynny wpływ na nas, gdy sami ułatwimy ich działanie.

Jednym z wielu czynników potęgujących dobroczynne oddziaływanie na nasz ustrój i stany psychiczne jest wodolecznictwo natryskowe. W letniej porze wyszukać sobie w górach mały wodospadzik i jego strumień skierować na odpowiednią pozycję swego ciała; na kark, plecy i cały kręgosłup, jak również na kolana i stopy. Już wkrótce da się odczuć pozytywne działanie wody w odczuciu przepływu ciepła, uspokojenia i pewnego błogostanu. Kuracją taką można wyleczyć wszelkie newice i schorzenia z nimi związane, odzyskać chęć i radość życia.

Nieco słabsze działanie lecznicze mają natryski prysznicowe. Mają one natomiast tę zaletę, że mogą być stosowane wszędzie, nawet w prywatnym domu i o każdej porze. Skoro jest mowa o prysznicu, trudno pominąć milczeniem wynalazcę. Był nim Winzenz Priessnitz, ur. w roku 1799 w Graefenbergu. Jako syn ubogiej wdowy był często niedożywiony, obdarty, chodził samopas po polach i łąkach. Najczęściej przesiadywał w małym lasku nad małym strumieniem, w którym się kąpał i którego wodę popijał. Było to właściwie większe źródło, którego wodę uznał intuicyjnie za zdrową i leczniczą, o czym niebawem sam się przekonał w tragicznych okolicznościach. Spadł bowiem z fury natadowanej sianem pod koła, wskutek czego złamał kilka żeber. Dwa żebra, jak wykazała sekcja po jego śmierci, wbity się w płuca. Stan chłopaka był krytyczny i prawie beznadziejny. Nikt nim się nie zajął, sam musiał sobie radzić. Doczołgał się nieszczęsny chłopak do swego ulubionego źródła i zaczął jego zbawiającą wodą się leczyć. Popijał ją, a zmoczony w niej wór przykładał ciągle jako kompres na piersi. Wkrótce poczuł się lepiej. I dzięki takiej swoistej kuracji chłopak szybko wyzdrowiał. W ten sposób Priessnitz utwierdził się w swym przekonaniu co do zbawiającego działania źródła. Zaczął więc polecać chorym na wszystkie schorzenia kurację wodną i sam ją stosował, najczęściej za pomocą kompresów. Powoli zaczęli napływać do niego chorzy, którym skutecznie pomagał. Popularność jaką zyskał nie podobała się miejscowemu pastrowi, który cudownego lekarza uznał za współnika diabła i rzucił publicznie z ambony na niego klątwę. Ostrzegł surowo wiernych, aby się nikt nie ważył mieć z wyklętym kontaktem. Los jednak spłatał pastrowi paskudnego figla. Jego syn zapadł na jakąś zagadkową chorobę, bardzo niebezpieczną dla życia. Lekarze orzekli, że stan chorego jest beznadziejny. Pastor zmuszony tragiczną koniecznością udał się do wyklętego z prośbą o ratowanie syna. Priessnitz kompresami i nacieraniem wodą ze znanego źródła przywrócił zdrowie dziecku pastora. Klątwa została odwołana. Priessnitz stał się sławny i otoczony szacunkiem ze strony społeczeństwa.

Zdobyty majątek pozwolił mu rozszerzyć wodolecznictwo na większą skalę. Zatożył koto Frewalu prywatne sanatorium, gdzie leczył swoimi metodami w oryginalny sposób. Metoda ta mniej więcej tak się przedstawiała. Na głos pobutki każdy kuracjusz, tak mężczyzna jak i kobieta, musiał szybko zrywać się z łóżka i w kąpielowym stroju boso po trawie biec do źródła. Wypijał tam szklankę zimnej wody, mył się do pasa i znowu biegiem wracał do zakładu, wycierał nogi i kładł się na pół godziny do łóżka. Dopiero potem było śniadanie i lekki spacer, znowu boso. Przed obiadem i kolacją obowiązywała taka sama praktyka.

Skutki takiego leczenia okazały się nadzwyczajne. Napływ kuracjuszy w każdym miesiącu się powiększał. Rozgłos sanatorium i jego kierownika dotarł aż do Wiednia. Sam cesarz austriacki zainteresował się tą sprawą. Wystąpił specjalną komisję lekarską celem zbadania metody leczenia Priessnitza na miejscu. Komisja śledziła przez cały tydzień specyficzne metody leczenia w tym dziwnym sanatorium i w swoim sprawozdaniu orzekła obiektywnie, że wszystkie praktyki lecznicze, stosowane w sanatorium są godne polecenia i poparcia.

Od nazwiska tego ciekawego człowieka, natryski wodne przyjęły nazwę: prysznic, prysznic.

Dziś większość mieszkańców miast ma w swoim mieszkaniu łazienkę z prysznicem. Może więc bez żadnych kłopotów stosować natryski wodą nawet codziennie. Takie polewanie ciała natryskiem wzmacnia cały organizm, usprawnia krążenie krwi. Nie wskazane jest tylko dla chorych na osłabienie mięśnia sercowego i wrodzone wady serca.

Trzecim sposobem kuracji wodnej jest kąpiel i nacieranie, oba są proste, dostępne i łatwe.

## **Kąpiele i nacieranie**

Kąpiele w wodach terenowych jak: rzeka, jeziora i morza, nie tylko regenerują człowieka, ale i leczą niektóre schorzenia skuteczniej aniżeli leki apteczne. Niech o tym zaświadczy chociażby następujący przykład.

Mój znajomy mistrz szewski J.D., mieszkaniec małej miejsciny białostockiej, chorował dłuższy czas na jakąś przy-

padłość skórną. Na jego całej twarzy występowały ropne bąble, po jakimś czasie pękały i na tej samej wklętej bliźnie pojawiały się nowe, drążąc skórę coraz głębiej. Ten proces niszczący w głąb tkanki, groził przedziurawieniem gardła i śmiercią. Żadne leki na to schorzenie nie pomogły. Antybiotyki nie były jeszcze znane. Biedny ten człowiek, straciwszy wszelką nadzieję na swoje wyzdrowienie, porzucił pracę i całąmi dniami przesiadywał nad matą rzeczka, w której co parę godzin się kąpał, resztę czasu leżał na słońcu na trawie. Czekał powoli na śmierć. Pod wpływem kąpieli i słońca choroba wyraźnie dość szybko zaczęła się cofać wnet całkiem zanikła, pozostawiając jedynie po sobie liczne blizny na szyi.

Jednakże warunkiem zdrowotnej i logicznej kąpieli jest czystość wody. Niestety w całej Europie już niewiele jest takich wód. Czytałem broszurę, wydaną przez Międzynarodową Komisję Zdrowia w Niemczech, w której jest przedstawiony tragiczny bilans pod względem zanieczyszczenia wód terytorialnych. Według opinii specjalistów prawie wszystkie rzeki, jeziora i szerokie pasy przybrzeżnych mórz zanieczyszczone są do tego stopnia ściekami, że absolutnie nie nadają się do kąpieli. Jeszcze pozostały czyste wody niektórych jezior w Szwajcarii i źródła rzek w Alpach i Pirenejach.

W takiej sytuacji pozostała do dyspozycji woda wodociągowa, chociaż i do niej można mieć zastrzeżenie. W obecnym stanie rzeczy, miejscem naszej kąpieli muszą być wanny w łazienkach prywatnych. Żeby kąpiel w wannie była profilaktyczna i zdrowotna, trzeba odpowiednio przygotować wodę kąpielową.

Zrobić to można w ten sposób. Przygotować mieszankę z następujących ziół: skrzyp, pokrzywa, liść mięty pieprzowej, kora wierzy, liście brzozy i kłącze tataraku. Wszystkie te składniki ziołowe w jednakowej ilości razem zamieszać. Na każdą kąpiel wziąć po 50g. tej mieszanki, zalać ją dwoma litrami wody i gotować 10 minut. Następnie odstawić pod przykryciem na 30 minut. Przecedzić i wlać ten odwar do ciepłej wody kąpielowej w wannie. W tej wodzie kąpać się 20 minut. Nie wolno używać do tej kąpieli mydła. Dopiero pod koniec kąpieli można się namydlić i szybko spłukać czystą wodą z sitka czy kranu.

Jest jeszcze inny sposób kuracji wodnej, dostępny nawet dla tych, co nie posiadają łazienki lub wanny.

Czystą, grubą, lnianą szmatkę zamoczyć dobrze w zimnej wodzie, nieco ją wykrecić, położyć na kark na 10 sekund, potem silnie nacierać nią kark, szyję, plecy i całą grzbiet. Na drugi dzień czynić to samo, można już trzymać szmatkę 20 sekund i tak codziennie przedłużać. Robić to najczęściej wieczorem. Po każdym natarciu trzeba się oczywiście mocno wytrzeć suchym ręcznikiem. Kuracja taka wzmacnia mózdzek, który jest czynnikiem równowagi, utlenia całą korę mózgową, hartuje organizm przeciw zaziębieniom, chroni w pewnym stopniu przed stwardnieniem tętnic.

W lecie bardzo jest wskazana praktyka chodzenia boso rano i wieczorem po rosie 20 minut przynajmniej, odychając przy tym głęboko nosem. W ten sposób czerpiemy z kropelek rosy liczne elementy lecznicze, a z powietrza życiodajną energię.

## VII CHCESZ ŻYĆ, RUSZAJ SIĘ

*w grobie.*

*Lepszy osioł przy żłobie,*

*niż filozof*

*(Sentencja żaków)*

„Miałem nocny dyżur. Na jednej z sali znajdował się ciężko chory, którego godziny życia były policzone. Dałem mu silny, wzmacniający zastrzyk w przekonaniu, że przynajmniej chory dożyje do rana. Stało się inaczej. Za chwilę chory się wyprężył, wydał charczący wydech, znieruchomiał, zmarł. W jednej chwili w jego organizmie ustał wszelki ruch: stanęła praca serca, zatrzymało się całkowicie krążenie krwi w tętnicach i żyłach, płuca znie-

ruchomiaty, cudowna aparatura mózgu zamarta. Straszliwa, szarpiąca cisza zapanowała dookoła. Życie zgasto. Byłem tą sceną wstrząśnięty do głębi”. Tak swe przeżycie opowiadał mi pewien młody lekarz.

Jednakże w wypadku śmierci ruch się nie kończy, jedynie przeistacza się w destruktywną, rozkładową, unicestwiająco definitywnie organizm ludzki siłę. O tym lekarz dobrze wiedział, tylko że w tej chwili myśl jego była zaskoczona wypadkiem ustania życia ludzkiego. Nie ma absolutnie w całym wszechświecie ani jednej molekuly, ani jednego elementu, w którym by ruch nie istniał. Ruch jest nieziszczalny, wieczny ruch w przeróżnych jego przejawach.

Jeśli chodzi o człowieka, to on jest ze wszystkich bytów całego wszechświata najbogatszą, najbardziej precyzyjną strukturą, wobec której wszystkie maszyny, fabryki, przyrządy, aparaty, łącznie z elektronowym mózgiem są nieudolnymi, dziecięcymi zabawkami. W nim bowiem współistnieje dziewięć oddzielnych układów, spełniających różne, im właściwe funkcje, które niopodzielnie w powiązaniu ze sobą podtrzymują ruch czyli życie i rozwój całego organizmu ludzkiego. Każdy z tych systemów czyli układów rządzi się swoimi automatycznymi prawami i własną organizacją, a wszystkie razem łączą się w integralną całość. W związku z tym, w naszym organizmie istnieją wszystkie rodzaje ruchów, jakie tylko mogą istnieć w martwej i żywej przyrodzie świata. Nasz organizm jednakże dla prawidłowego funkcjonowania i rozwoju oraz przedłużenia swego bytu życiowego prócz twórczego ruchu, niezależnie od nas, jeszcze dodatkowo potrzebuje naszego współdziałania. Potrzebuje on z naszej strony bodźców zewnętrznych, potrzebuje byśmy go sami wprowadzili w ruch w jego pełnej całości. Ruch taki jest niezbędny do normalnego życia naszego ustroju.

Dzisiejszy tryb życia i rodzaj pracy zmusza człowieka do bezruchu, przykuwa go na kilka lub kilkanaście godzin do biurka lub ławy przy warsztacie pracy poszczególnych specjalności. Na skutek takiego bezruchu powstają u ludzi poza wieloma innymi dwie główne choroby: wadliwa przemiana materii i złe krążenie krwi, kończące się najczęściej miażdżycą i zawałem serca.

Najskuteczniejszym środkiem dla utrzymania zdrowia każdego człowieka jest praca fizyczna. Pracownicy fizyczni, a zwłaszcza pracujący na świeżym powietrzu, ponad wszelką wątpliwość żyją dłużej, cieszą się pełnią sił i dobrym samopoczuciem. Spróbuj i ty. Piszesz traktat naukowy, siedzisz godzinami nad kolumnami cyfr, komputerem, wykładasz w szkole, gdy poczujesz zmęczenie, pójdz do ogrodu, chwyć szpadel i zacznij kopać ziemię. Już po kilkunastu minutach takiej pracy poczujesz wyraźnie odprężenie nerwowe, świeżość umysłu i poprawę samopoczucia.

Każda praca fizyczna przyspiesza obieg krwi, reguluje jej ciśnienie, wzmacnia wybitnie mięsień sercowy, dotlenia serce i mózg, usprawnia czynność wątroby, odnawia cały ustrój człowieka. Jeżeli człowiek przez podniesienie kilkukilogramowego kamienia na wysokość swej piersi zużywa więcej energii, aniżeli przez godzinę ciężkiej pracy umysłowej, to ileż sił witalnych wyczerpie godzina pracy fizycznej. Ale taka strata jest bardzo pożądana, bo zmusza ona organizm do powetowania poniesionej straty z wielką nadwyżką, a o to właśnie nam chodzi. Brak ruchu fizycznego hamuje przemianę materii, powoduje zwłaszcza u kobiet, nadmierną tuszę, prowadzi szybko do zniechęcenia i przedwczesnej starości.

Ponieważ nie wszyscy mają możliwość wykonywania dorywczej pracy fizycznej dla celów leczniczych, przeto poleca się wszystkim ogólne ćwiczenia gimnastyczne, niektóre dyscypliny sportu, ścieżkę zdrowia i specyficzne praktyki jogi.

## **Gimnastyka**

Wszelkie ćwiczenia gimnastyczne, wykonywane na komendę, wspólnie, jak to się odbywają na boiskach lub koszarowych placach niewiele dają korzyści, a nawet według opinii niektórych psychologów są wręcz szkodliwe. Każdy bowiem człowiek jest odrębną indywidualnością. Każdy zatem ma swój odrębny refleks, odmienne od innych reakcje, swoje indywidualne tempo ruchów i odruchów. Musi zatem każdy swój własny ruch, jego tempo wykonywać zgodnie ze swoimi dyspozycjami. Nakazy narzucone mu przez kogoś wywołują pewne zamieszanie dyspozycyjne równowagi.

Każdy zresztą nakaz, chociażby był dobrowolnie przyjmowany, w pewnych momentach w psychice ludzkiej wywołuje pewne opory. Dlatego każdy gimnastykujący się powinien poznać wiele zasad, sposobów i wariantów gimnastycznych, ale wykonać powinien wszelkie ćwiczenia sam dla siebie. Wydaje mi się, że nawet w sportach wyczynowych sposób wykonania danych ćwiczeń według własnego programu daleko większą miałby wartość, aniżeli wykonywane w myśl programu narzuconego. Program narzucony zbyt mocno zacieśnia obowiązującymi

przepisami sposób wykonania przez sportowca danego ćwiczenia. Nie dopuszcza do większej swobody wykonania w skali szerszej. Większa ilość własnych pomysłów osobiście opracowanych zapewniłaby z racji swej różnorodności większą atrakcyjność dla widzów i ułatwia sędziom ocenę.

W sprawie sportów wyczynowych nie chcę zabierać żadnego głosu. Chcę raczej omówić te ćwiczenia, które są dla każdego korzystne, łatwe i dostępne oraz zdrowe dla ciała i psychiki każdego człowieka

## Ćwiczenia Hata Jogi

Tytuł może nieco za śmiały w stosunku do niżej przedstawionej treści. Hata Joga obejmuje tak wielki zakres ćwiczeń o tak ogromnej ilości wariantów dla ujęcia ich wszystkich w jedną całość, trzeba byłoby napisać dużą książkę. Większość zresztą ćwiczeń bez osobistego kierownictwa doświadczonego mistrza, zwanego guru, nie może być na własną rękę praktykowana. Ćwiczenia Hata Jogi wymagają dużo czasu, ogromu trudów, wyrzeczeń, napięcia woli, a niektóre z nich są nawet niebezpieczne dla człowieka, bo nieumiejętnie stosowane mogą spowodować zaburzenia psychiczne.

Hata Joga praktykowana fachowo przynosi człowiekowi nieosiągalną w inny sposób ciężką pracę ciała, moc ducha i radość życia. Dla naszych celów podaję kilka ćwiczeń lekko zbliżonych do wskazań Jogi, dostępnych dla każdego i łatwych do wykonania.

Ćwiczenie kocie – tak wypada je nazwać, ponieważ żywcem zostało wzięte z praktyki kota. Kot ledwie ze snu się obudzi, staje na czterech łapach, za chwilę; wyciąga przednie łapy jak najdalej do przodu, tylne do tyłu, ziewnie przeciągle, chwytając pazurami za dywan lub inną materię, napręża w ten sposób mięśnie, potem podnosi w górę w formie łuku naprężony grzbiet, po którym falowym ruchem przerzuca szybkie skurcze od głowy aż do końca kręgosłupa. Następnie prostuje się i raz jeszcze całym korpusem lekko cofa się wstecz; po czym wstaje, przybiera normalną pozycję i rusza w pochód przed siebie.

Po co kot w ten sposób zawsze postępuje? Czyń to zresztą zawsze tak samo i inne czworonożne zwierzęta. Nie trudno to jest zrozumieć. W czasie snu w organizmie zwierząt o wyższej strukturze a także w ustroju wszystkich ludzi praca systemu zostaje znacznie zmniejszona. Akcja serca w swej intensywności jest słabsza, krążenie krwi powolniejsze, mięśnie i nerwy rozluźnione, cały ustroj pozostaje jakby przyhamowany w ruchu. Musi zatem, w myśl praw mechaniki nastąpić powolny a kolejny rozruch wszystkich mechanizmów organizmu. Organizm ludzki, jeszcze bardziej niż zwierzęcy nie może nagle nabierać pełnego biegu. Jak nie może tego dokonać żaden pojazd mechaniczny.

W ten sam koci sposób każdy z nas może i powinien codziennie przeprowadzać ćwiczenia. Obudziwszy się rano, stanąć na czworakach na tóżku, kanapie lub dywanie na podłodze i wykonać takie same kolejne ruchy kocie. A ponieważ w całym świecie zwierzęcym jedynie człowiek ma pionową linię swej postaci, przeto ćwiczenie kocie może wykonać w ludzki sposób. Po obudzeniu się zejść z tóżka, stanąć prosto na baczność, tylko na dwóch kończynach, rozciągnąć ręce w formie krzyża, naprężyć je, szeroko i mocno palce rąk rozczapiąć, wciągnąć głęboko powietrze, wypuścić, zgiąć się do przodu maksymalnie, potem się zgiąć do tyłu. Należy uświadomić sobie również, że przepuszcza się przez cały system nerwowy świeży prąd energii życia. Następnie można się umyć i zacząć normalne zajęcia dnia. Ćwiczenia te mają na celu przede wszystkim usprawnienie krążenia krwi, regulację rytmu serca, wzmocnienie wszystkich mięśni.

**Ćwiczenie psychofizyczne** – ma ono doniosłe znaczenie dla zdrowia ciała i psychiki oraz radości życia. Dlatego tak je nazwałem, bo mam uzasadnione przeświadczenie o jego skuteczności i chętnie wszystkim zalecam. Wykonuje się je w sposób następujący.

Po przebudzeniu się trzeba bez żadnego wahania zejść energicznie z tóżka, bez bielizny, prócz kąpielówek lub majtek zbliżyć się do okna, jeżeli jest lato, w zimie nieco z dala od okna. Przedtem wywietrzyć dobrze pokój. Stanąć na dywanie, skupić się w duchu i powiedzieć sobie: chce się zmierzonymi ćwiczeniami wyleczyć z nerwicy lub z innej choroby. Od dzisiaj zaczynam się leczyć. Teraz stanąć na baczność, ręce opuścić w dół, nogi w kolanach i stopach przytulić jedną do drugiej, zamknąć pięści bez zaciskania, energicznym, ale nie gwałtownym kołystym ruchem wyrzucić zamknięte pięści w górę nad głowę, zbliżyć je powoli ku sobie, położyć prawą na lewej i obie umieścić na wierzchu głowy. Teraz nosem ciągnąć powietrze do oporu, zatrzymać je w płucach na czas wyliczania 1, 2, 3, do 16, następnie powoli rozkurczać dłonie, równocześnie robić głęboki skłon ku ziemi całym korpusem z rękami wysuniętymi przed siebie i robić powolny wydech powietrza z płuc przez usta "złożone w ciup" aż do oporu. Stanąć znowu prosto, kilka sekund odpocząć i zacząć w ten sam sposób wdychać i wydech.

Ćwiczenie takie wykonać trzykrotnie bez przerwy, potem trzeba się wygodnie położyć na leżance na wznak, całkowicie rozluźnić mięśnie, po prostu sflaczać. Zawiesić swe myśli w próżni i w tym stanie relaksu pozostać przez pięć minut, po czym umyć się i ubrać.

Po dziesięciu dniach takich ćwiczeń człowiek staje się odrodzony psychicznie i fizycznie, nabiera chęci do pracy i życia. Ćwiczenie to utlenia serce, wyraźnie wzmacnia system nerwowy i bardzo często likwiduje te schorzenia które powstały na podłożu nerwowym.

W tym miejscu zrobimy małą dygresję. Może kogoś zacieka, dlaczego przy wydechu powietrza z płuc mamy robić to przy małym otwarciu ust. Najlepiej przekona nas o tym osobiście doświadczenie. Wciągnąć do płuc jak najwięcej powietrza i zrobić wydech, parę zaledwie sekund. W dodatku taki wydech dla płuc jest jakiś nieprzyjemny, a w chorych lub tylko słabych płucach występuje rżenie. Natomiast przy proponowanym układzie ust wydech powietrza trwa kilkanaście sekund i jest lekki, przyjemny, a nawet dla płuc chorych nie sprawia trudności. Każdy turysta podchodzący na stromy stok góry, albo piechur brnący po głębokim śniegu, gdy na chwilę zatrzyma się dla odpoczynku, bezwzględnie kładzie ręce na biodrze, rzuca oczyma w dal, lekko podnosi głowę i robi długi wydech przez lekko domknięte wargi. Takie zjawisko łatwo jest zaobserwować u innych i u samego siebie. My wykonujemy setki ruchów i odruchów w swoim życiu, których nie spostrzegamy, a które podyktowane są przez prawa natury.

Ćwiczenie śrubowe. Jego celem jest wzmocnienie mięśni rąk, klatki piersiowej i brzucha. Jest ono najłatwiejsze do wykonania, tak indywidualnie jak i zbiorowo, np. w biurze.

Siadam wyprostowany w pozycji faraonów. Zgięcia tułowia w biodrach i nóg w kolanach tworzą kąt 90 stopni. Zamykam oczy i wyobrażam sobie w tej chwili, że po obu stronach moich boków znajdują się w odległości wyciągniętych rąk drewniane ściany, w które usiłuję obydwoma rękami równocześnie wkręcić dwie śruby w kształcie korkociągu. Prawą ręką wkręcam ruchem obrotowym zgodnie z kierunkami wskazówek zegara, lewą odwrotnie, w przeciwnym kierunku. Wkręcam początkowo wolno, potem coraz szybciej, coraz głębiej. O już, już dokrecam do uchwytu, no jeszcze tylko parę skrętów. Nareszcie opór! Nawet nie przypuszczamy jak w tej chwili naprężone są mięśnie rąk, klatki piersiowej, brzucha, a nawet w pewnym stopniu nóg. Można to ćwiczenie robić również zbiorowo na komendę. Po dziesięciu minutach takiej pracy ze śrubą, trzeba się oprzeć wygodnie plecami o oparcie krzesła, i pozostać przez pięć minut w relaksowym bezruchu, po którym należy się przejść kilka razy po pokoju. Ćwiczenie tego rodzaju w wysokim stopniu zabezpiecza nasz ustrój przed miażdżycą i arytmią serca.

**Ćwiczenie bodźcowe.** Stosuje się je przy osłabieniu mięśnia sercowego. W pozycji stojącej z rękami na biodrach, zamknąć oczy i wyobrazić sobie, że mały piesek wyskoczył z budy i usiłuje ugryźć nas od przodu za nogę. Musimy go kopnąć w pysk raz prawą, raz lewą nogą. Ale pies zaatakował nas od tyłu. Trzeba go znowu kopnąć metodą konia, nogą od tyłu aż dwukrotnie.

Po takiej obronie trzeba usiąść, albo położyć na kilka minut. Ćwiczenie to nie jest wskazane dla ludzi w podeszłym wieku. Powinno być wykonywane 20 minut przed obiadem, nigdy przed śniadaniem.

Wiele jest jeszcze innych zbawiennych ćwiczeń dla odnowy zdrowia, których w tym miejscu podać nie sposób. Chcę jedynie przypomnieć o ogromnym znaczeniu ruchu na świeżym powietrzu, dla podtrzymania zdrowia i kondycji ciała. Ruchem tym jest przechadzka dalsza lub bliższa, zależnie od wieku i stanu zdrowia każdego człowieka. Każdy bowiem odcinek drogi danego miejsca ma inne złoża chemiczne pierwiastków pod ziemią i w ziemi. Inne rosną na każdym kawałku ziemi drzewa i kwiaty, inne krążą prądy ziemne i atmosferyczne. Człowiek przemierzając różne liczne odcinki w czasie spaceru, styka się z najrozmaitszymi działaniami prądów. Emanację otoczenia wchłania w siebie przez oddychanie i przez receptory skórne. W ten sposób regeneruje się i przedłuża swe życie.

## IX ODWIECZNA SYMFONIA ŻYCIA

*Gdzie słyszysz śpiew, tam wstąp  
Ta ludzie dobre serca mają.  
Bo ludzie źli, ach wierzaj mi Ci nigdy nie śpiewają.*  
(Goethe – Wiersze)

Mowa, jako wyraz rozumu, podnosi człowieka spośród wszystkich żyjących istot świata do rangi króla, śpiew zaś, jako wymowa serca opromienia go blaskami uduchowienia. Nie ma w całym arcykoncercie świata piękniejszego głosu od głosu ludzkiego, ujawniającego się w śpiewie. Także głos wszystkich instrumentów muzycznych, jakie ludzkość od zarania swych dziejów, nie wytrzymują porównania a ludzkim śpiewem. Głos ludzki każdego człowieka pod względem barwy odmienny, występujący w formie śpiewu od skocznej piosenki aż do chorału i hymnu, w iluż to wariantach tonacji, natężenia, skali rozpiętości, tempa i zabarwienia uczuciowego drga i rozbrzmiewa! Albowiem śpiew jest odzwierciedleniem całej pełni bogactw duszy ludzkiej. Każdy normalny człowiek przeżył, nastroje, doznania swej duszy wypowiada śpiewem. Dlatego śpiew towarzyszy, jakby akompaniament, w pochodzie dziejom całej ludzkości od samego jej zarania po dzień dzisiejszy.

W śpiewie nie tylko głos ma zniewalającą moc, lecz słowa treści wypowiedane śpiewem. Radość, tęsknota, smutek, rozpacz, pragnienie powstałe w głębi ludzkiego serca, muszą się ujawnić na zewnątrz za pomocą słów śpiewnych. Słowa nabrzmiałe uczuciem ludzkim nie rozpyłają się w nicość jak dym w powietrzu, lecz zapadają w serca słuchaczy i tam żyją nadal, tam się znów odradzają, formując nowy, bogaty świat ducha.

Śpiew w różnej formie związany jest nierozzerwalnie z człowiekiem przez cały czas jego istnienia. Już nad jego kołyską nuci mu do snu spokojną piosenkę czuła matka lub piastunka. Kochana kochanemu i kochający ukochanej wybrance nuci piosenki miłosne, czułe, wzruszające. Na uroczystościach weselnych młodej parze przyśpiewują przyjaciele wesole madrygały i wreszcie człowieka na zawsze odchodzącego w zaświaty na cmentarzu żegnają pieniem żałobnym. Biedny jest ten człowiek, który nie zaznał szczęścia piosenki serca.

Śpiew nie jest tylko udziałem jednostki. Jest on nieśmiertelnym skarbem społecznym, narodowym, ogólnoludzkim. Nasz wieszcz narodowy, A. Mickiewicz nie bez słuszności nazywa pieśń "arką przymierza między młodszymi a dawnymi laty", daje jej nazwę skarbnicy, w którą lud składa wiązanek swych myśli i "swych uczuć kwiaty". Jakże słusznie ocenia ten wielki poeta pieśń ludową przyjmując jej nieśmiertelność i niezniszczalność. Kiedy wszystko runie, pieśń ujdzie cało. Przekonaliśmy się o tym w czasie wieloletniej niewoli i ostatniej okupacji. Kiedy runął gmach naszej narodowej wolności i wróg zabrał nam wszystko, pozostało dla nas jedynie dobro, którego wróg nie mógł nam odebrać – to pieśni narodowe oraz improwizowane przez lud polski. One kołły nasze rany, chroniły od zwątpienia, dodawały nadziei na przyszłość, wiązały społeczeństwo w nierozzerwalną spójnię. Oddziałom leśnym, walczącym o odzyskanie wolności dodawały siły do znoszenia trudów. Pieśń zdrowa, o treści wzniołej jest czynnikiem twórczym i uszlachetniającym. Dobry śpiew jest również skutecznym lekarstwem na wszelkie nerwice i pesymizm. Oddziałuje on bardzo dodatnio i wszechstronnie na całą psychikę i w dużym stopniu regeneracyjnie na cały układ fizjologiczny człowieka.

Człowiek dzisiejszy oszołomiony hałasem maszyn i umęczony szaleńczym tempem życia szuka po prostu odruchowo zaradczego środka na swoje stargane nerwy bodajże doraźnie. Chyba każdy wie, że najskuteczniejszym środkiem na zszarpane nerwy jest piękny, zdrowy i szlachetny śpiew, słowa piosenki, chociażby utrwalone na płycie.

Niestety są to wskazania niewykonalne. Gdzie szukać tego szlachetnego śpiewu? Wzniołe i piękne utwory śpiewane i ich wykonanie zastąpiono w czasach ostatnich głosami dzikiej dżungli. Mruczenie, wrzask, nieludzkie wycie, powtarzanie w kółko jednego bzdurnego frazesu, cały ten chaos odstawiany na estradzie przez tak zwanych artystów – nazywa się nwoczesnym śpiewem. Czy taki śpiew, taka treść, taki dziwaczny sposób wykonania ma odprężyć umęczonego życiem człowieka? Kiedy słynny Palestrino w Kaplicy Sykstyńskiej dawał swój koncert chórowy, w sercach słuchaczy oprócz entuzjazmu, dokonał się jakiś niepojęty przetom do tego stopnia, że zażarci wrogowie zaczęli się rzucać sobie w objęcia ze słowami wzajemnego przebaczenia. A co wynoszą w swoich sercach i umysłach słuchacze dzisiejszych imprez śpiewaczych? Rozkojarzenie psychiczne i nerwice!

## **Muzyka a jazgot**

Rodzoną siostrą śpiewu jest muzyka. Pitagoras mówił, że każda gwiazda ma swój własny ton i wszystkie razem tworzą energetyczną muzykę wszechświata. My tej odwiecznej muzyki wszechświata nie możemy swym uchem

uchwycić. Ale poszum lasów, szum potoczony z rykiem fal morskich, oraz cichy, spokojny szmer ziarenek bezkresnych pustyń tączy się w jeden odwieczny koncert naszej ziemi. I ten koncert pieśni nasze ucho, wznosi na wyżyny twórcze nasz umysł.

Człowiek nosi w głębi swej duszy głąd piękna, przeto pragnie przenieść jakby echo, jakby część symfonii świata w swą własną jaźń. Przeto wydobywa z martwych przedmiotów przeróżne dźwięki. Porządkuje je w bogate kombinacje: w gamy, akordy, bądź o tempie powiewu zefiru bądź gwałtownie jak burza. Wynałazł przeróżne instrumenty muzyczne i za pomocą ich stworzył nieśmiertelne arcydzieła sztuki muzycznej.

Muzyka, chociaż nie posiada słów wyrażających myśl ludzką, podobnie jak śpiew, ogromnie jednak wzbogaca osobowość ludzką, dając jej wiele piękna, wzruszeń, doznań, natchnień, wzlotów ducha i twórczości. Cudne akordy muzyczne odurzają i wzruszają dusze nawet całkowicie zdegenerowane.

Opowiadał mi malarz K. Kłosowski o znamienym wydarzeniu, jakie miało miejsce w jego pracowni w Zakopanem w czasie okupacji niemieckiej. Przyszli do niego dwaj wyższej rangi gestapowcy. Podczas oglądania obrazów zauważyli instrument muzyczny, dziś już prawie ogółowi nie znany, zwany cymbalkami. Byli bardzo ciekawi, jak wychodzi muzyka na takim instrumencie, prosili malarza, aby coś im zagrał. Artysta zagrał liryczną melodię znanej piosenki "Za Niemnem hen precz". Gestapowcy wsłuchani w melodyjne dźwięki pieśni, popadli w jakąś dziwną zadumę, zaczęło się budzić w nich człowieczeństwo, wyraźnie byli mocno wzruszeni. Muzyka zamilkła, oni także milczeli czas dłuższy. Po pewnym czasie jeden z nich miękki tonem głosu tak się wyraził: "Nie przypuszczałem nigdy, że słowiańska muzyka tyle ma w sobie piękna i siły".

Prócz piękna i ogromu innych walorów, muzyka jest jeszcze siłą leczniczą dla całego systemu nerwowego. W chwili obecnej zaczyna być modna muzykoterapia. Jest to metoda bardzo wskazana dla współczesnego człowieka. Na czym polega działanie takiej kuracji nerwów, pokrótce omówimy.

Nasz układ nerwowy jest jakby czułym kamertonem, który reaguje na bodźce, pochodzące od zewnątrz, wytwarzając w sobie silny rezonans. Wibracyjne fale dźwiękowe, pochodzące z instrumentu muzycznego, spływają poprzez aparaturę ucha i rdzenia przedłużonego na całą sieć unerwienia, a przez nią docierają do wszystkich mięśni i komórek organizmu wywołując w nim odpowiednie reakcje. Częstotliwość reakcji, czyli ruchów i odruchów i ich natężenie pozostaje w ścisłej zależności od szybkości i siły rytmów muzycznych. Spokojny rytm muzyki, spokojne będą ruchy ciała, gwałtowne nieskoordynowane dźwięki i bębnienia instrumentów perkusyjnych wywołują takie same odruchy korpusu człowieka. Najlepszą ilustracją takiego zjawiska są pląsy taneczne. Są one reakcją odruchów na szybkość i jakość tonów muzycznych.

Żeby więc muzyka mogła spełniać rolę terapii, czyli być środkiem leczniczym rozstrojonego nerwowo, dzisiejszego człowieka i wprowadzić ład w jego sferze psychicznej, musi posiadać charakter kotysanki. Przeróżne walce, niektóre melodyjne tanga, grane lub śpiewane przy akompaniamencie muzycznym, są tym dla wyczerpanego człowieka, czym jest ukojone kotysanie dla dziecka w kotysce.

Tymczasem, wbrew postulatowi muzykoterapii, narzucono całemu społeczeństwu dziki, chaotyczny jazgot jazzowy, bitowy, heavy-metalowy, któremu nadano miano nowoczesnej muzyki. Kilku okudłaczonych, ogolonych chłopaków zjawia się na estradzie i w straszliwym tempie szarpia struny mandolin lub gitar. Walą w bębniarki bez ładu jak grad po szybach, wykonując równocześnie całym ciałem jakieś epileptyczne ruchy. Im więcej wrzawy i bębnienia w tej kociej muzyce, tym chciwiej się odbiera i tym głośnieściej ją oklaskuje.

Gdyby działanie tej muzyki ograniczało się tylko do zakresu mody, wyrażania przez młodych swej odrębności, można by obok tego problemu przejść obojętnie z pobłażaniem. Niestety szaleństwa jazzowe wnoszą w organizm i psychikę człowieka straszliwą w skutkach rewolucję. Nieskoordynowany jazgot operuje już ultradźwiękami, a nie tylko szarpia całym systemem nerwowym ponad jego wytrzymałość, nie tylko rozbijają słabsze komórki tkanek ludzkiego organizmu, ale nadto wyzwalają w głębi psychiki ludzkiej jakieś demoniczne prymitywne, uśpione dotąd, anomalne instynkty, które szybko prowadzą do rozkojarzenia i zniekształcenia całej osobowości.

Wystarczy zaobserwować zachowanie się młodzieży w czasie wyczynów bitowych na widowni. Na jej twarzach maluje się jakaś nienormalna ekstaza, formalnie euforia w oczach, dziwne napięcie psychiczne, przypominające w dużym stopniu obłąd. Podczas takich pseudokoncertów młodzież, zwłaszcza gdy jest sama, krzyczy, wyje, drga, wymachuje chusteczkami, swetrami, gotymi rękami. Cała ta niesamowita sceneria jakże przypomina taniec derwiszów, albo historyczne pląsy wędrownych sekt grasujących w średniowieczu na Zachodzie.

Kilkanaście lat temu prasa niemiecka donosiła, że po takim koncercie jazzowym w pewnym miasteczku, młodzież wyszła na ulicę i w jakimś szale zaczęła niszczyć wszystko, co napotkała na drodze: szyby wystawowe sklepów, kioski, nawet chodniki.

O czym świadczy takie zjawisko? A czy ta cała nowoczesność tego rodzaju nie stała się między innymi czynnikami, szkołą dla hipisów. Zdaję sobie sprawę, że znajdują się tysiące gorliwych obrońców i amatorów współczesnej muzyki i śpiewu i mój pogląd w tej sprawie z oburzeniem napiętnują jako przestępstwa, ale obiektywna prawda pozostanie zawsze prawdą. Pragnę podkreślić, że ja otrzymuje setki listów od młodzieży chorej nerwowo. Wśród autorów tych listów większość stanowią nie ci, co przeforsowali swój system nerwowy nauką, lecz ci, co mieli do czynienia z nowoczesną muzyką i sztuką.

Psychologowie i wychowawcy powinni się zatroszczyć o to, aby we wszystkich dziedzinach życia młodzież, również i relaksowych, stworzyć właściwe formy odpoczynku regulujące siły witalne, ułatwiając wloty ducha, rozwijając zdolności twórcze.

## X SZKOŁA SAMOTNOŚCI I MILCZENIA

*Tylko w samotności rodzą się  
wielkie dzieła i nieśmiertelne myśli.*

W czasie międzywojennym wszędzie rozbrzmiewało w śpiewie i muzyce tango, którego pierwsza zwrotka tak się zaczyna:

*Czy ty znasz wielki ból samotności,  
Kiedy serce chce kochać i żyć,  
Kiedy kończą się dni bez miłości,  
Niczym szara, tlejąca się nic...*

Zacytowane słowa banalnego tanga wyrażają wcale niebanalną lecz głęboką prawdę życiową. Przejdźmy w Noc Wigilijną, kiedy to ludzie najbardziej zbliżają się do siebie, tworząc jakby jedną rodzinę, przez jedno miasteczko, aby odwiedzić samotnych, opuszczonych, nie mających nikogo z bliskich swoich lub tych, których cierpienie przykuło do łóżka boleści. Zrozumiemy wówczas dramat samotności ludzkiego życia. Wszyscy zresztą starzy ludzie, nawet gdy żyją w bliskiej sobie społeczności, czują się boleśnie osamotnieni, wyobcowani, jakby zagubieni. Już nie mają nawet wspólnego języka z najbliższym otoczeniem.

Umieścimy człowieka na rajskiej wyspie, ale bezludnej, czy będzie na niej szczęśliwy. Tęsknota za ludzmi wypali szybko jego serce i zgasi życie, bowiem człowiek jest normalną częścią społeczności i nie może żyć prawidłowo poza zbiorowiskiem ludzkim.

Niestety, paradoksy dzisiejszej cywilizacji pogmatwały wszelkie prawa natury ludzkiego życia. Społeczność ludzka przemieniła się w zagęszczony tłum, w którym jednostka została przygnieciona. Brak sprzyjających warunków dla indywidualnego rozwoju doprowadza w konsekwencji do zaniku indywidualnych cech osobowości. Środki masowego przekazu: radio, telewizja, prasa, widowiska, całą siłą narzucają poszczególnym jednostkom gotowe myśli, idee, dążenia. Zmuszają żyć w myśl narzuconych schematów, według jednego określonego modelu. Oszatałmia się człowieka hałasem i koniecznością pośpiechu. Nieustannym rozwojem technicznym popędza się go w dal ku niewiadomemu. Dramatyczną sytuację pogłębia jeszcze powszechna epidemia pijaństwa. Następstwem jej jest brutalność, rozwydrzenie, zanik kultury życia codziennego. A więc tłum staje się zmorą dla jednostki.

Normalny człowiek chcąc więc ratować swą okaleczoną osobowość, uleczyć swe totalnie rozstrojone nerwy, odrodzić się na nowo i osiągnąć upragniony spokój, wyrwać się musi z jarmarcznego zgiełku życia i ukryć w zbawczej samotności. Jest bowiem jeszcze inna samotność niż ta, o której była mowa na wstępie – samotność twórcza, dobrowolnie obrana, czasowa, odradzająca. W takiej samotności dojrzewali najwięksi geniusze ducha. Rodziły się najwspanialsze arcydzieła sztuki, literatury, filozofii oraz wynalazki. Taka samotność jest spokojem dla rozbitków na morzu dzisiejszego świata. Takiej samotności lękają się tylko tchórze, stabi duchowo i degeneraci. Wielcy ludzie jej pragną i szukają. Nam jednak nie chodzi o geniuszów, lecz o każdego z nas. Jesteśmy wszyscy zmęczeni do cna gonitwą, przymusowym pośpiechem dzisiejszego życia. Na porządku dziennym jest fakt, że nawet młoda kobieta po wyjściu z jakiegokolwiek warsztatu swej pracy daleka jest od natrętnej kobiecej kokieterii, czuje się tylko zmęczonym człowiekiem z rozdygotanymi nerwami. Pragnie odpoczynku, chce być sama. Usiłuje znaleźć samotny kącik dla siebie.

Ale gdzie można znaleźć ciche ustronne miejsce i ukojoną samotność? Wszak cały świat stał się ciasny i rozha-

tasowany. Wrzask ulic dociera do twojego pokoiku i wypełnia go w całości. Na górnym piętrze odbywa się prywatka. Obok za ścianą u sąsiadów rozgrywają się pijackie burdy. Za drugą ścianą sąsiad puścił na cały regulator wrzaskliwą płytę najnowszego przeboju. Za oknem znowu na podwórzu długowłosa wygrywa pod oknem wybranki szlagiery na tranzystorku. Istna gehenna!

Pozostała na szczęście jedna przyjacielska przystań – przyroda. Wprawdzie i ją moloch przemysłu okaleczył, zanieczyścił, zakaził, to jednak pozostało w niej trochę zakątków jeszcze zdrowych: pola, łąki, lasy, strumyki górskie. Pewien filozof powiedział: "Szatan zbudował miasta, człowiek zbudował wieś, ale puszcze leśne, łąki i wody stworzył Bóg". Cała przyroda rozwiera szeroko swe matematyczne ramiona ku tobie, by cię przytulić do siebie i ukoić twe skołatanie serce. Jesteś zmęczony życiem, dźwigasz na swym sercu brzemień trosk i gorzkich rozczarowań – znajdź chwilę czasu, idź i stań nad brzegiem morza, wsłuchaj się w szum fal idących z ukłonem do ciebie, od razu poczujesz w sobie dziwny spokój i błogostan. Idź i patrz na leśne wodospady górskich potoków, poczujesz się w tej chwili małym chłopczykiem i zaczniesz się bawić małymi kamykami, wydobywając ręką z wody. Pójdź między polną wśród łąk żyta lub pszenicy, usiądź na trawie i w lekkim skupieniu wpatrz się w jedno źdźbło zboża. Dostrzeżesz na nim kłosa pełne ziarna. Wzrok twój powędruje do kłosa. Być może zaczniesz się zastanawiać nad prawami życia przyrody, zostaniesz mimo woli botanikiem, zapomnisz o wszystkich zgryzotach swego ciała, o wszelkich krzywdach doznanych od ludzi. Zapuść się w głąb dziewiczego lasu, spocznij na pniu złamanego drzewa i spójrz dookoła. Jesteś w królestwie świata roślinnego, gdzie wśród drzew, krzewów, kwiatów i mchu, w runie leśnym panuje symbioza. Tu nie dociera zgiełk życia ludzkiej społeczności. Tu, w tej uroczej ciszy i milczeniu odnajdziesz siebie i poczujesz radość swego istnienia.

"W samotni milczenia po raz pierwszy odczujesz rytmiczne pulsowanie energii życia, usłyszysz delikatny ton wnętrza siebie, zagłuszonego przez niepokój i zgiełk nowoczesnego życia. Oszczędzanie energii przez odrzucanie od ust kielicha rozkoszy hałaśliwego towarzystwa i jarmarcznego świata, nadaje nam wygląd świeżej młodości bez względu na wiek oraz spręża w nas energię. W procesie tym kryje się coś więcej niż oszczędzanie fizycznych i nerwicowych sił bezcelowo rozproszonych, wyzwalają się bowiem potężne zasoby energii posiadanej, nieznannej naukowemu światu. Jest to energia czwórwymiarowa, która jest zdolna u ludzi zwyczajnych do nadzwyczajnych osiągnięć. Dzisiejsza nauka, jeżeli chce uleczyć człowieka z przeróżnych nerwic, musi dążyć do zrozumienia energii psychicznej, jak doszła drogą hipotez i eksperymentów do odkrycia elektryczności i energii atomowej".

Samotność i milczenie nie tylko leczą nerwy i przywracają człowiekowi zdrowie, lecz nadto prowadzą do rekonstrukcji całej osobowości oraz stają się ciągłą szkołą życia. Wartości owe można osiągnąć nie tylko przez kontakt z żywą przyrodą, można je wypracować wewnątrz własnej jaźni przebywającej we własnym otoczeniu.

Nauka Wschodu oraz mędrcy tybetańscy i jogowie drogą koncentracji i medytacji, doprowadzają swą osobowość do szczytu duchowej mocy i doskonałości, którą można osiągnąć w samotnej ciszy. Drogą ćwiczeń ducha opanowują oni swe ciało tak dalece, że potrafią nim kierować bez wysiłku, zniweczyć wszelki rozdźwięk między żądzą ciała a aspiracjami ducha. Jasnowidzenie, telekineza, nawet moc leczenia chorych, równowaga w najsroższych cierpieniach, radosna pogoda ducha, dobroć, miłość do ludzi – to atrybuty ascetów wypracowane w ciszy i milczeniu.

Nie każdy jest powołany do praktykowania surowej ascezy, ale każdy z ludzi pragnie posiadać zdrowie fizyczne i równowagę psychiczną oraz radość życia, a te wartości można osiągnąć jedynie w samotności i milczeniu przez analizę swego postępowania na co dzień. Nawet bandyta ma niekiedy momenty refleksji i szlachetniejsze odruchy. Byłem rzędzi jakieś nieznanne prawo psychologiczne, które człowieka spycha z bezdroża na tor lepszego, szlachetniejszego życia. Myśl refleksyjna, zrodzona w samotności, staje się dla nie jednego punktem zwrotnym w życiu. M. Maeterlinck tak o tym pisze: "Przypomnij sobie, przyjacielu, dzień, w którym bez lęku w sercu wyszedłeś naprzeciw swemu pierwszemu milczeniu. Wybiła wówczas dla duszy doniośla i straszna godzina; twarzą w twarz stanęło przed nią milczenie. Widziałeś jak podnosi się z niepojętych otchłani życia, z niezgłębionego wewnętrznego oceanu przerażeń i piękna, a nie usiłowałeś przed nim ująć, ani szukać odeń ratunku. Przypomnij sobie i tę chwilę i powiedz mi dziś, czyż nie było to milczenie konieczne i dobre, czy ta chwila nie była dla ciebie odrodzeniem".

Pomimo dynamicznego życia dzisiejszej ludzkiej zbiorowości, każdy potrafi znaleźć odpowiedni kącik ciszy i samotności, gdzie będzie mógł odprężyć swe nerwy i formować swą osobowość. Może to być własny pokoik, a przede wszystkim własne wewnętrzne "Ja".

Trzeba odrzucić od siebie wszelkie zgryzoty, urazy, chęć odwetu za doznane, krzywdy, skupić się i trwać biernie. Wnet się zrodzą w umyśle nowe koncepcje. Zrodzi się optymizm, spokój zawładnie sercem na stałe. W takim sta-

nie można iść do ludzi, do pracy bez lęku, bez kompleksów. Nawet najsurowsi asceci jogi radzą, wręcz polecają, aby idąc w wir dzisiejszego życia i pracy pamiętać zalecenie twórcy Jogi: "Bądź dobrym i czyń dobrze"

Cisza samotności, to odwieczna szkoła geniuszów. W samotności ciszy, często ciszy nocnej, powstały największe arcydzieła ludzkie. Ale twórcy tych dzieł potrafili również i w tłumie być skupionym i tworzyć. Przykładem takiego twórcy może być chociażby nasz poeta i malarz Wyspiański, którego nawet jego przyjaciele nazywali mrukiem.

Stanisław Wyspiański komponował swe słynne dzieło "Wesele" w największym milczeniu, w czasie rzeczywistego, bardzo wrzaskliwego wesela swego przyjaciela L. Rydla, we wsi Bronowice. Niesamowity hałas, gwar, wrzawa biesiadników wiejskiego weseliska nie zdążyły rozproszyć jego twórczych myśli, ani zakłócić jego milczenia. Stojąc oparty o drzwi izby weselnej, pozostał skupiony, samotny, skoncentrowany, przepojony myślą twórczą, jakby był nieobecny na weselu. Faktycznie to jego ciało pozostało obecne we wrzawie weselnej, duch jego był wolny i przebywał w krainie twórczej wyobraźni. Później dopiero układał, porządkował swe myśli nadając utworowi ostateczny kształt.

Każdy wielki myśliciel, wynalazca, twórca, będąc wśród tłumu, pozostaje we własnym wewnętrznym świecie i nie pozwala doń wtargnąć jarmarcznej wrzawie. Chroni swe wielkie wartości ducha od wpływu bezwartościowych mirażów, jakim hołduje współczesny, zmaterializowany świat.

Nie każdy może być artystą, plastykiem, poetą, pisarzem, filozofem. Ale każdy z nas, obracając się wśród społeczeństwa, potrafi stać się wielkim geniuszem swej osobowości. W kształceniu siebie trzeba obrać metodę analityczno-porównawczą. Znajdując się w gronie współtowarzyszy, przy pracy zawodowej, biorąc udział w zebraniu urzędowym, w zabawie, na przyjęciu, należy obserwować wnikliwie sposób bycia, rozmowy, reakcje, mentalność uczestników. W każdym z nich w ich postępowaniu łatwo możesz odnaleźć część samego siebie. Przypatrując się ludziom z najbliższego otoczenia, wiemy co się nam w nich podoba a co razi, co aprobujemy, a czym gardzimy. Do kogo z tych ludzi jesteśmy najbardziej podobni. Analizując charaktery naszych znajomych, czy tylko raz jeden widzianych osobników, wydajemy odruchowo o nich wszystkich swój sąd.

Każdy we własnym pokoju, wolny od inspekcji ludzkich oczu, drogą introspekcji swej własnej duszy może dokonać konfrontacji własnego postępowania z postępowaniem nowych obserwowanych osób i zastanowić się czy odnajdzie w sobie te cechy osobowe, którymi gardzi i które potępia. Będzie to odkrycie przerażające ale i zbawienne zarazem. A może w ten sposób zostaną niezauważalne dotąd bezcenne skarby szlachetnych zalet. Taka wewnętrzna analiza pozwoli oczyścić wnętrze duszy, wyrzucić złe przyzwyczajenia i rozwinąć cechy szlachetne. Nauczy pobłażliwiej patrzeć na innych swoich bliźnich, bo w każdym z nich kryje się anioł i demon, podobnie jak w nas samych, będzie początkiem naszego doskonalenia, które doprowadzi do szczytu.

Per aspera ad astra! Przez trud do zwycięstwa!

## XI DYNAMIZM SEKSUALNY

*Nawet Bogowie zazdroszczą temu,  
kto zmysły swe ujarzmił, jak dobry woźnica rumaki.  
( Pitagoras – Dialogi)*

Niedawno wyszła w Anglii książka pt. "Mężczyźni, których poznałam w łóżku". W krótkim czasie cały nakład został rozchwyty. Wielkie jednak było rozczarowanie u nabywców książki, bo nie znaleźli w niej nic z erotyzmu, którego się spodziewali. Był to poważny pamiętnik pewnej pielęgniarki, która podczas wieloletniej pracy w szpitalu poznała wielu znakomitych ludzi. W pamiętniku znalazły odbicie nie tylko wady i zalety pacjentów, ale również psychologii czna analiza postępowania tych ludzi w czasie trwania choroby. Obserwując życie dostrzegamy, że skąd tylko zawieje erotyzm, tam błyskawicznie robi się zbiegwiszko, zwłaszcza męskie. Wszystko bowiem to, co budzi i potęguje popęd płciowy, jest straszliwą siłą pociągającą. Bo też poza instyktem samozachowawczym, najpotężniejszym dynamizmem, tkwiącym w człowieku i zwierzętach jest popęd płciowy. Jest on silniejszy od głodu, a nawet lęku przed śmiercią. Potwierdzeniem tego jest zjawisko samounicestwienia, występujące w czasie godów miłosnych u niektórych zwierząt. Ma ono miejsce u pewnych gatunków pajków. W czasie kopulacji samica, gdy poczuje, że jest zapłodniona, pożera żywcem samca całkowicie. Pająk chociaż przypuszczalnie prze-

czuwa instynktem śmiertelne dla siebie niebezpieczeństwo, nie rezygnuje jednak z miłosnych rozkoszy. To samo zjawisko, przynajmniej podobne, występuje u pszczoł. Trutnie w pogoni za królową, która się wzbija wysoko, padają trupem z wycieńczenia. Ostatni, najsilniejszy, dosięga ją, zapładnia, ale i on również pada martwy z wyczerpania.

Zjawiska samobójstwa seksualnego u zwierząt należą raczej do rzadkich, albo nie występują w ogóle. W świecie zwierzęcym popędem rozrodczym kierują odwieczne, niezmiennie prawa natury. Potrzeba istotna, celowego zaspokajania płciowego u samic zwierzęcych występuje raz na rok lub kilka lat, rzadko częściej. W wyniku takiego układu regulacji popędu seksualnego u zwierząt, nie może u nich nigdy powstać żadne nadużycie, groźne dla ich zdrowia i życia, nie ma też zgwałceń. Człowiek natomiast musi sam kierować swoimi popędami płciowymi i to bardzo umiejętnie, jeśli chce wykorzystać ich dynamizm dla swego osobistego szczęścia i dobra bliźnich. Jeżeli natomiast zmysły opanują człowieka i zaczną nim kierować, musi nastąpić katastrofa. Jaką podstawę wobec sił seksualnych ma zająć dzisiejszy człowiek jest zagadnieniem do omówienia.

## **Anarchia w dziedzinie seksualnej**

Ponieważ popęd seksualny nie występuje tylko okresowo, jak to ma miejsce u zwierząt, lecz pozostaje w stałym napięciu szukając dla siebie ujścia, przeto należy nim kierować z uwzględnieniem wszystkich sprzyjających warunków.

Musimy od razu zaakcentować, że zajęcie postawy wobec życia seksualnego, nie jest sprawą prywatną, lecz sprawą najbardziej społeczną. Zdrowe jednostki, zdrowe społeczeństwo, podkopuje byt całego narodu w ten sam sposób jak pijaństwo i narkomania.

Niestety – w dobie obecnej w tej dziedzinie powstała niemal u wszystkich narodów potworna deprawacja. Cywilizowane narody zatracając całkowicie instynkt samozachowawczy, podeptały z jakimś cynizmem wszelkie zasady obyczajowo-etyczne, a na ich miejsce wprowadziły wyuzdanie aż do seksualnych orgii. Jeszcze nigdy w ciągu wieków w historii narodów nie rozpętano w takim stopniu i tak powszechnie seksualizmu, ani nie wykopano tak głębokiej przepaści między etyką a życiem człowieka. W Danii, Holandii, Belgii i Niemczech, odnosi się wyraźnie wrażenie, że wszystkie czynniki jakby się przysięgły, aby zwłaszcza młodzież, pogrążyć w cuchnące bagno wynaturzenia seksualnego. Wszystkie większe miasta są dosłownie zavalone wyrafinowaną, orgialistyczną pornografią ilustracyjną i opisową oraz broszurami pouczającymi o miłości lesbijskiej, o homoseksualizmie i bestjalizmie.

Wszystkie oczywiście pouczenia poparte ilustracjami. Do całości obrazu dochodzą jeszcze odpowiednie filmy wyświetlane w wielu specjalnych lokalach, telewizji oraz wyuzdane widowiska striptisowe. Nigdy bym nie uwierzył w to, że takie zwyrodnienie erotyczne mogą być rozpowszechniane w XX wieku, gdybym z tym wszystkim nie zetknął się osobiście.

A jaka na zdegenerowanie obyczajowe jest reakcja ze strony jeszcze zdrowego społeczeństwa, władzy? Ciącha tolerancja, nawet akceptacja. Pytam jednego kulturalnego Niemca, dokąd wy zdążacie tak ślizgą drogą, jaka będzie przyszłość waszych dzieci i całego pokolenia, wszak jesteście w rozkładzie obyczajowym. W odpowiedzi otrzymuję wyjaśnienie, że każdy ma prawo do swego własnego ciała i może nim rozporządzać, jak mu się podoba. Na takie samo pytanie zadane przeze mnie sprzedawcy pornografii otrzymałm inną odpowiedź. Pocięszamy się – powiedział Niemiec – że fala pornografii, która do nas przyszła z Danii, szybko przeminie i znów będzie dobrze. A jeśli prędko nie przeminie i was przeżyje, co wtedy? – spytałem. Na to już mi nic nie odpowiedział, spuścił głowę i milczał. Ale czyż może szary obywatel przeciwstawić się powodzi pornografii, skoro rząd duński, który z racji swego obowiązku powinien stać na straży dobrych obyczajów i społecznego porządku, chlubił się tym, że z pornografii i wszelkich imprez erotycznych zasilil wydatnie swój budżet.

Trudne do zrozumienia i wyjaśnienia jest w tej sprawie postępowanie społeczeństw i rządów wszystkich narodów. Wszędzie ostro potępia się pijaństwo i narkomanie, wychodząc z założenia, że te dwie plagi stanowią zagrożenie bytu narodowego. Przemysłowców i handlarzy narkotyków wszędzie ściga prawo, zbrodniarzy, nawet w niektórych krajach się rozstrzeluje. Ale trucizny obyczajowej, która także rozkłada organizm społeczny biologicznie, nikt nie potępia, owszem, stwarza się dogodne warunki dla jej rozwoju. Wszędzie przez filmy, telewizję, piśmiotwa propaguje się wyrafinowany erotyzm. Zejdźmy na swoje podwórko. Czy u nas jest inaczej? Wprawdzie jeszcze nie doszliśmy do tego, aby wyznaczać miejsca na plażach, gdzie chodzi się zupełnie nago nawet bez listka figowego, jak to się dzieje na Zachodzie. Doszło jednak u nas do tego, że jesteśmy na pierwszym miejscu w całej Europie pod względem chorób wenerycznych. Młodzież męska dokonuje masowych gwałtów na dziew-

czętach. Uprawia się tu i ówdzie zbiorowe, wspólne orgie. Zdarzają się wypadki, że nawet dzieci nieletnie uprawiają praktyki seksulne. Czy za taki stan nikt nie ponosi winy?

Niespełna rok temu pojawił się w prasie artykuł, w którym autor postuluje, ażeby rodzice już od czternastego roku życia nie tylko nie przeszkadzali swym dzieciom, ale ułatwili im praktyki życia seksualnego. Czy już tak nisko upadliśmy, że prasa pozwala na publiczne propagowanie asocjalnych poglądów?

Zachęcanie rodziców do ułatwiania własnym nieletnim dzieciom aktów płciowych jest czynem kryminalnym i wrogim społeczeństwu. Na taką zachętę może się ważyć jedynie kompletny intrygant praw rządzących sferą fizyczną, fizjologiczną i psychologiczną człowieka. Dojrzałość płciowa u dziewcząt następuje około szesnastego roku, a u chłopców około osiemnastego roku życia. Między rokiem dwunastym a pełną dojrzałością płciową trwa okres przejściowy. Jest to okres właśnie najważniejszy, najbardziej krytyczny w życiu człowieka i decydujący o jego przyszłości. Przejście ze stanu pół dziecięcego w stan pierwszego stadium dojrzewania, przestawia cały organizm i całą psychikę na zupełnie nowe tory. W okresie tym organizm mobilizuje wszystkie siły witalne, budzi do działania nowe wydzielnicze gruczoły, gromadzi w kościach fosfor, wapno itp. Cała ta akcja dojrzewania wstrząsa całym człowiekiem. Nie wolno zatem, pod żadnym pozorem, w tym okresie formowania się dojrzałości człowieka narażać go na dodatkowe tak silne wstrząsy jakim jest każdy akt płciowy. W chłopięcym i dziewczęcym jeszcze niedojrzałym organizmie każdy akt płciowy, nawet samo podrażnienie napina do najwyższych granic system nerwowy, wstrząsa całą sferą psychiczną, pozbawia ustrój wszelkich substancji koniecznych do jego rozwoju. Wszystko to nieraz tragicznie odbija się na życiu przyszłym.

W okresie międzywojennym panował u niektórych bogatych dam obłądny pogląd, według którego wczesne akty płciowe u dzieci sprzyjają prawidłowemu rozwojowi. W myśl takich przekonań dawano swym dziesięcioletnim synkom młode zdrowe nianki, z którymi ukochani synkowie bawili się w małżeństwo. Spotkałem w czasie wojny ofiary tych obłąkanych praktyk. Byli oni prawie wszyscy impotentami i chorymi, wycieńczonymi ludźmi. Każdy gospodarz na wsi wie o tym, że jeśli chce mieć zdrową silną klaczkę, albo rosłą mleczną krowę, nigdy ich nie pokryje wcześniej, aż dojdą do pełnej dojrzałości. Również każde zwierzę nie wcześniej zaczyna życie płciowe, aż dojrzeje i nabierze pełni sił fizycznych. A ta dojrzałość płciowa następuje u wyższych gatunków stosunkowo późno. U Orłów np. pełna dojrzałość występuje dopiero między 8 a 9 rokiem życia. U Słoni także późno.

Faktem jest, że dzisiejsza młodzież dojrzewa płciowo wcześniej o 3 lub 4 lata niż młodzież przedwojenna. Potrzebuje ona pomocy i opieki kierowniczej nad sobą, zarówno przed jak i po dojrzałym okresie swego życia. Potrzeby tej nie rozwiązują tak modne dzisiaj postulaty wprowadzania do programów szkolnych uświadamiania seksualnego w arkana dziedziny seksualnej. Realizowanie założeń programowych przez ludzi nieodpowiedzialnych jest tylko parodią. Niektórzy najczęściej zamiast działania pozytywnego rozbudzają niezdrową ciekawość erotyczną. Sprawy uświadamiania traktują tak, jakby od tego zależał byt narodowy.

Uważając, że wprowadzić dzisiejszą młodzież w tajniki seksu, jest tak ważne, jak uczyć czytać i pisać. W zimnej Szwecji od czasu, kiedy w szkołach zaczęto uświadamiać młodzież w tajniki seksu, poglądowo na modelach, zaczęła gwałtownie wzrastać liczba pozamałżeńskich dzieci. Młodzież, wiadomości o sztuce seksu nabyte w szkole, szybko zaczęła wprowadzać poza szkołę w praktykę. Obowiązki utrzymania takich pozamałżeńskich dzieci przyjął rząd. Zaczęły już powstawać setki przytułków dla dzieci bez rodziców.

My na takie koncepcje pójść nie możemy. Nas nie stać na zakładanie hodowli dzieci nieślubnych, zrodzonych z uświadamiania, gdyż mamy za dużo wydatków na utrzymanie domów poprawczych i zakładów dla debilów. Takiego rodzaju uświadomienia nam nie potrzeba. Natomiast nagłym postulatem jest dla nas uczyć w szkole młodzież starszą szacunku dla siebie samej i płci odmiennej, odpowiedzialności za swe postępowanie w dziedzinie popędu płciowego oraz przedstawić potworne następstwa chorób wenerycznych. Obowiązkiem tym powinien się obarczyć doświadczonych, rozumnych lekarzy, którym na sumieniu leży dobro młodzieży i narodu.

### **Wskazania praktyczne**

Dyrektor Amerykańskiego Instytutu Onkologicznego, dr. T.J. Rauscher, znakomity diagnostyk, twierdzi, że spośród siedmiu głównych czynników powodujących powstawanie raka u ludzi, są stosunki płciowe z wieloma partnerami i to w młodym wieku uprawiane.

Traktowanie popędów seksualnych jako brutalnego sportu i cynicznej zabawy, prowadzi niewątpliwie do zwyrodnienia, ale również wszelkie pruderyjne maskowanie, wstydzanie się, dwuznaczne przemilczenia, rodzi zakłamanie i liczne kompleksy. Czy nie występuje tu zjawisko "Karmy", – 'co posiejesz to zbierasz' i to często w postaci

choroby, której przyczyn nie potrafimy znaleźć.

Każdy człowiek już w młodym wieku powinien wiedzieć, że tkwią w nim wielkie siły rozrodcze, których nie wolno się wstydzić, bo one mają wielkie cele, są ściśle związane z człowiekiem i dla jego dobra. Dynamizm seksualny jest wielkim darem udzielonym człowiekowi do wielkich celów. Trzeba go cenić i godnie używać, nie wolno peret ciskać w błoto. To nic, że głupota rozwydrzonej dzisiejszej młodzieży wyśmiewa wstrzemięźliwość płciową i dopinguje się wzajemnie do ekscesów seksualnych. Młodzieniec rozumny, bo głównie chodzi o zdrową młodzież i dziewczyna jeszcze nie zepsuta, nie ugnie się pod presją głupoty otoczenia, lecz będzie postępować w myśl dekretyw zdrowego rozsądku.

Na przestrzeni tysiącleci historii istniały olbrzymie rzesze wielkich mistrzów sztuki, literatury i filozofii, naukowych odkryć i wynalazków. Ludzie ci mieli nie tylko potężne umysły, ale też i wielkie siły seksualne, byli kochliwi do sędziwego wieku swojego życia. Mężczyzna bowiem im ma potężniejszy umysł, tym silniej rozwinięte posiada siły seksualne. Upośledzony natomiast umysłowo, ma również upośledzoną sferę seksualną. Jednakże ci wielcy normalni mężczyźni dynamizm swych popędów płciowych przemieniali na sublimację ducha. Ci ludzie pozostawili najczęściej na twórczej pracy. Nawet surowi asceci tak tybetańscy jak i chrześcijańscy byli normalnymi mężczyznami pod względem płciowym, inaczej nie mieliby tej twardej woli i mocy charakteru do podjęcia surowych praktyk swojego życia. W Tybecie jeszcze istnieje pewna grupa ascetów buddyjskich, którzy żyją w absolutnej abstynencji płciowej. Dożywają oni stu i więcej lat. Tubylcy nazywają ich "świętymi starcami" i otaczają wielkim szacunkiem. Mimo sędziwego wieku ci starcy zachowują wygląd młodzieńczy i posiadają pełną moc płciową aż do śmierci. Ich zasada życiowa brzmi – "Używaj rozkoszy cielesnej wówczas, kiedy się zgodzisz być niższym od samego siebie".

Nie każdy z ludzi jest predestynowany na geniusza czy ascetę, nie wszyscy są zdolni do wyrzeczenia się rozkoszy cielesnych. Zew natury nakłania wszystkich do podtrzymania gatunku ludzkiego w jego wiecznym bycie. Do tego celu i osobistego szczęścia każdej jednostki służy małżeństwo.

## Sens małżeństwa

Małżeństwo – jest to najstarsza, najmniejsza, wciąż aktualna, oparta na prawach aktualnych, instytucja świata. W ciągu mnogich tysiącleci istnienia ludzkości zmieniły się cywilizacje, zwyczaje, poglądy, formy życia. Jedynie małżeństwo pozostaje odwieczne niezmienne, jak jest niezmienna natura istoty ludzkiej. Małżeństwo wzbogacone dziećmi staje się rodziną. Rodzina stanowi małe królestwo, samodzielne, do którego nikt nie ma prawa wtargnąć. W królestwie tym człowiek najlepiej się czuje i najszczęśliwiej. Wszak warunkiem szczęścia rodziny jest – miłość!

Język łacini odróżnia miłość czystą, bezinteresowną, idealną od miłości czysto zmysłowej. Pierwszą nazwę – "caritas", drugą zaś "amor". Miłość w polskim języku jest pojęciem dwuznacznym: miłość prawdziwa i zmysłowa. Chcemy mówić o miłości w znaczeniu – caritas. Tylko taka miłość jest godna człowieka. Wyklucza ona wszelkie kłamstwa i podstęp. Miłość prawdziwa opanowuje całą istotę ludzką, rodzi w niej głębie uczuć szlachetnych, bogactwo przeżyć twórczych, pragnienie całkowitego oddania.

Kiedy związek małżeński połączy dwoje ludzi, mężczyznę z kobietą dozgonnie, wówczas prawdziwa miłość nabiera mocy silniejszej od śmierci, powoduje sublimację zmysłów w sferę ducha, co daje małżonkom prawdziwą radość życia. Człowiek opanowany miłością zatracca siebie dobrowolnie na rzecz drugiej osoby, przez co sam siebie odnajduje i odradza. W obecności ukochanej osoby, cały świat zdaje się promieniować nadziemskim blaskiem. Taka właśnie miłość jest najskuteczniejszą psychoterapią dla dzisiejszego człowieka umęczonego obłąkanym tępem życia. Taka miłość potrafi niekiedy uleczyć chorego moralnie. W serce ludzkie przepojone miłością nie może wtargnąć nic z dzikiej dżungli zła współczesnego świata.

Zaspokojenie zmysłowej namiętności bez prawdziwego uczucia jest po prostu rozpustą, a w małżeństwie byłoby niewolnictwem, poniżeniem godności człowieka. Stosunki cielesne w kochającym się małżeństwie, chociażby były częste, przyczyniają się do zachowania zdrowia obojga partnerów. Najlepiej to daje się zaobserwować u kobiet. W małżeństwie moralnie zdrowym, dzięki normalnym, regularnym stosunkom, kobieta nabiera zdrowej, czystej, świeżej cery, równowagi psychicznej i piękna twarzy. Niechże ta sama kobieta zacznie tyle razy, co w małżeństwie obcować z kilkoma innymi mężczyznami, z którymi nie łączy ją żądze uczucie, tylko zmysły, szybko się zmieni na niekorzyść. Na jej twarzy wystąpi pewnego rodzaju zblazowanie, jakiś niepokój, w ruchach pewna agresywność, w oczach jakiś heteryzm. Caritas jest siłą twórczą, amor zaś destruktywną.

Matżeństwo uczuciowo zharmonizowane jest nie tylko lecznicze dla ciała i psychiki, lecz nadto jest szkołą kształcenia charakteru i całej osobowości współmałżonków. Między mężczyzną a kobietą istnieją ogromne różnice – tak fizyczne jak i psychiczne. Uwidacznia się to w reakcjach ciała na wszelkie bodźce i wpływy.

Prądy biopola kobiet mają znak minus (-), mężczyźni zaś plus (+), liczba receptorów wrażliwych na bodźce zewnętrzne i wewnętrzne u kobiety jest o wiele mniejsza niż u mężczyzny, stąd kobieta łatwiej znosi ból i zimno od mężczyzny. Pod pewnym względem każda komórka kobieca różni się od męskiej. Kobieta jest fizycznie o wiele słabsza od mężczyzny, ale za to wytrwalsza.

Również kobieca psychika jest odmienna od męskiej. Jest o wiele bogatsza, subtelniejsza, wrażliwsza na piękno, trwalsza w uczuciach i podatniejsza na ich odbiór, od psychiki męskiej. Kobieta ujmuje świat sercem, mężczyzna intelektem. Normalna kobieta nie lubi pornograficznych rycin, wulgarnych dowcipów, mężczyzna natomiast w tym wszystkim się lubuje. Kobieta jest zawsze gotowa do podjęcia ofiary, do poświęcania się dla istoty umiłowanej aż do samounicestwienia, u mężczyzny zaś przeważa wygodnictwo, egoizm, zniecierpliwienie w trudniejszych sytuacjach życiowych. Kobieta jest z natury swej monogamistką, mężczyzna jest raczej nastawiony poligamistycznie. Kobieta patrzy na wszystko przez pryzmat uczucia, miłości, oddania, sam akt płciowy traktuje jako najdroższy dar, w którym siebie może dać ukochanemu. Mężczyzna, niestety, ten sam akt ustawia sobie w wymiarach zmysłów i swego prawa należności. Kobieta w całej swej istocie jest przede wszystkim matką, mężczyzna natomiast tylko pół-ojciec, a pół-egoista.

Ale kontrasty pozwalają zachować równowagę wszelkich wartości. Jak w świecie zwnętrznym światło i cienie nadają przedmiotom trójwymiarowy kształt i tworzą perspektywę, na obrazie malarskim uwypuklają formę przedmiotów i łagodzą ostrość, przez co obraz staje się arcydziełem, tak obopólna miłość w małżeństwie pogodzi wszelkie różnice charakteru, wybujałość erotyzmu i wszelkie wady przeobrażają się w atmosferze wzajemnej miłości w wartości twórcze. Wśród kochających się małżonków tracą swą ostrość cechy wynikające z różnicy płci. Potęguje się przyjaźń, uduchowienie, które to wartości stają się podłożem szczęścia osobistego małżonków i ich potomstwa.

Jakże często przepojona prawdziwą miłością staje się żona dla męża, matka dla syna, twórczym natchnieniem do wielkich rzeczy. Największe arcydzieła myśli ludzkiej powstały dzięki inspiracji ze stron słabszych fizycznie, lecz silnych miłością niewiast.

Związek małżeński nie może istnieć tylko sam dla siebie. Powinien przez stworzenie rodziny wcielić się, jako żywa komórka w organizm społeczności ludzkiej. Jest to postulat praw naturalnych, tkwiących w każdej żywej istocie.

### **Doniosła rola macierzyństwa**

Najdonioślejszą rolą, jaką spełnia kobieta w swym życiu, jest niewątpliwie macierzyństwo. Wiąże ono ściślej ze sobą małżonków, potęguje ich miłość wzajemną, daje im większą radość życia. Jednakże godne spełnienie roli macierzyństwa wymaga od słabej kobiety ogromu trudów, poświęceń, wyrzeczeń, cierpień i odpowiedzialności. Pełnienie roli macierzyństwa już w pewnym sensie zaczyna się u dziewczynki od pierwszych lat dzieciństwa. Dziewczynka już w trzecim względnie w czwartym roku swego życia bawi się lalką, nadaje jej imię, bawi ją, układa na specjalną szmatkach do spania, ustraja kokardkami, czasami nawet karci za rzekomą jakąś niegrzeczność. Mówimy, że dziewczynka bawi się lalką. Dziewczynka jest bardzo przekonana, że spełnia prawdziwą rolę matżeńską. Dla niej lalka jest jej dzieckiem. Darzy ją swym macierzyństwem, uczuciem sięgającym głęboko w jej duszę. Odebrać dziewczynce lalkę, to wywołać w jej psychice silny wstrząs. W toku rozmowy z malutką dziewczynką spytałem ją, czy ma lalkę, a puls jej serca nagle podskoczył o kilkanaście uderzeń więcej.

W Augustowie przyprowadził do mnie pewien gospodarz niedorozwiniętą (debilizm) dziewczynkę z prośbą o pomoc dla niej. W rozmowie z ojcem tej dziewczynki spytałem, czy jego córka ma lalkę. Nie ma – odpowiedział. Na wspomnienie o lalce dziewczynka zareagowała mocno, zabłyły jej oczy, zaczęła niespokojnie rozglądać się na wszystkie strony, jakby w poszukiwaniu lalki. W tej chwili przyniosłem z drugiego pokoju lalkę mojej siostrzenicy i podałem ją dziewczynce. Trzeba było widzieć jaka ogromna metamorfoza nastąpiła u dziewczynki. Oczy jej zabłyły radością, na policzkach pojawiły się rumieńce. Przycisnęła lalkę do swej piersi i zaczęła biegać po pokoju. Powiedziałem ojcu, że jeżeli chcę skutecznie leczyć swą córkę, przede wszystkim powinien kupić jej lalkę, inaczej wszelka kuracja będzie bezcelowa. Rzecz zrozumiała. Uśpiony mózg, zatrzymany w swoim rozwoju, znalazłszy przedmiot zainteresowania, zacznie się budzić, pracować i powoli rozwijać.

Jak silny instynkt macierzyństwa tkwi w duszy dziewczęcej już w latach dziecięcych wymownie wskazuje następujący przykład. Byłem gościem pierwszy raz u prof. K. Kwiatkowskiego w Warszawie. Zastałem tam liczne grono profesorów z Wyższych Uczelni różnych specjalności. Po jakimś czasie, wielu z gości chciało ze mną porozmawiać na osobności, prywatnie w małym pokoiku. Trwało to blisko dwie godziny. Po zakończeniu rozmów wchodziłem znów do salonu. Wtem podbiegła do mnie mała dziewczynka, wnuczka profesora, mająca trzy i pół roku i stawia mi pytanie bez ogródek "A ile – proszę pana – ja będę miała dzieci"? Dwanaście odpowiedziałem. Oczywiście był wśród zebranych duży śmiech. A więc dla malutkiej dziewczynki nie ważne jest to czym, kim, – ona będzie; ładną, bogatą, sławną. Nie, dla niej to w tej chwili nie istnieje. Zasadniczy dla niej problem, ile będzie miała dzieci. Tylko dziecko jest dla niej całym światem.

Prawa biologiczne przygotowują płęć żeńską od urodzenia do roli rodzicielki, ogniwa nie kończącego się tańcucha życia pokoleń. Dlatego przyspieszają one rozwój i dojrzałość dziewczynki do podjęcia roli matki. Już w szesnastym albo i wcześniejszym roku życia może zostać matką.

Ale czy zgodnie z biologicznym prawem każda kobieta przygotowuje siebie do roli macierzyństwa. A przecież od jej współpracy ściśle zależy owoc macierzyństwa, zdrowy czy zgnity. W świadomości macierzynskiego postanowienia leży sedno zagadnienia. Straszliwie ciężka i ofiarna oraz nad wyraz odpowiedzialna jest rola matki w wypełnianiu godnie i owocnie macierzyństwa. Trud spełnienia macierzyństwa można podzielić na dwa etapy. Pierwszy się zaczyna od początku ciąży aż do urodzenia dziecka, drugi od urodzenia do jego wychowania. Najważniejszy jest etap pierwszy.

Każda normalna kobieta jest dumna ze swej ciąży i pragnie urodzić dziecko piękne, zdrowe i mądre. Jest pełna radosnej nadziei, która każe kobiecie zapomnieć o trudach ciąży. A tymczasem jakże wiele matek zostaje tragicznie rozczarowanych i beznadziejnie zawiedzionych. Urodziła kretyna lub idiotę zamiast zdrowego dziecka. I ta nieszczęsna matka jest zmuszona takim potworem się opiekować, dawać z siebie maksimum poświęcenia, rzucać perły swego zbolatego serca w przepaść.

Co spowodowało ten straszliwy cios w serca rodziców, a przede wszystkim w serce matki? Oczywiście nie zawsze, ale najczęściej winę za ten stan tragiczny ponoszą wyłącznie rodzice, oboje, albo jedno z nich. Jeszcze gorzej, gdy sprawczynią nieszczęścia dziecka jest jego własna matka. Nie może ze zgangrenowanego syfilizmem narkotykami i alkoholem nasienia ojca rozwinąć się w tonie matki zdrowe, normalne dziecko, a tym bardziej jest to niemożliwe wtedy, jeśli i tonio matki jest skażone tymi samymi truciznami. Są to sprawy tak znane każdemu, żeby je omawiać byłoby stratą czasu. Chcę tylko pokrótce wyjaśnić, jaką rolę w genezie potomstwa odgrywa matka i w jaki sposób ma się do tej roli przygotować.

Kobieta pragnąca rodzić zdrowe dzieci, musi wiedzieć, że istnieje niewątpliwy związek między zdrowiem jej własnym, a jej dziecka.

Musi też poznać prawa biologiczne rządzące jej organizmem, zwłaszcza podczas ciąży oraz docenić rolę czynników zewnętrznych dobrych i złych, które mają wpływ na jej potomstwo.

Matka przekazuje swemu potomstwu drogą dziedziczną własne charaktery, stan zdrowia, wygląd itp. Nie jest to jednak regułą ścisłą. Wiemy także, że matka nie tylko przekazuje cechy i właściwości psychofizyczne, lecz często przekazuje te same właściwości swego męża, a nawet dziadków lub dalszych przodków rodziny. W okresie ciąży od momentu zaistnienia w tonie matki zapłodnionego jaja, jej organizm bierze bezpośrednio udział w rozwoju płodu przekazując mu własne cechy fizjologiczne.

Organizm ciężarnej kobiety nie jest osłoną jej płodu i izolacją od światła zewnętrznego, to nie skorupa jajka ptasiego, w której wewnątrz formuje się życie niezależne, lecz żywiciel i opiekun. Jest on z płodem tak ściśle złączony, że w tym złączeniu zatracą się po prostu organizm matki na korzyść rozwijającego się w niej życia. Według praw biologicznych organizm matki schodzi na dalszy plan, ważny jest tylko jej płód, kiedy się rozwija w tonie. Dziwne, a jednak mądre prawo natury zmusza kobietę ciężarną do służby na rzecz jej potomka. Na rozwój tego potomka cały organizm matki koncentruje wszystkie soki i substancje odżywcze, wszystkie energie i siły witalne, wszystkie bioprądy systemu nerwowego, słowem wszystkie swe zasoby przeznacza na prawidłowy rozwój tak fizyczny jak i psychiczny nowego człowieka, jeszcze zamkniętego w tonie matki.

Wszystkie zatem czynniki tak twórcze jak i zabójcze, tkwiące w organizmie matki, przechodzą bezpośrednio na organizm jej płodu, nawet już embrion, czyli na kietkujące zaledwie życie. Należy wziąć pod uwagę, że płód jest chłonny i jednocześnie wrażliwy. Bierze on bez żadnej selekcji w ustroju matki wszystkie soki zdrowe i trujące. Kto z nas nie słyszał o tragicznych skutkach, jakie w Niemczech Zachodnich spowodował w organizmach dzieci talidamid stosowany przez kobiety będące w ciąży jako nieszkodliwy lek uspakajający.

Jeżeli więc ruina zdrowia, kalectwo, anomalności dzieci, spowodowane przez matkę nieświadomie, wywołują w nas zgrozę i obawę o przyszłość narodu, to co można powiedzieć o matkach, które świadomie zatrują w swym łonie swoje własne dzieci, a potem wydają je na świat jako potworki. A takie sytuacje są dzisiaj zjawiskiem powszechnym. Pomijając śmiertelne narkotyki, ogromne spustoszenie czynią alkohol i nikotyna, masowo używane przez dzisiejszą młodzież, nie wyłączając dziewcząt. Głupota, małpowanie oraz nacisk kolegów i koleżanek wciągają w masowy nałóg palenia papierosów chłopców i dziewczęta już w wieku szkolnym, przed dojrzałością. Żadna dziewczyna nie wie, że nikotyna niszczy jej organizm, przyspiesza starość. Nie zdaje sobie sprawy, że gdy w niedalekiej przyszłości zostanie matką, będzie rodzic dzieci, jeśli nie całkowicie upośledzone, to w każdym razie słabe, wątłe, podatne na różne schorzenia.

Niech wychowawcy i wszyscy, co mają kierownictwo nad wychowaniem młodzieży, zaprowadzą do prosektorium i pokażą im płuca nałogowych palaczy papierosów, można być pewnym, że od tamtego momentu większość z nich rzuci z obrzydzeniem palenie na zawsze. Czarne, obślizgłe, jakby oblane brudną ropą, wyglądające płuca nałogowego palacza. I takie plugarstwo młode dziewczęta noszą w swym organizmie.

O szkodliwości alkoholizmu nikogo nie trzeba przekonywać, jak również o następstwach chorób wenerycznych.

Kobieta jak już zaznaczyłem, przelewa na swe potomstwo na zasadzie praw telegenezy wszystko to, czym sama nasiąknie. Każdy stan zdrowia, każdy wstrząs fizyczny i psychiczny, każde schorzenie, nawet każde większe przeżycie urazowe pozostaje w systemie nerwowym kobiety w formie utrwalonej i cały ten obraz psychofizyczny przechodzi z matki na jej dziecko.

Nie jest to sprawa czysto prywatna, obchodząca tylko rodziców, jakie pod względem wartości potomstwo matki wydadzą na świat. Jest to zasadniczy, istotny problem społeczny. Problem w chwili obecnej niezmiernie trudny do rozwiązania, ale naglący, jeśli nasz naród ma istnieć dalej.

Nigdy dotąd nie zaistniała w dziejach naszego narodu tak głęboka przepaść między starszą generacją a młodzieżą, między rodzicami a ich dziećmi. Młodzież powojenna zerwała raptownie nić serdeczności i zaufania ze swoimi rodzicami, ze zdrowym społeczeństwem. Połączyła się ze sobą w klasy ekskluzywne. Wytworzyła swój dziki, wykoślawiony model życia i zdążyła szybkimi krokami do optakanej swej własnej przyszłości.

W tak dramatycznej sytuacji społeczeństwo powinno ratować młodzież i własną przyszłość. Ma przecież tak potężne i łatwe środki przekazu, jak radio i telewizja, dzięki którym można programowo prowadzić pogadanki pouczające o właściwym życiu, jakie powinien zacząć młody człowiek. Trzeba koniecznie wskrzesić ducha mądrości, by naród mógł kroczyć pewnie w dal do wypełniania dzisiejszego postannictwa.

## **XII**

### **ALOPATIA A FITOTERAPIA**

*Wszystkie łąki i pastwiska,  
wszystkie lasy i góry – są aptekami.  
(Paracelsus)*

W myśl wszelkich biologicznych praw, żaden człowiek nigdy nie powinien chorować. Jego organizm, dzięki

licznym mechanizmom w nim istniejącym, jest – samoczynny, samoobronny i samoreperacyjny. Dzięki tym właściwościom człowiek powinien żyć ponad sto lat w pełni swych sił.

A tymczasem pewnego dnia zdrowy, jak świeży rydz człowiek, poczuł się źle, wystąpiła silna gorączka, coś naruszyło wyraźnie równowagę w jego ustroju. Każdy chory zadaje lekarzowi to samo pytanie: skąd powstała moja choroba, przecież ja nigdy nie chorowałem. Na to pytanie żaden lekarz nigdy nikomu nie da odpowiedzi. Tyle jest przyczyn powodujących chorobę, ile wrogich czynników nas zewsząd otacza, łącznie z radiaktywnymi promieniami kosmicznymi.

## **Główne czynniki chorobotwórcze**

Wśród ogromnej liczby czynników chorobotwórczych na pierwszym miejscu stoją wszelkiego rodzaju zatrucia jakimi są: jady różnego rodzaju bakterii i wirusów, środki chemiczne, z którymi mamy styczność w pracy zawodowej lub naukowej, jady ustrojowe (samozatrucia ustrojowe) trucizny narkotyczne, alkoholowe, nikotynowe, rakotwórcze spaliny produktów pędnych mechanizacji oraz sadze dymów fabrycznych, to wszystko działa na naszą osobowość poprzez promieniowanie.

Drugą grupę czynników chorobotwórczych, które zakłócają prawidłowość rozwoju komórek i równowagę przemiany materii oraz przyczyniają się do powstania licznych chorób, stanowią chroniczne napięcia systemu nerwowego na skutek hałasów przeróżnych maszyn, przekraczających granice ultradźwięków i ogólne zawrotne tempo życia codziennego.

Wiele też schorzeń trudnych do zlikwidowania powodują wypadki takie jak: skaleczenie, stłuczenie, poparzenie. Wszelkie tego rodzaju urazy zmieniają tkanki przez ich deformację, blizny, ubytki, zmieniają ich normalne ułożenie, na skutek czego nie mogą one normalnie funkcjonować.

Niewątpliwie ważnym zadaniem jest wykryć podłoże, na którym powstała dana choroba, poznać jej charakter, gdyż zaatakowany jakikolwiek organ chorobą rzutuje na inny organ także chorobowo. Do wykrycia źródła i podłoża każdej choroby służy dziś cały szereg metod badawczych. I jeśli te żmudne metody zostaną uwiecznione powodzeniem, ułatwi to leczenie choroby. Istotnym jednakże celem medycyny jest zwycięska walka z chorobą. Likwidując przyczyny, regeneruje się cały organizm.

## **Historia walki z chorobami**

Ludzkość od początku swego istnienia pod wpływem samozachowawczym instynktu prowadziła zaciętą walkę z licznymi chorobami, nie znając jeszcze ani ich nazwy, ani podłoża. Wszelkie choroby leczono tymi środkami, które dawała przyroda, czyli ziołami i owocami. Narody o wyższej cywilizacji jak Egipt, Grecja – wyrabiały różne mikstury, nalewki, balsamy, maści lecznicze, stosowały lecznicze kąpiele itp.

Na początku średniowiecza najazd dzikich hord azjatyckich na Europę zniszczył wielką cywilizację Imperium Rzymskiego, zachamował tym samym postęp w lecznictwie. Przez całe średniowiecze niewiele dokonano w rozwoju sztuki leczenia. Wynikało to z zakazu sekcji zwłok, z braku znajomości anatomii i fizjologii. O istnieniu bakterii nikomu wówczas się nawet nie śniło. Jednakże praktyka ziołolecznictwa była wciąż kontynuowana. Po odkryciu Ameryki została wzbogacona, przyjęto od tubylczych Indian wiedzę o ziołach. Jeszcze i dzisiaj prymitywne szczepy indiańskie, ukryte w dżunglach Ameryki Południowej znają zioła lecznicze o ogromnej sile działania o jakiej nam dotąd jeszcze się nie śni.

Kiedy w drugiej połowie XIX wieku zaczął się bujny rozwój nauk przyrodniczych i szybki postęp techniczny, również wiedza medyczna nabrła wielokierunkowego rozpędu, którego rezultaty nie są jeszcze zadowalające, zwłaszcza w zestawieniu z rozwojem, który oddaje ludzkości przeogromne korzyści. Weźmy dla przykładu jedną dziedzinę pod uwagę – komunikację. Z Polski do Ameryki przetrzuci maszyna człowieka zaledwie w przeciągu kilkunastu godzin, a nawet w kilka godzin. Wzniesie człowieka nie tylko w stratosferę, ale zawiezie go na księżyc. Medycyna niestety zbyt mało dotąd daje korzyści ludzkości, jeśli chodzi o przywracanie człowieka do zdrowia. W wielu wypadkach całkowicie zawodzi, w innych błąka się jeszcze po omacku, szukając dróg wyjścia. W żadnej dziedzinie naukowej nie występuje tyle ostrych wahań, tyle zrywów naprzód i cofnięć, tyle nieporozumień, co w medycynie.

Jednak pomimo bezradności sztuki leczenia w wielu wypadkach, nie wolno żadną miarą wiedzy medycznej ani lekceważyć, ani tym bardziej potępiać. Byłoby to krzywdzące i niesprawiedliwe. Dla obiektywnej oceny me-

dycyny konieczne jest spojrzenie na nią nie okiem laika, lecz naukowca.

Przedmiotem nauk technicznych jest bezduszna maszyna, którą dowolnie można rozebrać, przerabiać, naprawiać, wymieniać jej części zużyte na nowe. Jednakże najbardziej precyzyjną jest maszyna łącznie z elektro-nowym mózgiem, jej powstanie i istnienie jest uzależnione od woli człowieka i jest tylko przedmiotem martwym. Przedmiotem natomiast medycyny jest żywy człowiek, o przebogatej psychofizycznej strukturze. Maszyna uszkodzona przestaje funkcjonować, nie przestaje być maszyną; człowiek natomiast, gdy ustanie wszelka funkcjonalność biologiczna przestaje być człowiekiem, pozostaje tylko zlepkiem pierwiastków chemicznych.

Dzisiejsza nauka dzięki mikroskopowi elektronowemu odkryła w organizmie ludzkim tysiące tajemnych mechanizmów i do kierowania w razie awarii tychże mechanizmów potrzeba nadludzkiej pracy badawczej i wiele czasu i łaski Bożej.

Drugą przeszkodę w leczeniu ludzkich chorób stwarzają indywidualne rozbieżności w każdym ludzkim organizmie, zarówno fizyczne jak i psychiczne. Konkretna choroba u każdego chorego nabiera cech indywidualnych i jej przebieg jest inny. Innymi słowy ta sama choroba nie jest u każdego ściśle tą samą. Wobec takiego układu medycyna musiałaby posiadać ponad trzy miliardy leków, bo tyle ludzi żyje obecnie, aby zlikwidować jedną tylko chorobę człowieka. To oczywiście absurd. A jednak ten absurd ma swoje uzasadnienie. Wiemy dobrze, że ten sam lek na tę samą chorobę jednemu pomoże, drugiemu nie, a trzeciemu nawet zaszkodzi. Tak dużej rozbieżności działania nie dostrzega się jedynie przy zastosowaniu leków ziołowych.

Wreszcie trzecią, mniejszą wprawdzie przeszkodą w leczeniu jest złośliwa krytyka i poniżenie autorytetu pacjentów. "Ja nie wierzę w lekarzy". Takie głosy dają się słyszeć powszechnie. Dlatego tak jest, łatwo zrozumieć. Przykład: inżynier wybudował gmach, który zanim został oddany do użytku, runął. Śluszne pretensje ma tylko jeden człowiek, właściciel gmachu, lub mała grupa ludzi. Ogół społeczeństwa nie ma nic wspólnego z inżynierem, nie będzie nikt mówił, że nie wierzy w wiedzę inżynierów. Przy tym chodzi tylko o kamienicę, którą można na nowo odbudować. A lekarz swymi umiejętnościami służy tysiącom ludzi, którym chodzi o dobro najwyższe, o ich własne zdrowie. Jeżeli jednemu czy drugiemu lekarzowi pewnego schorzenia nie uda się zlikwidować, bo jeszcze medycyna nie ma środków zaradczych, powstają wówczas pretensje do lekarzy, formułuje się mocno krzywdzące zarzuty. Każdy lekarz pragnie chorych skutecznie leczyć, a jeśli mu się to nie uda, to nie jest w tym jego wina.

Wiedza medyczna, pomimo piętrzących się przed nią wielkich trudności nie zaprzecza nieść pomoc cierpiącym. Jednakże w chwili obecnej medycyna w zwalczaniu chorób znalazła się w błędnym kole. Od stu przeszło lat zerwała całkowicie z ziołolecznictwem. Leki roślinne zastąpiła preparatami chemicznymi, szafując nimi zbyt hojnie. W rezultacie okazało się, że leki chemiczne w wielu wypadkach są zawodne lub wręcz szkodliwe. W chwili obecnej medycyna zaczyna, chociaż jeszcze nieśmiało, korzystać z lekceważonej metody leczenia ziołami. Wielu znakomitych lekarzy staje wobec dylematu, co wybrać – chemioterapię czy fitoterapię.

## **Leki chemiczne czy ziołowe**

Paradoksy, jakie występują w obecnej cywilizacji, nie ominęły i medycyny. Czyż może być większym paradoksem to, że bardzo wiele leków chemicznych powoduje powstanie wielu groźnych chorób takich jak: grzybica, alergia, przypadłości przewodu pokarmowego, zniszczenie wątroby itd. Choroby te są przeważnie wynikiem ubocznych działań toksycznych leków chemicznych. Przypadki śmiertelnego zatrucia lekami nie należą do rzadkości. Natomiast leki ziołowe umiejętnie stosowane, nie mogą spowodować żadnych chorób. Stąd wynikałoby, że trzeba w tym razie odrzucić wszelkie leki apteczne i leczyć się wyłącznie ziołami.

A jednak i ten wniosek pozornie logiczny nie jest do przyjęcia bez żadnych zastrzeżeń, o czym za chwilę się przekonamy. Jak w każdej sprawie tak i w leczeniu chorych najlepszym będzie złoty środek. Jedna i druga gałąź medycyny ma dobre i złe strony. I dlatego w lecznictwie trzeba stosować różnorodne i wypróbowane metody. Jeśli chodzi o choroby zakaźne, niebezpieczne stany zapalne, zawały serca, gwałtowne krwotoki, to do ich zwalczania ma medycyna alopaticzną silną i skuteczną broń w postaci surowicy, antybiotyków, szczepionek i niektórych leków doraźnie działających. W tych przypadkach leki ziołowe są bezsilne, a przynajmniej za słabe do zahamowania lub całkowitego zwalczania wymienionych chorób. Natomiast na zlikwidowanie chorób nawet chronicznych przewodu pokarmowego łącznie z wrzodami żołądka i dwunastnicy, wątroby, nerek, nadciśnienia serca, nerwicy i przemiany materii, bezwzględnie skuteczniejsze są zioła.

Alopatia operuje dawkami uderzeniowymi, stosując środki silne, często za silne, fitoterapia daje choremu środki łagodne, działające powoli, bezwstrząsowo, lecz skutecznie. Leki chemiczne leczą organ często kosztem dru-

giego, ziółowe zaś leczą cały organizm. Organizmy dzisiejszych ludzi są przetadowane chemikaliami, czerpanymi z pokarmów wyrosłych na chemicznych nawozach, z wody oczyszczonej chemikaliami, z powietrza w postaci pyłów i gazów. Dlatego organizm ludzki broni się przed dodatkowymi chemikaliami, które mu się wtłacza w postaci leków. Broni się przed chemicznymi lekami i dlatego, że są one dla ustroju obcym ciałem, zbyt sztucznym, nieprzyswajalnym. Odwary zaś roślinne nasz ustrój chętnie przyjmuje i przyswaja jako naturalny napój, rozprowadza pierwiastki i sole mineralne wyłowione z ziół na wszystkie komórki i tkanki organizmu.

Zaletą leków roślinnych jest to, że:

- 1) zawiera w sobie związki organiczne, do których nasz organizm jest od tysiąca lat przyzwyczajony;
- 2) zawiera związki czynne, a związki otrzymane sztucznie, jeśli posiadają nawet taki sam skład, są obojętne;
- 3) posiadają zawsze działanie zespołowe (synergetyczne), to znaczy, że poszczególne składniki ziółowe potęgują swą aktywność;
- 4) leki roślinne zawierają zwykle witaminy, sole mineralne, garbniki, oleje eteryczne, uzupełniające składniki niezbędne do normalnego funkcjonowania czynności naszego ustroju, zwłaszcza trawienia, przyswajania produktów przemiany materii.

Jeszcze jedną zaletą kuracji ziółowej jest to, że przy jej stosowaniu nie zachodzi obawa przedawkowania ani względem ilości ani długości czasu używania. Nadmiar leków roślinnych sam organizm wyrzuca bez wstrząsu dla siebie, albo powoduje wstręt aż do wymiotów. Organizm nasz, jak już zaznaczyłem, nie znosi gwałtów, nie cierpi gotowych syntetyków nawet ziółowych, wyprodukowanych sztucznie w laboratorium, lecz lubi sam wyławiać bezpośrednio z ziół zaparzonych te tylko elementy, których potrzebuje. Inaczej przyswaja on np. witaminę C z owocu dzikiej róży, cytryny, cebuli, chrzanu, a inaczej tę samą witaminę, podaną mu w tabletkach. Wiele resztą witamin nie daje się sztucznie wyodrębnić i w stanie czystym wydobyć. Sztuki tej jedynie sam organizm potrafi dokonać.

Zioła stosowane zespołowo potrafią nie tylko leczyć cały szereg schorzeń lecz cały organizm regenerują. Zasilają one schorzały ustrój w niezbędne substancje leczniczo-odżywcze, regulują florę bakteryjną jelit w razie jej zanieczyszczenia przez antybiotyki, oczyszczają krew i wszystkie gruczoły dokrewne, głównie wątrobę z trujących jądów, zasilają białko komórek w energię słoneczną, wzmacniają system nerwowy i trawienny. Trzeba jeszcze dodać, że niektóre zioła posiadają antybiotyczne właściwości, nie powodujące działań ubocznych, nadto mają w sobie biostymulacyjne substancje, które cały ustrój dobroczynnie aktywizują.

Według najnowszych poglądów naukowych każda żywa komórka wysyła z siebie promieniowanie o różnej długości fali, Francuski inżynier L.J. Simenoton nazwał to promieniowanie radiowitalnością i przeprowadził za pomocą specjalnego aparatu pomiary długości fal w Angstrmach radiowitalności komórek człowieka, bakterii i roślin. Komórki ustroju człowieka mają długość fali około 65000 Å. Według twierdzeń Simenotona wszystkie pokarmy i leki, które mają długość fali poniżej 30000 Å są dla ustroju człowieka szkodliwe. Ażeby więc unieszkodliwić jady chorobotwórczych bakterii w naszym ustroju, potrzeba mu dostarczyć leki o jak największej długości fali. Pomiary Simenotona wykazały, że większość leków farmaceutycznych, a zwłaszcza czysto chemicznych ma radiowitalność "0", czyli są całkiem martwe, bez żadnej radiacji. Na przykład penicylina ma 85000 Å, a już streptomycyna 80000 Å. Radiowitalność ziół natomiast jest bardzo wysoka. Nie tylko żywe rośliny, lecz nawet ich odwary wynoszą aż 90000 Å.

Wniosek takiego układu rzeczy nie wymaga dalszego wyjaśnienia. Chcę tylko zaznaczyć, że środki chemiczne jako leki, mają właściwości bodźcowe, wywołujące często w ustroju samoobronne reakcje. Leki roślinne natomiast posiadają moc konstruktywną i antybiotyczną oraz biostymulacyjną. Swoje wiadomości o potężnej mocy leczniczej ziół ugruntowałem na wieloletnim doświadczeniu i długich studiach. Przez 25 lat badałem, poznawałem drogą doświadczalną działanie ziół, owoców i roślin wyższych gatunków. Stosowałem je w praktyce w przypadkach beznadziejnych stanów chorobowych, kiedy lekarze opuścili bezradnie ręce, najczęściej z pozytywnym skutkiem.

Z poznanych roślin leczniczych, których liczba wynosi około 2500, a w naszym kraju 400, w praktyce stosuje się tylko około 200 gatunków. Rośliną nie umieszczoną w katalogu ziół leczniczych, która przykuwa moją uwagę od dawna jest – mech leśny (politrychum commune). Jego właściwości lecznicze, zwłaszcza na rany i wrzody zewnętrzne potwierdza w pewnym stopniu następujący przypadek.

Mieszkanca Nowego Jorku J.M. zwróciła się do mnie z prośbą o pomoc w swej beznadziejnej chorobie. Przez osiem lat miała obie nogi pokryte wrzodami, które głęboko rozkładały tkanki, tworząc jakby leje ropiace. Żadne leki, nawet najsilniejsze antybiotyki nic jej nie pomagały. Postawiłem jej mieszankę z trzech ziół: mchu leśnego, kwia-

tu rumianku i igliwa sosny. Poleciłem w odwarze tej mieszanki moczyć przez godzinę nogi. W ciągu dziesięciu dni nogi całkowicie się wygoiły i choroba drugi raz się nie powtórzyła.

O wielkiej mocy leczniczej ziół najbardziej przekonuje każdego likwidowanie nimi tak groźnych chorób jak wrzody żołądka, dwunastnicy, z których sam siebie wyleczyłem, próchnica kości i padaczka czyli epilepsja. Nie sposób w tym miejscu podać metody, jak i czym leczyć wszystkie wymienione choroby, chcę tylko podać sposób jednej, najgorszej choroby nerwowej – padaczki.

1. Cort. Salicis (kora wierzby)	150g
2. Fol. Urticae (liść pokrzywy)	150g
3. Strob. Lupuli (szyszki chmielu)	150g
4. Fol. Melissae (l. Melissa)	150g
5. Fol. Juglandis (liść orzecha włoskiego)	150g
6. Flos Lavendulae (l. lawendy)	150g
7. Hb. Rutae (ziele ruty)	150g
8. Hb. Hyperici (z. dziurawca)	150g
9. Rd. Bardanae (korzeń łopianu)	150g
10. Rd. valerianae (k. kozła lek.)	150g
11. Rd. Symphyti (k. żywokostu)	150g

**Sposób użycia:** Wszystkie te składniki razem zmieszać. Jedną łyżkę (pełną) tej mieszanki zalać szklanką wrzątku, przykryć na trzy godziny, przecedzić, lekko podgrzać. Pić trzy razy dziennie po szklance, 20 minut przed posiłkiem. Równocześnie stosować kąpiele według następujących wskazań.

#### **Kąpiele:**

1. Cort. Salicis (kora wierzby)
2. Fr. Juniper (jagoda jałowca) 200g
3. Rhz. Calami (kłącze tataraku) 600g
4. Gemma Pini (pączki sosny)

**Sposób kąpieli** – Wszystkie cztery składniki zmieszać ze sobą i na każdą kąpiel brać 100g tej mieszanki, zalać dwoma litrami wody, gotować 10 minut, odstawić pod przykryciem na 30 minut, przecedzić, wlać do normalnej wody kąpielowej w wannie i w tej mieszance kąpać się 15 minut, co drugi dzień. Przy kuracji dzieci ilość ziół zmniejszyć o połowę. Pić tylko pół szklanki odwaru, do kąpieli użyć 50 g ziół. Kąpiel powinna trwać 10 minut. Leczenie trwa 3-4 miesiące. W czasie kuracji ziołowej starszym pacjentom można do czasu ustania napadów podawać uspokajające środki farmaceutyczne, dla dzieci raczej nie jest to wskazane od samego początku leczenia.

Niniejsza kuracja likwiduje chorobę całkowicie u dzieci na 100 chorych – 90-95%, u dorosłych na 100 chorych – 65-70%. Jest to znaczny procent. Nie da się wyleczyć tego rodzaju epilepsji, która powstaje na skutek patologicznej zmiany kory mózgowej lub guza na mózgu, ale w tym wypadku podana kuracja niekiedy zmniejsza przynajmniej napady.

Na ogół mało doceniamy wartość ziół leczniczych, a jeszcze gorzej, że źle stosujemy w praktyce.

Ażeby leczenie ziołami dawało pozytywne wyniki, muszą być spełnione następujące warunki:

- fachowe zbieranie, suszenie i przechowywanie ziół;
- umiejętne zestawienie, na daną chorobę.

Stosowanie składników w liczbie nieparzystej. Nie wolno ziół pić bez przerwy. Po miesięcznej kuracji ziołowej powinno się zrobić trzytygodniową przerwę, po czym można pić takie same zioła, albo zaaplikować inny zestaw.

Na koniec chcę mocno przypomnieć każdemu, że ktokolwiek pobierał antybiotyki, to po zakończeniu ich pobierania powinien bezwzględnie pić przez miesiąc odpowiednie zioła celem ożywienia flory bakteryjnej w jelitach i przywrócenia fizjologicznej równowagi w całym ustroju. Same witaminy grupy B stanowczo nie wystarczą.

## KAKTUS LECZY

*Jeśli przez ciebie zdrowie zakwita,  
to cię w swym domu każdy powita.*

“Ależ proszę panią, kaktus jest cudownym lekarstwem na wszystkie choroby!”. Takie wykrzykniki dają się słyszeć dzisiaj pod adresem kaktusa. Są to tylko przesadne okrzyki entuzjastek. Nie ma na świecie środka uniwersalnego, który by leczył wszystkie schorzenia. Są owszem niektóre leki o wydajnej mocy leczenia i nadają się do szerszego zastosowania. Do takich leków obecnie mocno, niebezpiecznie reklamowanych, można zaliczyć kaktus – aloes.

Jest to roślina dla biologów bardzo zagadkowa, o wielkiej mocy biologicznej. Kryje ona w sobie pewne substancje lecznicze. Wiemy to z wnikliwej obserwacji i praktyki leczniczej.

Roślina, o której będzie mowa niestudnie jest nazywana kaktusem, bo nie należy ona nawet botanicznie do rodziny kaktusowatych, lecz do rodziny liliowatych. A ponieważ u nas powszechnie nazywają kaktusem, przeto i my będziemy trzymać się tej nazwy celem lepszego porozumienia się ze społeczeństwem. Tej nazwy celem lepszego porozumienia się ze społeczeństwem.

Ojczyzną kaktusa jest głównie Meksyk, cała Ameryka Południowa i Afryka. Jest ich około 1500 gatunków. Niektóre z nich wyrastają do imponujących rozmiarów pod względem wysokości. Występują przeważnie na obszarach pustynnych w klimacie gorącym i suchym, gdzie w ciągu wielu miesięcy nie spadnie ani jedna kropla deszczu. Kaktus, aby przetrwać krytyczny okres suszy, kiedy gleba zmienia się w jedną martwą bryłę, w której osłabiony korzonek rośliny nie znajdzie nawet odrobiny wilgoci, wstrzymuje swój wzrost i rozwój, automatycznie wytwarza w swych pędach jakieś substancje ochronne, które roślinę utrzymują przy życiu. Substancje te, które nazywaliśmy stymulatorami biogennymi, a które nie są jeszcze chemicznie zbadane, przeniesione do organizmu ludzkiego w postaci miąższu, soku lub preparatów, uaktywniają także tkanki całego ustroju i wycieńczony chorobą organizm prowadzą do wspaniałej regeneracji. Wszelkie formy leków spreparowanych z tkanek lub soków kaktusów noszą nazwę – biostyminy. W ostatnich latach w Rosji wyprodukowano wiele tego rodzaju leków biostyminowych i stosuje się je w praktyce leczniczej. U nas także zaczyna się coś robić, ale nieufnie i nieśmiało.

Nam chodzi głównie o sposoby leczenia kaktusem metodą domową, prostą i łatwą. W naszym kraju jest chodowany w szklarniach i mieszkaniach prywatny kaktus zwany – aloes arborescens. Uważano go do niedawna za roślinę ozdobną. W ostatnich czasach powstał pęd do leczenia kaktusem. Robi się to nie zawsze umiejętnie, często bezmyślnie.

Aczkolwiek oficjalna medycyna nie bierze pod uwagę aloesu jako leku, który by miał szersze zastosowanie w leczeniu, to jednak nie da się zaprzeczyć, że nawet jego samym sokiem można wyleczyć wszelkie rany zewnętrzne, wrzody i oparzenia. Odpowiednio spreparowanym aloesem można wyleczyć wrzody żołądka, oskrzela, wszelkie zaparcia, impotencje, przywrócić ustrojowi siły witalne.

Wydaje mi się, że jedynie w przypadłościach nowotworowych aloes nie jest wskazany, gdyż mógłby uaktywnić komórki rakowe, ale to jest tylko moje przypuszczenie, na potwierdzenie którego nie mam dostatecznych dowodów.

Sposób przyrządzania i używania leku z aloesu jest stosunkowo prosty. Kaktus musi mieć przynajmniej pięć lat życia, silnie rozrośnięty, bujne, jędrne ulścienie. Przed ścięciem nie wolno go przez 10 dni podlewać. Moką czystą watą oczyścić z liści kurz i brud, potem ścinać, zawinąć lekko w papier, tak jednak, żeby powietrze doń dochodziło i położyć w ciemnej, chłodnej lecz suchej piwnicy, czy w jakiejś komórcie na pięć dni. Chodzi o wywołanie w nim silnych stymulatorów. Liście, albo całą roślinę przepuścić przez maszynkę lub w inny sposób wycisnąć sok. Wlać go do dużego słoika, dołożyć do soku taką samą ilość nie wagową lecz objętościową miodu i to wszystko zalać czerwonym węgierskim winem w takiej ilości jaką stanowi sok razem z miodem. Całą indegencję lekko wymieszać czystym patykiem, nakryć słoik pokrywką, lecz nie hermetycznie i postawić go w ciemnym miejscu na 12 dni. Raz jeszcze dobrze wymieszać, rozlać do flaszek i lekko zatkać, jest już teraz zdatny do picia. Lek ten stosować w następujący sposób: w pierwszym tygodniu pić trzy razy dziennie po łyżeczkę przed posiłkiem, w drugim i następnym po łyżce stołowej.

Jeśli chodzi o wrzody lub skaleczenia, to wystarczy zdjąć skórkę z liścia kaktusa i surową miążgę przykładać na ranę. Jeżeli chcemy mieć preparat aloesu mocniejszy, wówczas miodu daje się do soku o połowę mniej. Będzie taka nalewka uniwersalna i najlepsza na obstrukcje.

## XIV W POGONI ZA BURSZTYNEM

*Złoto Uralu zdobi,  
"złoto" Bałtyku leczy.*

W umysłach uczonych od niepamiętnych czasów nurtuje pragnienie odkrycia panaceum czyli wszechleku na wszelkie niemoce ciała i psychiki ludzkiej. W tym celu w wiekach średnich jatrochemicy obok alchemików szukających kamienia filozoficznego drogą skomplikowanej destylacji i różnych kombinacji ziółowych usiłowali wynaleźć cudowny środek leczniczy pod nazwą "piątej esencji" (quinta essentia), który by miał moc uniwersalnego leku.

W ostatnich czasach krąży po całym naszym kraju fama o odkryciu takiego panaceum – ma być nim bursztyn. Przed rokiem otrzymałem nawet list z Australii z zapytaniem, jaki jest mój pogląd w sprawie właściwości leczniczych bursztynu. Czy przekonanie to ma jakieś racjonalne podstawy?

W literaturze polskiej są liczne wzmianki o wędrownikach starożytnych kupców rzymskich do naszego kraju po bałtycki bursztyn zwany jantarem. Etnografowie, w oparciu o znajdowane monety oraz inne przedmioty rzymskie, określają kierunki szlaków, po których ciągnęły przez nasz kraj karawany kupieckie do Bałtyku. Z tym zjawiskiem łączą powstanie miasta Kalisza, leżącego na szlaku wędrowek Rzymian po nasz jantar. Z wielu danych historycznych, można wywnioskować jaki był popyt na bursztyn w starożytności i nie tylko u Rzymian, ale w Grecji i Egipcie.

Do czego właśnie służył polski jantar starożytnym narodom, skoro dla jego zdobycia podejmowano tak dalekie i niebezpieczne wyprawy. Sądzono do niedawna, że im chodziło o piękne wyroby biżuteryjne ze złotego bursztynu dla bogatych dam. Jednakże wszystkie wykopaliska archeologiczne w miejscach prastarych osiedli ludzkich oraz w starożytnych grobowcach takiej opinii nie potwierdzają, gdyż bardzo rzadko w grobowcach napotyka się biżuterię z bursztynów. Najnowsze badania wykazują, że bursztyn w świecie starożytnym uważany był raczej za lek skuteczny na wiele chorób.

Czasami znajdowano na rękach mumii egipskich wkładane pod skórę kawałeczki bursztynu. Być może, że bursztyn uważano jako dodatkowy środek zabezpieczający przed rozkładem zwłok nawet zabalsamowanych. Rzymianki, będąc w towarzystwie, bawiły się bursztynem trzymając go w rękach i pieczołliwie gładząc. Uważały one prawdopodobnie, że częsty kontakt z bursztynem zapewni im młody wygląd.

Już sama niespotykana odporność bursztynu na wszelkie niszczyielskie czynniki świadczyłaby o jakiejś potężnej sile kryjącej się w nim. Przeróżne sole wody morskiej oraz jej nieustanne ruchy niszczą wszystko, nawet granitowe skały z biegiem czasu zmieniają się w piasek. A bursztyn setki tysięcy lat przetrwał na dnie morza niezniszczalny, zachował swój nieskalny wygląd i aromat. A przecież jest to produkt roślinny. Należy zatem przypuszczać, że posiada on niezwykłą radiowitalność. Emancjacja bursztynu może mieć swój wpływ dodatni, pozytywny na żywe organizmy.

Medycyna podchodzi do bursztynu jako leku raczej negatywnie, opierając swe stanowisko na analizie, która poza węglem, wodorem, tlenem i terpentyną, nie znalazła w nim czegoś nadzwyczajnego. Ale trzeba pamiętać o tej zasadzie, że żadna analiza nie potrafi w żadnym związku chemicznym wykazać absolutnie wszystkiego, co dany związek w sobie kryje jeszcze dodatkowo nieuchwytnego. O dobroczynności oddziaływania bursztynu na nasz ustrój można jedynie wywnioskować w oparciu o uzyskiwane rezultaty stosowania bursztynowej kombinacji.

O skuteczności kuracji bursztynem przekonałem się kilkakrotnie osobiście na samym sobie. W roku 1969, będąc w Szwajcarii w celach badania leczniczej flory alpejskiej, nabawiłem się pewnego dnia ostrego zapalenia oskrzeli. Wieczorem temperatura podniosła się do 39 stopni. Nie mając przy sobie nawet aspiryny, przypomniałem sobie, że posiadam skondensowaną bursztynową nalewkę. Natarłem solidnie tą nalewką plecy i piersi. I o dziwo! Po dwudziestu dostownie minutach gorączka opadła na 38 stopni, a rano na drugi dzień było już tylko 37 stopni. Gwałtowny spadek temperatury nie był wynikiem autosugestii, przeciwnie, byłem pesymistycznie nastawiony, gdyż wiedziałem, że jest to zapalenie jeżeli nie ptuc, to na pewno oskrzeli, i niezbyt ufałem w możliwości lecznicze bursztynu aż do takiego stopnia. Po trzech dniach kuracji bursztynem opuściłem łóżko i poszedłem do pracy. W kilka miesięcy później przeżyłem identyczną przygodę w Rzymie.

Po powrocie do kraju już w pierwszym tygodniu zapadłem na silnie obustronne zapalenie ptuc. Zanim zorganizowano pomoc lekarską, przez półtora doby, obniżyłem wysoką gorączkę częstym nacieraniem pleców i piersi

nalewką bursztynową.

Jest faktem, że w czasie grasującej grypy, można się przed nią zabezpieczyć prawie w stu procentach wyłączenie bursztynem. Postępuje się w ten sposób. Codziennie rano wypić szklankę herbaty, do której należy wlać trzy krople nalewki bursztynowej. W czasie natomiast choroby trzeba koniecznie często nacierać się nalewką bursztynową, lub olejkami, aby skrócić czas trwania choroby i uniknąć pogrypowych komplikacji.

Stwierdzono również, że wszelkie niedomogi sercowe, jak osłabienie mięśnia sercowego, arytmia, bóle głowy bez względu na jakim powstają tle, zmniejszają się doraźnie przez nacieranie miejsc bolesnych watą nasączoną bursztynową nalewką, lub w jej braku, zwyczajnym kawałkiem bursztynu.

Na podstawie licznych pozytywnych wyników w leczeniu bursztynem grypy, zapalenia oskrzeli, dychawicy oskrzelowej można śmiało twierdzić, że bursztyn niwątliwie ma właściwości bakteriobójcze i neutralizuje jady wirusowe. Na jaki rodzaj bakterii i wirusów zwłaszcza grypowych bursztyn działa ujarzmiająco jeśli nie zabójczo, trudno powiedzieć; na to potrzeba dłuższej obserwacji i doświadczenia laboratoryjnego.

Jak się sporządza nalewkę bursztynową? Kawałki rodzimego bursztynu, nigdy topionego w ilości 50 g wyptukać w letniej wodzie, wysypać do flaszki o pojemności trzy czwarte litra, zalać czystym spirytusem (nigdy denaturatem) na czas nieograniczony. Już po dziesięciu dniach nalewka jest gotowa. Nie potrzeba jej ani precedzać ani przelewać do drugiej butelki w miarę jedynie potrzeby odlać tyle, ile na dany raz potrzeba. Bursztyn w spiry图斯ie się nie rozpuszcza, jedynie wydziela a siebie mikroskopijne cząsteczki, które zabarwiają spirytus na kolor złoty. Po wyczerpaniu nalewki można raz jeszcze kawałki bursztynu młoteczką pokruszyć, inaczej nie naciągnie drugi raz, i ponownie zalać spirytusem. Można tylko dwa razy ten sam bursztyn wykorzystać na nalewkę, więcej razy już się nie nadaje.

Wśród bursztynologów panuje przekonanie, że bursztyn ma właściwości przeciwrakowe. Nawet drogą ciągłego kontaktu naszego ciała z bursztynem można się w pewnej mierze zabezpieczyć przed nowotworowymi chorobami. Dlatego kobietom poleca się nosić na szyi naszyjnik z rodzimych bursztynów o kształtach wielobocznych. Poszczególne ogniwa nie powinny być kuliste, gładkie, bo takie nie załamują promieni, które mają być kierowane przez skórę na receptory i merydiany. Bursztyny noszone na szyi w wielu wypadkach leczą tarczycę.

Warto więc zawrzeć przyjazny sojusz z polskim jantarem i nosić go przy sobie, a może nas rzeczywiście uchronić przed niektórymi chorobami.

## **XV W SFERZE BIOPRĄDÓW PRZYRODY**

*W całym świecie nie istnieje nic,  
co by nie podlegało wzajemnym wpływom  
współistniejących tworów żywej i martwej przyrody*

Cały świat obejmujący wszystkie organizmy żywe oraz struktury nieograniczone, można porównać do organizmu ludzkiego, w którym wszystkie elementy składowe współpracują zgodnie ze sobą i służą jednemu celowi, tj. utrzymaniu równowagi i porządku we współegzystencji bytów. Każdy z tych elementów współpracuje ze sobą poprzez ruch fizyczny i procesy chemiczne, a także przez wzajemne promieniowanie swoistymi prądami. Promieniuje ziemia różnymi metalami, minerałami, jakie kryje w swym tonie, gazami jakie w niej się niustannie wytwarzają oraz całym zespołem nieuchwytnych energii. Promieniuje także własnymi bioprądami każdy żywy organizm zwierzęcy i roślinny.

Nie wszystkie geopromieniowania i bioprądy są dla człowieka obojętne. Jedne dla jego zdrowia są bardzo korzystne, inne wyniszczające. Chodzi więc o to, aby człowiek mógł poznać korzystne i szkodliwe prądy przynajmniej niektórych elementów geosfery jak i biosfery i zajął odpowiednią postawę.

Muszę zaznaczyć, że temat dotyczący georadiacji i bioprądów, ściśle biomagnetyzmów, jaki chcę w niniejszym rozdziale poruszyć, jest u nas w Polsce niepopularny. W żadnym cywilizowanym kraju nie ma tyle negatywnego nastawienia do rzeczy nowych, jeszcze przez naukę niezbadanych, co w naszym kraju. Oto przykład:

W 1973 roku miałem w Towarzystwie Wiedzy powszechnej w Warszawie prelekcję na temat – "Wpływ bioma-gnezyzmów żywych organizmów na ustrój człowieka". W związku z tematem wywiązała się bardzo ożywiona sze-roka dyskusja, z pożytkiem dla nauki i słuchaczy. Jeden z uczestników w sposób wyraźnie sceptyczny odniósł się do przedstawionych poglądów. Miał oczywiście do tego prawo, tylko że jego zarzuty były zbyt mało poważne. Między innymi postawił dziwne pytanie: Skąd prelegent to zna i w jakiej książce o tym wszystkim jest napisane? Na powyższe pytanie trzeba było odpowiedzieć także pytaniem. Skąd powstaje wszelka wiedza zapisana w książkach, czy pojawia się niewiadomo skąd, czy też jest rezultatem wysiłków badawczych człowieka, który zdobył tę wiedzę umieszcza na kartach książki.

Bezpośrednim wstępem do rozwinięcia tematu niech będzie zwykła ciekawość, jaka się swego czasu pojawiła w naszej sprawie.

### **Kamień filozoficzny**

Pod takim tytułem ukazał się kilkanaście lat temu artykuł w tygodniku, którego nazwy dziś nie pamiętam. W artykule tym autor przedstawia profesora uniwersytetu Hindusa, który bawiąc w Polsce, szukał na wzgórzu wawelskim filozoficznego kamienia. Autor ciekawego artykułu osobiście mi znany profesor historii, człowiek posiadający wiedzę, w tym wypadku nie był dokładnie zorientowany w przedmiocie sprawy i rzecz przedstawił w sposób marginesowy. Sprawa dotyczyła innego zagadnienia. Zachowanie się na Wawelu hinduskiego gościa stało się tematem różnych domysłów i przedmiotem komentarzy. Naoczni świadkowie tak przedstawiają to wydarzenie.

Hinduski profesor, podczas zwiedzania Królewskiego Zamku na Wawelu, kiedy opuścił komnaty zamkowe i znalazł się w kącie dziedzińca, poprosił polskich uczonych jemu towarzyszących, ażeby go zostawili na 15 minut zupełnie samego. Stał skupiony przez 20 minut nieruchomo, obrócony twarzą ku wschodowi. Kiedy dotoczył do grupy polskich profesorów został przez nich zasypywany pytaniami do czego była mu potrzebna chwila samotności i skupienia, co to wszystko ma znaczyć. Profesor tyle tylko odpowiedział, że nurtowała go od dawna pewna sprawa i sądził, że tutaj będzie mógł ją rozstrzygnąć. Na pytanie czy znalazł rozstrzygnięcie, Hindus tylko się lekko uśmiechnął i nic nie odpowiedział.

Wydaje mi się, że hinduskiemu profesorowi chodziło nie o jakiś tam kamień filozoficzny, a tylko o czakram ziemski.

Wśród niektórych wykształconych Hindusów panuje mniemanie, że na ziemi, podobnie jak na ciele ludzkim, o czym już była mowa, znajdują się tak samo czakramy czyli gruczoły ziemi. Są to skupiska skoncentrowanej energii pochodzącej z kosmosu i ziemi. W dość szerokim zasięgu tej energii pochodzącej z kosmosu i ziemi. W dość szerokim zasięgu tej energii, a przede wszystkim w centralnym punkcie czakramu, gdzie jest najbardziej skupiona – rozwija się optymalne ludzkie życie, tak pod względem fizycznym jak i psychicznym. Tam więc powstawały najwspanialsze cywilizacje i dobrobyt. Jest tych czakramów na całej ziemi siedem. Przypuszczalnie są rozmieszczone następująco: U podnóża piramid egipskich, w pasie między rzekami Eufrat i Tygrys, w delcie rzeki Ganges i jeszcze gdzieś w miejscach dotąd nieznanach. Jeden z takich czakramów i to podobno o wielkiej sile energo-twórczej, ma się znajdować na Wawelu. O czakramach znalazłem dwukrotnie wzmiankę w literaturze zachodniej. O czakramie wawelskim opowiadał mi pewien Hindus w Warszawie. Jeśli więc takie przypuszczenie mają Hindusi, to by należało sądzić, że wspomniany profesor w sposób jemu tylko wiadomy, mógł szukać tego gruczołu energii na Wawelu.

Dziś wiemy o tym, że nie wszystkie okolice naszego kraju są jednakowo zdrowotne dla ludzkich organizmów. Nawet rejony górskie i podgórskie nie zawsze są sprzyjające dla zdrowia mieszkańców. Zdrowotność lub szkodliwość danego rejonu jest uzależniona nie tylko od czynników klimatycznych, lecz jeszcze od tego, jakie ziemia kryje w sobie złoża mineralne i kopalne. Złoża uranu są rakotwórcze, kobaltu i miedzi i węgla są dobroczynne. Na przykład stwierdzono naukowo, że tereny, na których leży francuskie miasto nad rzeką Doubus Besancos, posiadają właściwości regeneratywne. Może dlatego legiony Rzymskie w miejscu dzisiejszego miasta miały ogień swój obóz, a potem twierdzę.

Opierając się na przedstawionych założeniach i zebranych danych, możemy w dużym przybliżeniu podzielić kraj na rejony zdrowotne i nie sprzyjające zdrowotnemu rozwojowi życia ludzkiego. Rejonem najbardziej korzystnym jest teren zamykający się między miastami: Rabka, Mszana Dolna, Limanowa, Krościenko. Drugi rejon tworzy czworobok obrzeżony następującymi miastami: Białystok, Sokółka, Dąbrowa, Augustów, Łomża. Na trzecim miejscu można by postawić całą Zamojszczyznę i południową Lubelszczyznę. Do idealnych okolic zdrowotnych nale-

żą wsie: Lubomierz, Szczawa, Kamienica. Wszystkie te miejscowości leżą przy szosie Mszana Dolna – Krościenko.

Do rejonów pod względem zdrowotnym niekorzystnym trzeba zaliczyć tereny położone nad Notecią, Żuławy, okolice Warszawy w promieniu około 50km. od niej.

Nie uwzględniamy tu oczywiście czynników zabójczych, jakich dostarcza przemysł. One to jak złoto konieczne są koszmarem dla niektórych okolic, jak np. Górnego Śląska.

Czynnikiem wyrównawczym, stwarzającym sprzyjające pod względem zdrowotnym warunki dla rozwoju człowieka w każdym rejonie kraju jest roślinność zwłaszcza lasy. Las jest odwiecznym przyjacielem człowieka, trzeba go tylko bliżej poznać, nawiązać z nim serdeczną przyjaźń i umieć dobrze wykorzystać jego hojne dary.

## **Lecznicze bioprądy flory**

Las z nieprzebranym swym bogactwem drzew, krzewów, kwiatów i grzybów, jest nie tylko ptucami i miejscem piękna, lecz nadto niezawodną lecznicą dla każdego człowieka. Tu już nie chodzi o to, że las dostarcza ziół do naparów i preparatów ziołowych jako leków na określone schorzenia, ale o korzyści płynące z bioprądów leczniczych osiągnięte przez same kontakty z roślinnością, z drzewami.

W całej biosferze leśnej wszystkie gatunki drzew i roślin podlegają prawom cudownej symbiozy. Każde bowiem drzewo, każda roślina, łącznie z mizernym mchem leśnym, ma inny skład chemiczny, swoją emanację, swe bioprądy. Wszystkie razem, drogą wzajemnej wymiany, swoistymi właściwościami oddziaływując na siebie wyrównawczo i dobroczynnie. W tej zagęszczonej biosferze leśnej, dzięki dobroczynnym bioprądom świata roślin, człowiek nie tylko wypoczywa, lecz regeneruje się. Więcej jest drzew i roślin dobroczynnych dla człowieka aniżeli szkodliwych. W ogólnej klasyfikacji drzew musimy poznać i wybrać drzewa wpływające na nas najbardziej korzystnie. Do takich należą przede wszystkim drzewa szpilkowe modrzew, sosna, świerk, jodła, jałowiec i wymierający cis. Drzewa iglaste nie tylko oczyszczają ptuca i zasilają je w tlen oraz olejki eteryczne, nie tylko regenerują cały ustrój ludzki drogą swych bioprądów, lecz nadto, dzięki lepkości żywicy, zatrzymując niezliczną ilość chorobotwórczych bakterii i unieszkodliwiają je przez zahamowanie ich rozprzestrzeniania, zatrzymują również na sobie wszelkie ilości pyłów i sadz spalinowych znajdujących się w powietrzu zwłaszcza w okolicach przemysłowych.

Do drzew liściastych, których bioprądy pozytywnie działają na nasz ustrój zaliczamy: brzozę, lipę, dąb, kasztan, klon, morwę, akację. Niektóre drzewa wywierają na nas wpływ niekorzystny, a nawet szkodliwy. Do takich należą: berberysy, osika, olcha, topola, dziki bez leśny. Inne drzewa i krzewy są obojętne ze względu na to, że ich bioprądy są słabsze.

Na liściach berberysu rozwija się pasożytniczy grzybek, który bywa przyczyną chorób zbóż, a na człowieka berberys może wpłynąć alergicznie. Osika, topola i olszyna działają na człowieka demobilizująco i depresyjnie, nadto utrudniają gojenie się wszelkich ran i zmniejszają odporność organizmu. W związku z takim stanem rzeczy powinniśmy wykorzystać każdą okazję, abyśmy mogli przebywać najczęściej wśród skupisk modrzewia. Nawet szlachetniejsze gatunki grzybów, które w wyborze dla siebie środowiska są bardzo wybredne, skupiają się u stóp lub w sąsiedztwie drzew iglastych, nawet nie gardzą jałowcem. A król grzybów, borowik, poza szpilkowymi upodobał sobie dąb i brzozę, w pobliżu których chętnie wyrasta.

Ze wszystkich drzew liściastych dla nas najbliższą, niezwykle miłą i swojską, związaną z legendą o królewskiej dynastii Piastów, jest wspaniała lipa. Darzy nas ona nie tylko urokiem swej pięknej korony, lecz jeszcze swymi olejkami eterycznymi leczy nasz organizm oraz wpływa na naszą psychikę kojąco. Nic dziwnego, że Jan Kochanowski pisał swe dzieła i miód popijał pod lipami w Czarnolesie. Spośród wszystkich drzew naszego kraju na szczególnie szersze omówienie zasługuje nasza pocziwa brzoza. Jest ona specyficznym środkiem leczniczym oraz regulatorem biocenozy wszelkich drzew leśnych. Dlatego ma szeroki zasięg swego występowania, od dalekiej północy aż po kraje południowe. Rośnie na każdej glebie, na każdym terenie: na piaskach, na błotach i moczarach, samotnie w polu i w gęstwinach leśnych.

Brzoza oprócz poruszanego już dobroczynnego wpływu na drzewa i rośliny oddziałuje leczniczo na organizm ludzki. Potwierdzają to następujące fakty. Uliścionymi gałązkami brzozy uścielamy nasze łóżko tak jedynie, by nie przeszkadzało w spaniu, przykryjemy prześcieradłem i na nich śpijmy. Po dwóch tygodniach już wszystkie niezastarzałe jeszcze przypadłości reumatyczne zlikwidują się całkowicie; nadżerki na szyjce macicznej zupełnie znikają, a przynajmniej proces ich rozwoju zupełnie się zatrzyma. Wskazane jest trzymać żywe gałązki brzozy w każdym mieszkaniu, a przynajmniej tam, gdzie się znajduje telewizor. Brzoza bowiem neutralizuje wszelkie promienie radioaktywne i w pewnej mierze promieniowanie rakotwórcze. Sok ściągnięty w pierwszej połowie maja

z brzozy i wypijany po kieliszku trzy razy dziennie czyści krew, nadaje twarzy świeży wygląd i chroni płuca przed rakiem. Warto w tym miejscu wspomnieć jeszcze o hubie brzozowej, jako o leku na raka. Nie jestem bezkrytycznym, jednostronnym entuzjastą jakiegoś leku, dopóki nie zbadam wszystkich jego dodatnich i ujemnych właściwości stwierdzonych w trakcie leczenia.

Na podstawie stosunkowo licznych pozytywnych wyników osiągniętych w leczeniu hubą brzozową, mogę stwierdzić śmiało, że nie ma najmniejszej wątpliwości co do jej wartości leczniczych w przypadku chorób nowotworowych. Huba prawdziwa lecznica (*Polyporus*) musi wyrastać na żywej brzozie, zbierana w miesiącu październiku i to nie wszędzie, tylko w Puszczy Białowieskiej, Augustowskiej i w lasach olsztyńskich. Huba kupowana na rynkach miast u kobiet, najczęściej nie pochodzi z brzozy, lecz z wierzy lub olchy. Taka huba nie ma żadnych właściwości leczniczych, może być nawet szkodliwa.

Huba brzozowa występuje w dwóch odmianach: czarna (ciemnobrązowa) i biała. Używa się w praktyce obu równocześnie. Hubę jako lek przyjmuje się w postaci odwaru albo zastrzyków. Wywar z huby stosuje się w ten sposób: pół kg huby czarnej i pół kg białej zetrzeć na mąkę i zmieszać razem. Każdorazowo kopiastą łyżkę tej mieszanki zalać szklanką wody, gotować 10 minut, odstawić na 30 minut, przecedzić i pić trzy razy dziennie po szklance 20 minut po posiłku. Jeśli chodzi o zastosowanie zastrzyków to trzeba zawsze robić próbę u danego pacjenta, bo trafiają się osobniki, których organizm leku tego nie toleruje, powodując opuchliznę całego ciała i arytmie serca.

Doktor S. Kłyko w Wyróżbach od szergu lat przy leczeniu chorych na nowotwory stosuje hubę łącznie z lekami farmaceutycznymi, uzyskując w wielu przypadkach pozytywne wyniki. Zatrzymuje niszczycielski proces nowotworowy u około czterdziestu na sto pacjentów.

Nikt nie śmie w obecnej chwili twierdzić, że raka można zlikwidować dotychczasowymi środkami, można jednak w wielu wypadkach wstrzymać przynajmniej jego rozwój, a nie wykluczone, że początkowym stadium groźnej choroby, można uzyskać całkowite wyleczenie. Walka z nowotworami jest trudna dlatego, bo żadna choroba nie ma tylu odmian co choroby nowotworowe, jak również żadne schorzenie nie powoduje tylu tak odmiennych reakcji ze strony organizmów pacjentów na leki, co schorzenia nowotworowe.

Wracając po tej dygresji do tematu, chciałbym podać praktyczną radę w zakresie podniesienia zdrowotności ogółu. Otóż ulice naszych większych miast należy wysadzić drzewami morwy, a parki i skwery miejskie powinny posiadać modrzew, brzozę i świerki srebrne czyli włośkie. Każdy domek wiejski powinien być otoczony brzozą, świerkami, modrzewiem i akacją, ma być położony nieco dalej od ogrodów owocowych.

A zatem szukamy kontaktu z żywą przyrodą, przede wszystkim z roślinnością dobroczynną, w niej bowiem znajdziemy radość życia, gdyż jej tchnienie niesie nam energię i tężyznę naszemu ciału.

## XVI LECZNICZA SIŁA BIOMAGNETYZMU

*Gdybyśmy mogli spostrzegać niematerialne więzy,  
łączące nas z ludźmi oraz wpływy wzajemnego oddziaływania,  
popadlibyśmy w zadumienie.*

W codziennym obcowaniu z ludźmi stwierdzimy, że pewne jednostki na pierwszy rzut oka nam się podobają, odczuwamy do nich odruchowo jakiś pociąg, w ich towarzystwie czujemy się pewnie i dobrze, inne natomiast wywołują w nas niczym nie uzasadniony wstręt, unikamy wszelkiej z nim styczności, bo ich obecność nas denerwuje.

Chorzy w szpitalach z niecierpliwością i jakby tęsknotą oczekują obchodu danego lekarza, podczas gdy do innego odnoszą się niechętnie. Podobne zjawisko bardziej wyraziście występuje w szkołach. Jeden nauczyciel spokojny, pogodny, często o niepokaźnym wyglądzie zewnętrznym, wzbudza u uczniów szacunek, sympatię, szlachetną bojaźń. Potrafi on nawet wśród bardzo niesfornych uczniów utrzymać rygor bez wysiłku. Drugi natomiast gromi, krzyczy, karci rozbrykaną zgraję bez żadnego skutku, nie potrafi opanować sytuacji w klasie.

Skąd pochodzą takie zjawiska i jakie jest ich podłoże?

Niewątpliwie na pozyskanie przez człowieka wśród społeczeństwa sympatii i powagi wywierają niemały wpływ jego osobiste walory: inteligencja, wiedza, talent, życzliwość, szlachetność w obcowaniu z ludźmi, opinia, stanowisko, wygląd zewnętrzny. Czynniki te dają człowiekowi możliwość pozytywnego oddziaływania na otocze-

nie i ułatwiają kierowanie grupami społecznymi w każdym zespole, w każdym zawodzie i w każdej sytuacji. Jednakże wyliczone przymioty jeszcze nie decydują wyłącznie o sympatii i sile oddziaływania na ludzi. Gdzieś muszą się kryć w głębi naszej istoty jeszcze inne nieznanne przyczyny omawianych zjawisk. Zastanówmy się nad jednym z nich, z uwagi na dającą się dziś zaobserwować jego nagminność.

Oto szanowany i szanujący się dotąd mężczyzna pewnego dnia porzuca swą piękną, dobrą, inteligentną żonę i wzorową matkę dla kobiety brzydkiej, analfabety, bez żadnych zasad etycznych. Albo odwrotnie, dotąd wierna i uczciwa żona zostawia przystojnego, pracowitego i oddanego rodzinie męża i ojca własnych dzieci, rzucając się na oślep w ramiona ciemnego typu, o szpetnym wyglądzie pozbawionego inteligencji. Pewnie, że nie-matą rolę w tych sprawach odgrywa pociąg i dobór seksualny, zgodność i rozbieżność bioprądów spotykających się u obojga partnerów, liczne względy uboczne, ale to wszystko nie wyjaśnia jeszcze całkowicie spraw takiego postępowania. Przyczyny tych zjawisk trzeba szukać gdzieś indziej.

Otóż – człowiek, jego struktura psychofizyczna oraz suma licznych, przeróżnych związków chemicznych, posiada w sobie oprócz energii elektromagnetycznej jeszcze jakieś bliżej nieznanne energie zespolone, które nazywalismy, biomagnetyzmem. Przypuszczać zatem należy, że te właśnie energie, te potencje stanowią o sile biopola i o jego oddziaływaniu przez jednego człowieka na drugiego.

Im większa jest siła biopola, tym większe jest jego oddziaływanie. Jaka jest istota tych bioprądów pochodzących z biopola, ilu rodzajowe są one oraz jaka jest maksymalna moc ich natężenia u każdego – nie wiemy. Niemniej samo istnienie tejże energii w każdym człowieku jest faktem niezaprzeczalnym. Naukowcy niejednokrotnie wykazali to w sposób doświadczalny.

## Wykazanie energii biopola

Na posiedzeniu naukowym Sekcji Bioelektroniki w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie w 1967 roku profesor Józef Gołąb zademonstrował taki eksperyment. Destylowaną wodę wlał do szklanej probówki zabarwiając ją kaolinową gliną na kolor mleka. Zatkawszy korkiem probówkę, przyłożył ją w pozycji stojącej do swej nagiej piersi pod ubraniem. Po 15 minutach wyjął spod koszuli probówkę. Zauważono, że jedynie parę centymetrów wody do góry wyklarowało się. Kiedy natomiast tę samą probówkę, w której przez potrząśnięcie znów płyn zmącono, przyłożyła sobie do piersi na gołą skórę dwudziestoletnia panna, już po dziesięciu minutach woda wyklarowała się do połowy probówki. Po kolejnym zmąceniu płynu profesor raz jeszcze przyłożył sobie do piersi probówkę, ujmując swą prawą ręką lewą dłoń niewiasty uczestniczącej w poprzednim doświadczeniu. W tym wypadku wystąpiło takie zjawisko jak poprzednio, płyn mleczny w probówce wyklarował się do połowy. Nastąpiła dość szybko sedymentacja, spowodowana wyraźnym wpływem młodej kobiety, a nie profesora. Kobieta była młoda, zdrowa, jej prądy biopola były o wiele silniejsze i intensywniejsze od prądów starego profesora, w dodatku chorego na serce. Dlatego jej prądy zareagowały na sedymentację płynu, podczas gdy prądy profesora były tak nikłe, że nie wykazały prawie żadnego działania.

Z przedstawionego doświadczenia wynika, że jeśli bioprądy wywierają silny wpływ na martwą przyrodę, to ileż mocniej muszą te bioprądy biopola jednego człowieka oddziaływać na prądy biopola drugiego człowieka, zwłaszcza słabego. Przypuszczać należy również, że bioprądy każdego osobnika różnią się nie tylko pod względem swej intensywności, lecz także pod względem charakteru. Jednego człowieka bioprądy są pozytywne i wnoszą w organizm innych ludzi energie twórcze, u drugich znów negatywne, albo wręcz szkodliwe.

Od czego zależy odrębność biopola i moc oddziaływania u każdego człowieka – dokładnie nie wiadomo. Prawdopodobnie na odrębność biopola mają swój wpływ czynniki moralne: życzliwość, dobroć, miłość do ludzi i całej przyrody żywej, jak również czynniki psychofizyczne – równowaga psychiczna, mocne zdrowie, sprawność funkcjonalna całego ustroju. Wartości kształtują pozytywne i dobroczynne biopola. Brak ich natomiast, albo z natury zły charakter rodzą prądy biopola szkodliwe. A może różnorodność pochodzi z indywidualności samej natury ludzkiej – z winy nie popełnionej, z cnoty nie wypracowanej. Chodzi więc o to, aby z takiego układu rzeczy wyciągnąć korzystne wnioski.

## Wykorzystanie prądów biopola

Człowiek jest integralną częścią społeczności, musi zatem się stykać przelotnie lub stale z różnymi osobnikami, których biopola są albo pozytywne albo negatywne, powinien więc wobec takiej odrębności odpowiednią obrać postawę. Winniśmy mieć kontakty towarzyskie jedynie z tymi ludźmi, których wpływy działają na nas dobroczynnie, a uniknąć w miarę możliwości osobników, którzy na zasadzie praw próżni bezwiednie nas "wampiryzują". Do takich należą słabsi psychicznie i fizycznie, chorzy i starzy.

Czy jednak ludzi słabych należy i wolno nam unikać? Jedynie w świecie zwierzęcym rządzi prawo segregacji. Wyrzuca się z gromady jednostki chęrlawe. Natomiast etyka międzyludzka nakazuje brać w obronę i pod opiekę słabych, niedoświadczonych, chorych nawet nieuleczalnych, nie szczędząc trudów i wielkich poświęceń. Owszem można unikać jednostek aspołecznych, aby oszczędzić sobie przykrości. Jeszcze bardziej powinniśmy unikać zespołów osobników o głębokiej próżni psychicznej, bo tacy nas eksploatują z potencjałów naszych zdrowych bioprądów i biomagnetyzmów. Nasze dobroczynne bioprądy powinniśmy przekazywać ludziom dobrej woli, dla ich dobra. Jak wiadomo, że prądy biopola ludzi młodych oraz osobników silnych i zdrowych regenerują starsze i słabsze organizmy, zatrzymują w dużej mierze proces starzenia się przez sam kontakt z nimi. Psychologowie głoszą, że ciągłe przebywanie ludzi starszych wśród młodych, chroni przed wczesnym starzeniem i niedoświadczeniem. Nikt nie umie jednak wytłumaczyć, dlaczego tak się dzieje. Starszy mężczyzna, gdy będzie często odbywać spacer z młodą kobietą, uchowa znacznie dłużej swój młody wygląd i tężyżnę ograniczoną. To samo odnosi się do kobiety.

Starożytni królowie i władcy Wschodu, gdy się stawali niedoświadczonymi starcami, otaczali się młodzieżą, zwłaszcza dziewczętami, brali nawet młode niewolnice na noc do swego łóżka, nie dla rozkoszy zmysłowej, bo byli już do tego niezdolni, ani dla ogrzania swego starczego ciała, lecz właśnie dla podtrzymania sił i przedłużenia życia. Król Dawid biblijny i Abizai jest tego przykładem.

Oprócz sił biopola pozytywnych lub negatywnych, które każdy człowiek posiada, występuje jeszcze, tylko u niektórych jednostek, inna jakaś energia, którą nazywaliśmy biomagnetyzmem.

Czy biomagnetyzm pokrywa się z innymi prądami biopola, czy jest to energia innego rodzaju, nie wiadomo dokładnie. Pewne natomiast i ważne jest to, że biomagnetyzm jest potężnym środkiem leczniczym.

## **Leczenie biomagnetyzmem**

O istnieniu u pewnych jednostek sił biomagnetycznych wiedziałem od dawna. Natomiast z metodyczną praktyką leczenia tymi siłami spotkałem się kilkanaście lat temu w Krościenku. Mieszkała tam p. Jadwiga Broniewicz, która oprócz innych metod tybetańskich stosowała w leczeniu chorych biomasażę. Początkowo patrzyłem na jej praktyki leczenia chorych z dużym sceptycyzmem, ale też i z pewnym zaciekawieniem. Pacjentami jej byli przeważnie ludzie z wyższym wykształceniem. Widziałem u chorych nadzwyczajne wyniki uzyskiwane metodą przede wszystkim biomasażą.

J. Broniewicz postanowiła mnie wtajemniczyć w arkana jej praktyk leczenia. Obserwowałem wnikliwie, jak przebiega reakcja w czasie zabiegów u chorych i jak postępuje ich poprawa zdrowia.

W rezultacie tych spostrzeżeń znalazłem potwierdzenie wielu moich tez dotyczących człowieka, odkryłem nowe prawa nim rządzące. O nadzwyczajnej skuteczności leczniczej biomagnetyzmu przekonałem się na samym sobie. Przez szereg lat cierpiałem na przewód pokarmowy i astmę oskrzelową. Zabiegami biomasaży nie tylko się wyleczyłem całkowicie z wymienionych przypadłości, lecz dostownie się odmłodziłem.

Biomasaże magnetyczne w krótkim czasie (najdłuższa kuracja trwa trzy tygodnie) likwidują całkowicie wszelkie nerwice, zapalenia korzonków nerwowych, zapalenie zakrzepowe żył, nerwobóle, migreny, niedomogi serca, zakłócenie w krążeniu krwi, zapalenie węzłów chłonnych, a nawet czasami leczą przynajmniej zatrzymują proces stwardnienia rozlanego w pierwszym stadium powstania. Oświadczam stanowczo, że jeśli ktokolwiek metodę leczenia biomagnetyzmem nazwie babskim zabobonem lub mistyfikacją, grubo się pomyli. Sam mógłbym przedstawić kilka setek pacjentów, którzy jedynie tą drogą odzyskali zdrowie.

Kuracja za pomocą biomagnetyzmów nie jest bynajmniej nowością. Stosował już ją w leczeniu swych pacjentów Franz Messmer na początku XIX wieku. Prądy lecznicze biopola nazywał on fluidalnym zwierzęcym magnetyzmem. Messmer miał wspaniałe wyniki w leczeniu biomagnetyzmem. To, że ten ciekawy człowiek był za swe praktyki leczenia prześladowany przez swoich kolegów po fachu i w końcu został zmuszony uciec do Francji, gdzie go również wyklęto jako antygotematystę nauki i praktyk akademickich, nie umniejsza jego znaczenia w me-

dycynie nowoczesnej. Węgierski lekarz Sammelweis został także wykluczony z grona lekarzy i zaciekle prześladowany za to tylko, że polecał usilnie i domagał się od lekarzy mycia rąk przed badaniem kobiet na oddziale położnym w szpitalu. Każda bowiem nowa teoria, nowy pogląd, chociażby były najbardziej zbawienne, musiały przejść przez próbę ognia i były zaciekle zwalczane często w sposób bezmyślny i złośliwy dlatego tylko, że współcześni ich nie rozumieli i nie chcieli zrozumieć.

Obecnie w Polsce zaledwie kilku lekarzy stosuje w swej praktyce bioagnetyzm. Znany doktor medycyny Tybetańczyk, dziś już nazwiska nie pamiętam, zamieszkały w Warszawie przy ul. Senatorskiej 10, stosował w swej praktyce leczniczej wyłącznie biomasaż magnetyczne, za pomocą których osiągał nadzwyczajne wyniki.

### **Sposób stosowania zabiegów w praktyce**

Trzeba najpierw uświadomić pacjenta, że mu się przekazuje biogenne prądy lecznicze. Pacjent musi ufnie się nastawić psychicznie i fizycznie na przyjęcie tychże biogennych prądów. Musi się skupić, odprężyć swe nerwy, rozluźnić mięśnie i czekać spokojnie na przyptyw energii magnetycznej.

Pacjenta trzeba posadzić na krześle. Następnie biomasażysta staje przed pacjentem, pociera dłonie rąk swoich jedna o drugą przez kilkanaście sekund i przystępuje do akcji. Każdy zabieg, bez względu na rodzaj schorzenia, zaczyna się od głowy. Kciuk i wskazujący palec obu rąk jednocześnie (obwód prądu musi być zamknięty) kładzie się na środek czoła pacjenta i powoli, odśrodkowo po czole się gładzi w kierunku uszu, lewą ręką w kierunku prawego ucha, prawą zaś w kierunku lewego ucha pacjenta. Tak wykonywany zabieg ma trwać 10 minut. Następnie emituje (masażysta) biomagnetyzmu staje z tyłu za chorym i lekko obydwoma rękami ze zgiętymi nieco palcami w dół gładzi głowę po włosach, w braku włosów po gołej czaszce w kierunku od czoła do podstawy czaszki czyli karku. Trzeba od czasu do czasu dłonie położyć nieruchomo na 30 sekund. Magnetyzacja głowy trwa także 10 minut. Z kolei przystępuje się do magnetyzacji karku. Po karku wodzi się palcami odśrodkowo, po liniach międzykręgowych przez 5 minut. Po zabiegu głowy i szyi przystępuje się do kręgosłupa.

Pacjent kładzie się na leżance grzbietem do góry i wszystkimi palcami obu rąk równocześnie prowadzi się po kręgosłupie od szyi aż do kości ogonowej, potem od kręgosłupa po miejscach międzyżebrowych jedną ręką na lewą, drugą na prawą stronę. Ten biomasaż trwa 20 minut. Nogi masuje się również tylko dotykowo od stóp do góry, najpierw lewą, potem prawą z tyłu i z przodu. Następnie obraca się pacjenta brzuchem do góry i najpierw masuje się serce. W biomasażach serca stosuje się inny wariant posówu. Dwa palce, kciuk i wskazujący palec prawej ręki kładzie się na lewą stronę klatki piersiowej poniżej brodawki. Teraz obie ręce równocześnie prowadzi się liniami kolistymi do jednego punktu na mostku. Brzuch, zamykający w sobie organa trawienne, magnetyzuje się okrągłymi liniami przy użyciu wszystkich palców rąk w kierunku wskazówek zegara.

Jak w zasadzie odczuwa pacjent odbiór biomagnetyzmów?

W czasie zabiegów prawie każdy pacjent odczuwa mrowienie w palcach rąk, a czasami także nóg. Inni przeżywają jakiś dziwny błogostan, albo senność, albo przyjemne zmęczenie jak po kąpielu. Niejeden znów odczuwa ból lekki w zaatakowanym chorobą organie. Chorzy natomiast, którzy dłuższy czas byli leczeni środkami uspokajającymi, reagują słabo na odbiór biomagnetyzmów.

W tych wypadkach trzeba najpierw oczyścić organ z pozostałości tych leków pić odpowiednich ziół i dopiero potem można stosować zabiegi biomagnetyczne.

W czasie kuracji biomagnetyzmami nie wolno pacjentowi pić żadnych napojów wysokowych, bo może to nawet przytłąć życie. Nie jest także wskazane picie kawy ani palenie papierosów. W trakcie samego zabiegu pacjent powinien być w miarę możliwości na czczo.

Wszelkie bóle u chorego najczęściej już ustępują pod wpływem działania biomagnetyzmu po trzech zabiegach, sama zaś choroba likwiduje się po 10 dniach biomagnetyzacji. Przy ciężkich schorzeniach zabiegi stosuje się do 14 dni, po czym choroba najczęściej ustępuje nagle.

Leczenie biomagnetyzmem przeróżnych chorób, w których niepotrzebna jest ingerencja antybiotyków, jest najtańsze, najłatwiejsze i w przypadkach nerwic najskuteczniejsze.

Trzeba nad tym ubolewać, że medycyna nie zna tej metody. W wielu środowiskach naukowych, zwłaszcza w Warszawie, miałem szereg prelekcji na temat biomagnetyzmu w teorii i praktyce. Wielu naukowców zajęło wobec tego zagadnienia pozytywne stanowisko, ale na razie stanowią oni przystawioną kropkę w morzu. Nie jest przecież sprawą trudną przeprowadzenie doświadczalnego eksperymentu w celu udowodnienia, że ludzkie siły biomagnetyczne są dobroczynną potęgą, której nie wolno lekceważyć, lecz trzeba ją należycie wykorzystać dla

dobra człowieka. Chodzi jedynie o to, aby wyszukać jednostki obdarzone właściwościami biomagnetycznymi, nauczyć je praktycznie stosować biomasaże i zaangażować w każdym szpitalu i sanatorium, celem przyspieszenia kuracji pacjentów dodatkową metodą biomasaży.

Są jeszcze inne środki i metody leczenia groźnych chorób, jednakże ich w tym miejscu nie podaję ze względu na to, że są one jeszcze bardziej różne i sprzeczne na pozór z metodami i praktykami powszechnie przyjętymi i stosowanymi w oficjalnym leczeniu.

## XVII. ZAKOŃCZENIE

Praca niniejsza, którą oddaje w ręce czytelników, nie jest dziełem naukowym, opartym w myśl wymaganych zasad na źródłach oraz autorytetach naukowych. Jest ona raczej jakby pewnego rodzaju pamiętnikiem, obejmującym odcinek mojego życia, kiedy postanowiłem oddać się na służbę w niesieniu pomocy cierpiącym ludziom. Jest ona również próbą przedstawienia mojego spojrzenia na świat. W pracy tej poruszyłem problemy zakresu parapsychologii, bioelektroniki i niektórych mało znanych nauce praw przyrody, z jakimi życie ludzkie jest powiązane.

Są to problemy nowe i trudne, którymi dotąd żadna naukowa dziedzina się nie zajmowała. W chwili obecnej nauka zaczyna stawiać pierwsze swe kroki badawcze w dziedzinie parapsychologii i bioelektroniki, ale napotyka na razie na poważne trudności. Nie ma jeszcze wypracowanych metod do ich badania, ani ustalonych terminów samego zagadnienia i niektórych pojęć wchodzących w zakres zagadnienia. Termin – psychotronika, którym niektórzy naukowcy zaczynają w ostatnich latach określać parapsychologię, jest bardzo nieszczęśliwym terminem, gdyż nie nadaje treści pojęcia.

Jestem świadomy, że w mojej pracy jest wiele nieścisłości, powtórzeń, ryzykownych hipotez, terminów nieadekwatnych do poruszanych pojęć, bo przecież nawet specjaliści, badacze parapsychologicznych zjawisk nie ustalili dotąd dokładnych terminów, ani nie zdefiniowali wielu zjawisk paranormalnych. Samo pojęcie biopola jest trudne do zdefiniowania, mimo że rozumiemy jego istotny sens, tak jak pojęcie czasu czy życia.

Zdając sobie z tego sprawę, że przedstawione niektóre zagadnienia wywołują zapewne u niektórych sprzeciw, dlatego wielu ciekawych problemów nie poruszyłem np. takich jak znaczenie włosów na ciele człowieka, wpływ przestrzeni oraz światłocieni na psychikę ludzką i jeszcze innych zagadnień.

Staratem się swoje myśli przedstawić językiem prostym, dostępnym dla każdego. Zrozumienie trudniejszych zagadnień ułatwiłem przez przykłady. Dla pełniejszego uzasadnienia niektórych zagadnień, posłużyłem się danymi z literatury fachowej, jak statystyka, wiadomości medyczne, przytaczałem poglądy uczonych.

Wydaje mi się, że nie to jest ważne, jak przedstawiłem, tylko co przedstawiłem. Wierzę niezachwianie, że w najbliższej przyszłości te zjawiska, o których napisałem, staną się przedmiotem poważnych zainteresowań nauki. Już w chwili obecnej poważne grono uczonych na całym świecie zaczęło badać niektóre problemy te, które poruszyłem.

Jeszcze bardzo wiele zagadnień leży odtożeniem i czeka na naukowe spojrzenie. Codziennie spotykamy się z wieloma zjawiskami, których albo nie spostrzegamy wcale, albo nie umiemy ich rozwiązać. Wiemy, że konfiguracja linii papilarnych na palcach każdego człowieka jest inna, niepowtarzalna, ale dlaczego tak jest – niestety nie wiemy. A przecież taki stan rzeczy musi mieć swoje znaczenie. Na tak małej powierzchni palca ta niestychana różność i inność ułożenia linii w milionach wariantów, musi mieć także swój odmienny odpowiednik w organizmie i osobowości każdego człowieka. Amerykański uczyony przebadał ponad 2400 pacjentów uwzględniając przy badaniu również układ linii papilarnych; zauważył, że osoby chore psychicznie oraz skłonne do tychże chorób, mają swoisty obraz tych linii. Mianowicie mają poza własnym układem zwyczajnym jeszcze parę linii dodatkowych, długich. Także na dłoni swej mają odmienny obraz układu linii głównych. Być może, że w niedalekiej przyszłości nauka z ośmieszanej dziś chiromancji wyciągnie wnioski praktyczne dla diagnostyki i leczenia chorych.

Miejmy nadzieję, że i moje najnowsze spojrzenia na wiele zjawisk niezauważalnych znajdą swój oddźwięk twórczy u wielu Czytelników i bezstronnych badaczy naukowych.

Wielki Maharadża, raz zapytany przez swego dworzanina, skąd zaczerpnął dla siebie tyle mądrości, tak mu odpowiedział: Stąd nabyłem wiedzy i doświadczenia, że nigdy i nikogo nie wstydzilem się pytać o rzeczy mi nieznane i nie gardziłem zdaniem żadnego człowieka nawet głupca. Sądzę więc, że i w mojej książce każdy czytelnik znajdzie coś dla siebie, co wzbogaci jego umysłu nowymi poglądami na świat i prawa nim rządzące. A jeśli by to się spełniło, chociażby w małym zakresie, mój trud pisania nie byłby bezowocny.

