

• TOWER · VILMOS ·

PÁPI ÉS (SZERZETESI)

★ DIÉTA ★



• SZALÉZI · MŰVEK ·

A SZERZŐ EGYÉB MŰVEI

ILLEM-KÓDEX

A világirodalom első és egyetlen részletes papi és szerzetesi illemtana, amely felöleli a papi és szerzetesi élet minden kigondolható eshetőségét. Nemcsak azt magyarázza, hogy mi illik és mi nem illik, hanem mindennek mélyebb, az erényességben és szeretetben gyökerező hátterét is kifejti. A katolikus ember ugyanis az udvariasságban nemcsak szokás- és társadalmi formát lát, hanem minden udvarias cselekedetének irányítója és forrása a szeretet. A szeretet készíti arra, hogy tetteivel másnak kellemetlenséget ne okozzon, sőt megkönnyítse életét.

A könyv hihetetlen olcsó! Művészi fedőlapja, finom papírja és 440 oldalnyi terjedelme ellenére ára 2.50 P. Csomagolás és portó 20 fillér.

Kizárólag csak a pénz előre való beküldése ellenében rendelhető meg a szerzőnél: Tower Vilmosnál: Budapest, I., Logodi utca 9. (Postai csekken: 58.394. számmal Tower Vilmos, Budapest név alatt.)

PAPI ÉS SZERZETESI DIÉTA

BEL- ÉS KÜLFÖLDI
SZAKORVOSOK KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL

IRTA

TOWER VILMOS



SZALÉZI MŰVEK

**Nihil obstat. Carolus Szitkey S. S. censor dioecesanus. Imprima'ur.
No. 1768/1938. Vacii, die 7-a Aprilis 1938 † Stephanus Episcopus
Vaciensis.**

ELŐSZÓ

Az eszmét e könyv megírására a magyar püspöki kar egyik nagynevű tagja ébresztette fel bennem. Szívesen követtem a megtisztelő indítást. Hiszen az étkezés kérdése ma már nemcsak a betegek, hanem az egészségesek számára is rendkívül fontos, sőt szükséges kérdéssé vált.

A külföldön már több ezer kötetnyi irodalom áll e kérdés szolgálatában, de tudtommal eddig sem hazánkban, sem a külföldön nem jelent meg mű, amely kizárólag papok, férfi- és női szerzetesek számára adott volna étmódi utasításokat, tekintve főképp ezek különös hivatását, nagyrészt szellemi foglalkozását, többnyire ülő életmódját és celibátusi kötelezettségét illetve tisztasági fogadalmát.

A tárgy elsősorban orvosi. Ezért lelkiismereti köteletségemnek tartottam, hogy jelen művemet előzetesen, a szerkesztés közben és utólagosan tudós szakorvosok bevonásával, tanácsuk, útbaigazításuk és irányításuk szerint dolgozzam ki.

Irodalomból főképp von Noorden Károly, M. Bircher-Benner, A. Gautier, Hutchison Robert és Escudero Pedro műveit, magyar nyelven: Soós Aladár, Hetényi Géza, Mészáros Gábor, Herzog Ferenc, Vámosy, Mansfeld, Fenyvesi egyetemi tanárok, ifj. Rusznyák J. és Bucsányi Gy. szakorvosok és Dr. Kendi Finály J. vitamin-szakértő

könyveit, valamint az idevágó szakfolyóiratokat használtam.

De e forrásokkal sem elégedtem meg. Ép az ételmezés, étmód és táplálkozás kérdése az a terület, amelyen az ember nagyon könnyen az egyéni tévedés, alanyi felfogás és egyoldalú túlzás veszélyébe eshetik. E veszély mindenáron való elkerülésének biztosítása végett a magyarokon kívül még három világrészből, több ország egy-egy híres orvosszakértőjének külön írásos tanácsát vagy döntését is kikértem. Ezek: Dr Brecher (Bad-Gastein, Ausztria), Dr. M Birchner-Benner (Zürich, Svájc), Dr. S. A. Lehmann eü. főtanácsos (München, Németország), P. Dr. Gemelli Agoston egyet. tanár és rektor (Milano, Olaszország), Dr. Frank Osborne, angol kir. törzsorvos (Dover, Anglia), Dr. Victor H. Borgman, endocrinologus orvos (Kansas City, Missouri. Amerik. Egy. All.) és Dr. Will. A. Rice, a bagdadi amerik. kollégium elnöke (Bagdad, Iraq).

E közvetlen felvilágosításokat annyiban még a fent említett forrásoknál is értékesebbeknek tekintem, mert nem általános és minden emberre érvényes tanácsokat közölnek, hanem mindegyik egy-egy egész élettapasztalatnak és óriási tudásnak éppen tárgyunkra irányuló, tehát papi és szerzetesi hivatást szemmel tartó, különleges s gyakorlati tanácsait s irányításait tartalmazza.

A sok értékes orvosi tanácsból csak azokat használtam fel jelen könyvemben, amelyekben orvosi tanácsadóim egyöntetű, azonos felfogása nyilvánult meg, úgyhogy könyvem szinte tanácsaiknak legkisebb közös többesének tekinthető.

Jelen könyv tehát nem különös, nem szekta-fel-

fogásnak a szócsöve vagy propagátora, hanem három világrész kilenc országából, elsőrangú szakorvosok közös, egyöntetű, általános érvényű, jóakaratú irányításának és útmutatásának terméke.

Félreértések és sajnálatos tévedések elkerülése végett nyomatékosan figyelmeztetem olvasóimat, hogy jelen könyvem csakis az e g é s z s é g e s papok és szerzetesek étmódját tartja szem előtt, semmiképpen sem a betegekét, akik természetesen szakorvos ajánlotta külön diétára szorulnak.

Mélyszéges hálával köszönöm meg bel- és külföldi orvosszakértőimnek szíves, előzékeny, bölcs és önzetlen közreműködését. Külön köszönöm meg Dr. Franz Géza m. kir. főtörzsorvos úrnak szívességét, aki lehetővé tette számomra a m. kir. Közegészségi Intézet orvosi könyvtárának s folyóiratainak használatát, Dr. Soós Aladár egyetemi tanár úrnak, a Kir. Magy. Pázmány Péter Tud. egyetem Diaetetikai Intézete igazgatójának a sok fáradságos és értékes szóbeli magyarázatát, valamint a Magyar Katolikus Orvosok Szent Lukács Egyesületének névtelenül maradni óhajtó szakorvosainak, akik könyvemet még közvetlenül a nyomdába küldés előtt újra átvizsgálni szívesek voltak.

Soraim szíves olvasóit arra kérem, hogy az említett orvos urakért, jóságuk hálás elismerésül, mondjanak egy-egy buzgó imádságot.

Budapest, I. Logodi-u. 9. — az 1938. évben.

TOWER VILMOS

pápai prelatus, m. kir. ny. főesperes,
A Szent István Akadémia
és a Magy. Katonai Írók Köre rendes,
a londoni "Autors' Club" tb. tagja.

ELSŐ RÉSZ.

AZ ÉTMÓDRÓL ÁLTALÁBAN

I. FEJEZET.

Az egészség és az étmód.

Testünk egészségét illik, sőt szent kötelességünk ápolni, védeni, fejleszteni és edzeni.

Az egészség a legnagyobb földi adomány, amelyről egykor szintén számot kell adnunk az adományozó Teremtőnek.

Egészség nélkül az élet iszonyú teher, nélküle nincs munkakedv, vidámság, öröm, lelkesedés, buzgóság, pezsgő élet és eredményes tevékenykedés.

Csak egészséges testtel vagyunk képesek teljesen és hiánytalanul megfelelni hivatásos, tehát felsőbbrendű, szent kötelességünknek. Csak egészséges mellet, tüdővel, torokkal tudjuk kellően hirdetni az Úr Evangéliumát. Csak egészséges testtel tudunk ellenállni a hivatásunkkal járó sok veszedelemnek és szervezetünkre káros hatásoknak (ragályos betegek gyóntatása, rossz időben temetés, hideg templomban időzés, parancsszóra bármely országban, vidéken, helyen, házban, szobában való állandó tartózkodás stb.).

Isten ügyének és az Egyháznak teljes munkaerejű szolgálókra van szüksége. Minden, idő előtt megrongált vagy tönkretett egészség hatalmas tökevesztés. A súlyosabb betegségek az alkotóerőket hasznavehetetlen tehertételekké változtatják.

És az Egyház nem azért költött nevelésünkre hatalmas összegeket, fordított gondot és áldozott fáradságot, hogy nemsokára csak teherként lógjunk a nyakán.

De van még egy kimondhatatlan fontosságú okunk arra, hogy féltő gonddal őrizzük, óvjuk és ápoljuk egészségünket, szervezetünk rugalmasságát

és idegeink épségét, t. i. hogy *testünknek legyen ereje arra, hogy a lelkünknek engedelmességek.* Már Rousseau mondta: „A jó szolgának erősnek kell lennie... Minél gyengébb a test, annál többet parancsol; minél erősebb, annál engedelmesebb. Az elpuhult test tanyája mindenfajta érzéki szenvedélynek.” Viszont az erős idegzet és edzett szervezet roppantul megkönnyíti a castitas erényének megőrzését és fogadalmának hűséges teljesítését.

Már a régiek jól ismerték az étkezés minősége illetve mennyisége, valamint a szervezet táplálkozása és az egészség között való szoros összefüggést. A mai orvostudomány újból igazolta és elméletben, gyakorlatban egyaránt hirdeti, hogy az egészség fenntartása, ápolása s fejlesztése szempontjából legelső fontosságú kérdés, hogy mit, mennyit, mikor és hogyan étkezzünk.

Azt a tudományt, amely az egészséges és beteg ember ételmezésének és táplálkozásának tanulmányozásával foglalkozik, majd ennek eredményét ételmezési előírások céljaira használja fel, diaetikanak nevezzük. A diaetika szabályozta ételmezést és táplálkozást „Diaeta”-nak nevezzük.¹ A következőkben a diaeta szót magyarosan fogom írni, így: „diéta”, illetve helyette a Dr. Soós Aladár egyet. tanár ajánlotta „Étmód” magyar szót fogom használni, amely első hallásra talán idegenül hangzik, de utánozza a már meghonosodott, hasonló tövű szavakat, mint: étterem, étrend, étvágy, étlap stb. A diéta és étmód között tehát az a különbség, hogy előbbit az orvostudomány már lefoglalta a betegek étmódjára, míg ez utóbbi szó inkább az egészségesekre vonatkozik. Mi tehát az étmód mellett maradunk.

¹ Nem tévesztendő a „dieta” szóval, amely régebben országgyűlést jelentett. de a követapidíját, illetve költségét is így nevezték.

II. FEJEZET.

Az ét mód rövid elmélete.

Könyvemben kevés lesz az elmélet. Tartalomban, fogalmazásban és stílusban egyaránt a gyakorlatiasságot keresem és követem. Csupán ez egyetlen fejezetben óhajtok kitérni néhány fogalom közelebbi megjelölésére. De akit untat ez a kis elmélet, bátran átugorhat rajta és folytathatja könyvem olvasását a következő fejezettel.

Különbséget teszünk tápanyag és élelmi anyag között. *Tápanyagnak* nevezzük azokat az anyagokat, amelyekre szervezetünknek okvetlenül szüksége van, pl. fehérje, szénhidrát, zsír, ásványi sók, víz, vitamin. *Élelmi anyagnak* nevezzük az étkezésre alkalmas, fogásszerűen nyújtott ételmet, pl. leves, peccsenye, főzelék, tészta, gyümölcs, ital stb.

Hasonlóképp különbséget teszünk ételmezés, étkezés és táplálkozás között. Az *ételmezés* gondoskodás arról, hogy legyen étkezni valónk, tehát az élelmi anyagok megszerzése. Az *étkezés* az élelmi anyagoknak magunkhoz vétele, vagyis szervezetünkbe juttatása. A *táplálkozás* pedig szervezetünknek ama munkája, amellyel az élelmi anyagot végeredményben vérré változtatja. (Tudományos nyelven: az életfolyamat elhasználása folytán előálló hiány pótlása.)

Az ételmezés *praeoralis*, a táplálkozás *postoralis* folyamat. Vagyis az ételmezés a szánkön kívül, a táplálkozás szánkön belül eső folyamat. Hasonlóképp különbség van az ételmezés és táplálkozás között. Előbbi az, amit étkezés végett elének raknak, szánkba veszünk és lenyelünk, táplálkozás pedig az ami a bélfalon keresztüljut és felszívódik. A két fogalom között levő különbséget a többi nyelv is más-más szóval jelzi: *Verpflegung—Ernährung, Alimentation—Nutrition, Feeding—Nutrition* stb.

Az ételmezés sokszor nem tőlünk függ, mert mások ételmeznek minket (pl. papnevelő intézetben, szerzetesházakban, internátusokban, vendég-

lőben stb). De még önélelmezés esetén is az élelmezés gondja és módja erősen megoszlik az étkező és mások között, például a plébánián a plébános és szakácsa között. Az étkezés már tőlünk függ, ellenben a táplálkozás akaratunktól függetlenül, önműködően történik szervezetünkben. Minden egyén különbözőkép, egyénileg élelmezi magát, de mindegyik egyformán táplálkozik.

Az olyan anyagot, amely képes szervezetünk hiányát pótolni, illetve szükségletét kielégíteni, *tápértékűnek* nevezzük. A tápérték két elemből áll: a *hasznossági* és az *élvezeti értékből*. A gyakorlatban a kettő együtt szokott járni, bár különböző arányban, de elképzelhető az élelmi anyag hasznossági értékkel, élvezeti érték nélkül és fordítva. Pl. a nyers húsnak vagy a csukamájolajnak megvan a hasznossági értéke az élvezeti nélkül, viszont a pezsgőnek nagy az élvezeti értéke, de kevés a hasznossági értéke.

Tökéletes vagy eszményi élelmi anyag illetve étel- és fogás-összeállítás az, amelyben körülbelül egyenlő arányban van meg a hasznossági és élvezeti érték.

Közbevetően említem meg, hogy milyen csodálatosan egyesítette e tekintetben az Úr Jézus az isteni agapéban, az eucharisztikus színekben, a Szentség anyagában a kenyeret a borral. A kenyér képviseli a hasznossági tápértéket, mert benne szervezetünkre úgyszólván minden szükséges anyag megvan; a bor pedig képviseli az élvezeti tápértéket. Hozzá mindkét anyag olyan, hogy az ember a mindennapi használat mellett sem unja meg.

A hasznossági érték ismét kétféle: *hőérték* és *anyagérték*. Hőértéke olyan anyagnak van, amely hőt fejleszt a szervezetben. Ilyen pl. a szénhidrát, a zsír, hús stb. Anyagértéke oly anyagnak van, amely a szervezet elpusztult építő anyagát pótolja. Ilyen pl. a fehérje, aminosav, víz, só, vitamin, cholesterolin, lecithin stb.

A következő kis táblázat mutatja nagyjában a

különbséget a háromféle táplálék-érték között. A táblázatban minél több a kereszt, annál nagyobb az érték. A O az értékhiányt jelzi.

	Anyagérték :	Hőérték :	Élvezeti érték :
liszt	†	†††	O
cukor	†	†††	†††
zsír	†	†††	O
víz	†††	O	†
tea	—	—	†††

A tápanyagok és élelmi anyagok hasznossági és élvezeti értéke között levő különbséget a következő példával még könnyebben megvilágosíthatjuk. Hasonlítsunk össze ötféle ebédet, amelynek mindegyikében megvan a hasznossági érték, csupán az élvezeti érték különböző.

Az első ebéd: egy amerikai különc összevásárolja a gyógyszertárban vagy drogériában mindazokat a tápanyagokat, amelyekre szervezetének egy napra szüksége van, így 80 g. zsírt, 30 g. fehérjét, szénhidrátot stb. Mondjuk ez anyagok összára: 56 fillér.

A második ebéd a börtönlakóé: Ez is megkapja a szükséges hasznossági tápértéket, de csak nagyon kevés élvezeti értékkel. Az ebéd talán 1 pengőjébe kerül az intézetnek.

A harmadik ebédet képviselné az internátusé! Itt az élvezeti tápérték már nagyobb. Tegyük fel, hogy a növendéknek ez az ebéd kb. 2 pengőjébe kerül.

A negyedik ebédet pensióban fogyasztjuk. Itt még nagyobb az élvezeti érték. Fizetünk az ebédért 3 pengőt.

Ötödik napon az ebédet legelső rangú vendég-lőben vagy szállodában élvezem. Ára 5 pengő 60 fillér, tehát az amerikai különc ebédjének ép a tízszerese.

Maradjunk az ötödik ebédnél: Mennyiségben és talán hasznossági tápértékben ez az ebéd sem

nyújt többet, mint talán a rabé, vagy amerikai embertársunké, holott ötször vagy tízszer annyit fizettünk érte. Pedig nem eszünk ötször vagy tízszer többet, mint a rab vagy a yankee, csak ötször vagy tízszer olyan *jót*. Tehát az élvezeti érték gyarapodott.

A tápanyag élvezeti értékét növeli a vele való bánásmód, a technika. Ez ismét két elemből áll: a *munkából*, amelyet az anyagba fektetünk, (pl. sütés, főzés, párolás) és a *stílusból* (pl. a főzési gyakorlat, ügyesség, leleményesség, szokás, hagyomány). Van magyar, bajor, francia, angol, kínai, papi, szerzetesi, apácai stb. konyhatechnikai stílus.

A stílusban érvényesül az értelem, a szépérzék és a szokás. Az értelem: pl. nem keverem össze a csokoládét a paprikával. A szépérzék érvényesül a színezetben, feldíszítésben, tálalásban és a fogyasztás módjában. Figyeljük meg csak például, milyen szertartásosan hagyományos módon, kívánatosan szelleteli és fogyasztja a szalonnáját a derék magyar földműves. A tokaji bor nem ízlik úgy bögréből vagy leveses tányérból, mint velenői üveg-billikomból.

A szokás is sokat jelent. Aki gyermekkorában megszokott és megszeretett egy ételt, rendszeren később is mindig szívesen fogyasztja. Viszont amit sohasem evett, az talán akkor sem ízlik neki, ha mások agyondícsérik is. Az angol a világegyet sem enne meg a mi kitűnő füstölt vagy paprikás *nyers* szalonnánkat, mert ő gyermekkorától csak *sütve* fogyasztotta azt. Az egyik budapesti nagyszálló francia szakácsa nem akart sehogysem kukoricát (tengerit) főzni a vendégek számára, mert, mint mondotta, hazájában ezt csak a disznóknak adják. Amikor végre felső parancsra mégis rászánta magát, hogy megfőzze a kukoricát, ő maga semmi áron nem akarta még csak megízlelni sem. A magyar megpaprikázza, az osztrák megborsozza, az olasz megsajtozza a legtöbb ételt stb.

Az egyéni szervezet is más-más ételt kíván, más-más étel ízlik neki. Az egyiknek a hús kell

inkább, a másíknak a tésztaféle. Az egyik szervezet kap a gyümölcs után, a másik beteg lesz vagy kiütést kap tőle (anaphylaxia) avagy lelkiileg undorodik tőle (idiosynkrasia).

Bizonyos népeknél ösztönszerű étkezés alapján fejlődött ki valamely élelmiszer használata. A magyar paraszt jóval előbb találta fel a C-vitamint, mint Dr. Szentgyörgyi Albert, a Nobel-díjas hazánkfia. Már évszázadok óta szeldeli a szalonnájához a zöld paprikát vagy legalább porával hinti meg.

Nemde világos, hogy az egyéneket koruk, nemük, éghajlatuk, egészségi állapotuk szerint különféleképp kell élelmezniük. De ép oly világos és biztos, hogy egyuttal különbözően kell élelmezni az egyéneket életmód és foglalkozási ág szerint is!

Más-másképp kell élelmezni az aratómunkást, a zongora-művészt, a hivatalnokot, a minden nap más helyre jutó ügynököt, egész napját a szabadban töltő katonát és minden idejét a betegeknek szentelő apácát.

Isten szolgájának is megvan az igénye és szükséglete bizonyos különleges étmódra. Ez a különleges, egyéniségéhez és hivatásához szabott étmód mintegy az ő belső szervezeti egyenruhája. Ezért szükségesek papok és szerzetesek számára külön étmódi utasítások és tanácsok.

Az állatokat az ösztön vezeti a helyes étmódra. A régi karmeliták, ha ismeretlen, új helyre költöztek, mindig magukkal vittek egy csacsit. Az ismeretlen hely növényzetéből csak azokkal próbálkoztak, amelyeket a csacsi is megevett. Tudták, hogy ez nem lehet mérges. Az állatot kínálni sem lehet, ha jóllakott.

Az embert a nagyon kezdetleges ösztönön felül az ész, étvágy, izlés, szokás, divat, kíváncsiság, élvezetvágy, társadalmi kényszerűségek, illem-szabályok stb. irányítják, amelyek étmódját óriási ingadozásoknak és kilengéseknek szolgáltatják ki.

A csibe, amint a tojásból kibujik, tudja, hogy

mit, hogyan és mennyit kell fogyasztania. Az ember kb. 14-15 éves koráig állandóan kioktatásra, ellenőrzésre, felülbírálásra és mérsékelésre szorul. A „családi együttlétre” nincs példa az állatvilágban. Itt nem fordul elő, hogy a 2, 4, 6, és 30 éves gyermekek együtt élnek vagy étkeznek a szülőkkel. Csupán az egy időben születettek élnek együtt rövid ideig. Az ember azonban még étmódját illetőleg is rászorul bizonyos családi keretre és ellenőrzésre. De gyakran még a 60-70 évesre is ráférne sok-sok étmódi útbaigazítás, tanács, irányítás és ellenőrzés.

Az étmód egyéni irányítását megnehezíti az a körülmény, hogy papnevelő intézetekben, szerzetesházakban, kolostorokban stb. az élelmezés nem az étkezőktől függ, hanem az élelmezéssel megbízott előljárótól és a szakácstól. De ezzel szemben annál nagyobb, annál súlyosabb az élelmező előljáró és szakács felelőssége a közösséggel szemben.

Az élelmezés lehet észszerű és észszerűtlen, aszerint, hogy megfelel-e természetünk szükségleteinek, a tudomány követelményeinek és az étkezők egyéniségének vagy nem.

Az élelmezés lehet minőségben vagy mennyiségben észszerűtlen. Minőségben észszerűtlen az élelmezés pl. akkor, ha egyhangú és nem változatos. Miért rajong a korcsmában étkező aggregény a házi kosztért és miért ünnepel a családos ember — a vendéglőben? Miért mindig jobb ízű az új szakács főztje, mint a régié és miért izlik rendszeren jobban az idegen hely kosztja?

Mennyiségben észszerűtlen az élelmezés, ha pl. az aggnak többet, az erős munkásnak kevesebbet adunk, mint amennyit a szervezet elbír vagy megkövetel.

A táplálkozást, mint szervezetünknek önműködő tevékenységét, közvetlenül nem tudjuk befolyásolni. De közvetve, az élelmezésen keresztül tudjuk.

Maga a természet ad erre útmutatást. Mily rendkívüli, csodás bölcseséggel gondoskodik pl. a csecsemő eledeléről, az anyatejről, amely az új-

szülött finom, érzékeny, fejlődő szervezetének, kezdő életműködése fokozott kívánalmainak és csekély ellenállóképességének teljesen megfelel, amennyiben ingermentes, tökéletes tápértékű, könnyen fogyasztható, emészthető s asszimilálódó, jóízű táplálék. Az öreg korban a rágás tökéletlenségének csökkenése, az emésztő szervek gyengülése, a kiválasztási és értékesítő képesség kevesbedése oly élelmezést kíván, amely a gyomor-működést, az emésztést, szóval a táplálkozást megkönnyíti. Hasonlókép a többi kor, valamint a nemek és foglalkozási ágak szerint is módunkban van közvetve befolyásolni a táplálkozást.

MÁSODIK RÉSZ. ELEDELEINK MENNYISÉGE

III. FEJEZET.

Egy példa.

Könyvünk e II. Részében feltűnhetik majd az olvasóknak, hogy benne inkább a helytelen étmódról és következményeiről szólunk, mint a helyes étmód áldásairól. Az ok az, hogy a helyes étmód hasznos következményeit egyetlen mondatba foglalhatjuk össze: egészségünk megőrzése, szervezetünk kímélése, élettartamunk meghosszabítása, szervezetünk egyensúlyának, kedvező közérzetünknek, kedélyünk üdeségének és szellemi életünk frissiségének biztosítása.

A logika azt is megkívná, hogy előbb szójunk a helyes étmód szabályairól és csak utána a helytelen életmód káros következményeiről. Igen, a logika ezt kívánná, de a pszichologia az ellenkezőt követeli.

Csak akkor, ha megismerkedünk a helytelen étmód számos lelki s testi veszélyével, valamint komoly, súlyos következményeivel, kapunk kedvet és biztatást arra, hogy a helyes étmódra vonatkozó tanácsokat s útmutatásokat a kellő érdeklődéssel tanulmányozzuk, hálás szívvel, áldozatos lélekkel és derült jó kedvvel kövessük.

A statisztikák szerint a papok és szerzetesek életkora valamennyi foglalkozás és hivatási ág közül a leghosszabb. Ennek főoka és titka Isten szolgáinak egyszerű, természetes, józan, mértékletes, igénytelen, önmegtartóztató, szigorú, tisztaerkölcsű, okszerűen rendezett és szabályozott életmódja, valamint nyugodt lelkiismerete. Szóval, mert a keresztény erkölcsstanból megvalósítjuk életünkben mindazt a jót és hasznosat, amiről mások többnyire csak fecsegni tudnak.

Egészség és hosszú élet tekintetében tehát a

többi foglalkozási ág hozzánk jöhet tanulni és okulni.

Ám a jónak is ellensége a jobb! Isten dicsősége, a lelkek üdve és az Egyház szolgálata arra ösztönözzön és sarkaljon bennünket, hogy életünket a lehetőség szerint meghosszabbítsuk.

És idevág étmódunk kérdése. Mert valljuk meg, hogy ez talán az egyetlen pont életünkben, ahol még sok a tanulni, okulni, javulni és tökéletesedni valónk!

Kezdjük egy megtörtént példával!

Magyar főpap néhány napig vendégkép vidéki üdülőben tartózkodott. A fehér asztalnál átellenese egy ugyancsak vendégkép időző idősebb paptanár volt.

Istennek e két szolgálója együtt szokta tölteni az időt. Néhány nap mulva a társalgás csakhamar meghitt, bizalmas jellegűvé vált. A főpap szeretettel teljes érdeklődésére a tanár őszintén megvallja és elpanaszolja, hogy bizony csaknem boldogtalanak érzi magát.

„Ugyan miért, kedves tanár úr?”

„Hát kérem, állandóan fáj a fejem, kedélyem évek óta nyomott, éjjel nem jön szememre a jótékony álmom, alvás nélkül hánykolódom az ágyban, reggel fáradtan, törődötten szoktam kelni, egész nap bágyadt, lomha, kelletlen és kedvetlen vagyok, nagy az idegességem és érzékenységem; kb. két év óta nyughatatlan, félenk lettem. Nincs semmihez sem kedvem, semmiben örömem, állandóan aggodalmaskodom a jövőm miatt. Hová fog mindez fajulni, ha még idősebb leszek. In puncto puncti a jó Isten szent kegyelme megőrzött a rossztól. De néha-néha oly hevesen jelentkezik a természet, hogy ez is felkorbácsolja kedélyemet.”

IV. FEJEZET.

A válasz.

„Kedves testvér — szólalt meg a főpap — nem haragszik meg, ha nagyon őszintén szólok önhöz?”

„Dehogy is kérem” szabadkozott a tanár.

„Nézze, kedves testvér — folytatta a főpap — bár egyáltalán nem illik, hogy mint vendégtársa, bírálója legyenek az ön legmagányosabb jellegű ügyének, de ép az ön iránt érzett őszinte, meleg szeretet és a jó ügy érdeke késztet arra, hogy szóvá tegyem megfigyelésemet.

Mert megfigyeltem önt. Kegyed alig mozog egész nap. Ügyszólván mindig szobájában tartózkodik, amelyet pipafüstjével telít. Mozgása mindössze az a néhány perc, amelyet lassú, kényelmes, szinte félénknek látszó cammogással a kert egyik útvonálán szokott végezni. Ellenben örömmel láttam, hogy az étvágya kifogástalan, mert hiszen ebédnél és vacsoránál alaposan kiveszi a részét a tálból. Megvallom, én három nap alatt sem tudnék annyit elfogyasztani, amennyit ön egy napon magához vesz. Hozzá délben és este megissza a félliter borát is.

„Miért tetszik ezt szememre hányni? — kérdezte szomorúan a tanár. — Tessék tudomásul venni — folytatta — hogy én, a magamfajta legtöbb testvéremhez hasonlóan, színházba, moziba nem megyek, utazásokra nincs pénzem, nem korcsmázom, kávéházba nem járok, kedves családi élet örömeiben nincs részem, erkölcsileg is tisztán élek, más embernek kijutó annyiféle élvezet ismeretlen előttem, hát akkor még ezt az egyetlen, nekem kínáló élvezetet, a kedvem szerint való étkezést és a jelentéktelen adag bort is megtagadjam magamtól? Nem vagyok én kérem trappista vagy barlangba bújt remete. Nem akarok már temetésem előtt koporsós életet folytatni!”

„Kedves, jó testvérem — válaszolt a főpap — ön nagyon félreértette megjegyzésemet, sőt úgy érzem, hogy ellenséges szándékot vélt felfedezni szavaimban. Pedig én nemcsak megszűkíteni nem akarom az ön jólétét és jóérzését, hanem ellenkezően azt akarnám, hogy még az étkezése és táplálkozása révén is boldogabb legyen és hogy megelégedettebb, derűsebb, vidámabb, élvezetesebb han-

gulatban költhesse el — adagra mindenesetre kisebb — mindennapi ebédjét és vacsoráját.”

„Nézze jó testvérem, — folytatta a főpap — önnél a szervezet bevétele legalább kétszer, háromszor nagyobb, mint a kiadás. Értem rajta, hogy ön kétszer, háromszor annyi táplálékot vesz magához, mint amennyire, a mostani munkájához viszonyítva, szüksége volna.

Mi a következménye ennek?

A szervezet nem tud megbirkózni a felesleggel. Az történik, ami a túlfűtött kályhával: tökéletlenül ég, erősen füstölög, rengeteg kormot fejleszt, de nem ad meleget.¹

Ha én kályhát rendelek, kikötöm és feltételezem abbéli minőségét, hogy pl. a mi éghajlatunk alatt, képes legyen 20^o-os hideg esetén 20 Cels. ° meleget fejleszteni. Természetes, hogy 20^o-os hideg időben temérdek tüzelővel kell táplálnom kályhám, amely mennyiségnek befogadására a fűtőtestnek alkalmasnak kell lennie, vagyis olyan üregűnek kell lennie, hogy a 20^o-os hő termelésére szükséges szén- vagy famennyiség elférjen benne.

De a kályhának e szükséges belső nagy űrmérete nem azt jelenti, hogy nekem ezt az űrt, akár fagy odakint, akár nem, bármely külső hőmérséklet mellett is, napról-napra *telíttenem* kelljen annyi tüzelővel, amennyi csak belefér. Mert, ha ezt teszem, a kályha idő előtt tönkremegy, oktalanul pazarolom a tüzelőt és felesleges, sőt káros meleget fejlesztek, amely szervezetemben is, a bútorzatban és lakásban is megbosszulja magát.

Nos, a gyomrom is akkora űrtartalmú, hogy a

1 Mint minden hasonlat, a kályha-hasonlat is sántikál. Nem tökéletes a hasonlat. Leginkább azért nem, mert az emberi szervezet úgy szólván sohasem a legújabbban fogyasztott ételből pótolja a szervezetben előállott hiányt, hanem a szervezetnek raktári készletéből. E tekintetben még legjobban megközelítené a hasonlat helyességét az u. n. „örökégő” kályha. Itt sem az a szén vagy koksz ég el azonnal, amit rárakott, hanem az, amire én rárakom az új anyagot. Ennek elégsére utóbb kerül a sor. De jobbnak hiányában a kályha-hasonlat elég szemléltető.

legnagyobb testi s szellemi munkateljesítménynek megfelelő táplálék (szervezet-fűtő)-mennyiséget be tudja fogadni. De hasonlóképen ez sem jelenti azt, hogy minden áldott nap teletömjem étellel-itallal, akkor is, ha nem végzem a legnagyobb munkát, hanem, teszem fel, csupán kissé erőlködöm. Mert, ha kisebb munkateljesítmény mellett is, teljesen kihasználom a gyomor úrtartalmát és telítem étellel, itallal, a szervezetemet is előbb tönkreteszem, a táplálékot pazarlom és káros, vagyis betegségeket okozó energia-többletet fejlesztek. Az ilyen szervezet idő előtt elhasználódik, anyaga megromlik és rengeteg salakot termel.

Ön, kedves testvér, alig végez testi munkát, télen a hideg ellen sem kell védekeznie, mert bizonyára van meleg szobája és téli ruházata. Mégis, mint láttam, — ne vegye tőlem rossz néven a nem épen finom és udvarias kifejezést — kegyed bizony most nyár idején is teljesen kihasználja gyomra befogadó képességét, vagyis a szükségesnél sokkal többet fogyaszt, ami sok felesleges, káros salakot termel, amely állandóan rontja, ronsolja, gyengíti, erőtlenné s fertőzi szervezetét, őrli s mérgezi idegzetét, öregíti, véníti, fonnyasztja, meggörnyesíti önt és savanyúvá, kedvtelenné, nyomottá, szorongóvá, csüggedtté, zorddá és morgává torzítja kedélyét.

Ez az ön sok testi, ideg- és kedély-bajának oka. És ezzel esetleg értékes életét is megrövidítheti, mert amelyik kocsi a kelleténél több terhet hord, annak kerekei hamarabb elromlanak.

Ha tehát én azt tanácsolom önnek, hogy vagy erősen szorítsa meg a mostani étkezési adagját vagy ám mozogjon, dolgozzék többet, végezzen nagyobb izommunkát, akkor én nem akarom önt megfosztani, mint ön véli, az egyetlen földi élvezetétől, hanem ellenkezően azt akarom és azt szeretném, hogy ön a mostani lelki és testi lehangoltságából, a kedvtelenség, levertség, és csüggedtség állapotából kigyógyulva, mindenkor és mindenben frissebbnek, elevebbnek, élénkebbnek, erősebb-

nek, életkedvűbbnek, munkabíróbbnak és derűsebb kedélyűnek, szóval boldogabbnak érezze magát és ezzel egyuttal hivatását is tökéletesebben, lelkesebben, lendületesebben, tehát gyümölcsözőbben s eredményesebben tölthesse be!”

A tanár még mindig szinte sértődötten hallgatta, de később mindjobban lelkére vette, majd valóra is váltotta a jóakarató oktatást.

Azóta már évek teltek el és a mi tanár-testvérünk, most már magasabb rangban — örökifjú módjára él, egészségesen, jó idegzettel, boldogan és megelégedetten és örömmel, vidáman, állandóan derüs hangulatban fogyasztja el valamivel kisebb, de nagyobb étvágygal, jobban izló, mindennapos ételadagját!

E példa tanulságait vonjuk le magunk számára!

Van egy nagyon bölcs arab mondás. Azt mondja: „Isten mindenkinek előre bizonyos mennyiségű ételt utalt ki. Aki takarékoskodik e mennyiséggel, tovább élhet, aki pedig idő előtt eltékozolja, hamarabb pusztul el.” Mély értelmű mondás. Tapasztalat sugallhatta.

„A gyomorhősök mind gyomorhajosok lesznek” olvasom egy jónevű fővárosi orvos könyvében. Legtöbbjének életét idő előtt hirtelen halál töri ketté. Már a régiek tanították: „Mortem vocas, dum ventri studes”. És Prohászka: „Sok lélek nem a hiánytól, hanem a bőségtől sorvad el. Igaz Bouffon szava, hogy az emberek nem hálnak meg, hanem megölik magukat esztelen életmódjukkal.” A magyar is azt szokta mondani a sokevőre: „Agyoneszi magát”, máskor meg, hogy „Fogaival ássa meg saját sírját.”

A szükségesnél állandóan dúsabb étkezés nemcsak valamilyen hatalmas betegséget idézhet elő, amely azután tilalmat állít a testnek további természetellenes túltömése ellen, hanem az idegzetet is erősen megtámadja, az idegességet egészen az örültség fokozhatja és szexuális téren is hatalmas tombolásban nyilvánulhat meg.

Mindnyájunknak kell ügyelnünk arra, hogy a szervezet bevétele ne legyen több, legalább is ne lényegesen több, mint a kiadás. Vagyis soha ne vegyünk magunkhoz több ételt és italt, mint amennyire a szervezetnek szüksége van, mert a többlet csak kárunkra, romlásunkra lehet.

Dr. Mészáros Gábor egyetemi m. tanár, áll. kórház-igazgató, a diaetetika szaktudósa írja: „A tapasztalat azt bizonyítja, hogy nagyon sok ember helytelen étmódot követ. Sok olyan betegség van, amely évek hosszú sora alatt elkövetett étmódi hibák következménye... Jelen étmódunkat úgy fogjuk módosítani, hogy a túlsok evést mérsékelni fogjuk.”¹

1 „Táplálkozásán.” Szeged, 92. és 94. old.

Dr. Siegfried Anton Lehmann, müncheni egészségügyi főtanácsos írja e könyv szerzőjének:

„Vor allem empfehle ich Mässigkeit in aller Richtung. Mässigkeit im Essen, Trinken und Rauchen. Nur soviel Speis und Trank soll genommen werden, als notwendig und zuträglich ist. Im Zweifel sollen wir immer weniger geniessen! Es waren Zeiten, in denen die Leute vielleicht zu strenge fasteten. Heute essen und trinken sie bedeutend mehr als notwendig und zuträglich ist.

Wenn wir bei üppiger Mahlzeit sitzen, so glauben wir, es käme bei den vielen schmackhaften Gerichten nur darauf an, unseren Gaumen zu kitzeln und unseren Magen in einen Freudentaumel zu versetzen. Aber in Wirklichkeit handelt es sich dem Körper das nötige Brennmaterial zuzuführen: nicht weniger, aber auch nicht mehr. Natürlich verbraucht der eine, der schwer arbeitet, recht viel; der andere, der leicht arbeitet, sitzende Lebensweise führt, der, dessen Dasein zwischen Speise und Schlafzimmer abpendelt, kleinere Mengen.

Als wesentliche Ursachen des Frühzeitigen Alterns bezeichne ich die falschen Ernährungsweisen: die Übernahrung, die Unternahrung und die einseitige Ernährung, in erster Linie die Übernahrung.”

Dr. Frank Osborne, angol kir. törzsorvos, diaetetikusként közli e sorok írójával:

„Doctors are generally agreed that nine people out of ten do eat more than they need and is good for them. The continual daily overloading ourselves with food is injurious and depressing.

We ought not to irritate the bowels superfluously and unnecessary! Excess in meal is frequently the cause of constipation, Headaches, Neuralgia, Lumbago, Sciatica, Rheumatism, Nerve and bodily pains, stomach troubles, irritability, lassitudo and sleeplessness.

Namely due to our sedentary habits and unnatural much eating our intestines become slow and sluggish and fail to move out the

V. FEJEZET.

Min nem fordul meg?

Az előbbi fejezet alapján önkéntelenül felmerül a nagy és fontos kérdés, hogy mennyi az a táplálékmenyiség, amelyre szervezetünknek szüksége van?

Aquinoi Szent Tamás azt mondja: „Moderatio ciborum secundum quantitatem et qualitatem pertinet ad artem medicinae in comparatione ad valetudinem corporis.”¹ Vagyis az *egészség szempontjából* táplálkozásunk mennyiségének meghatározása az orvostudományhoz tartozik.

E tekintetben olvasóim bizonyára jól ismerik a tápanyagoknak kalória értékelését.

Mit eszünk? Az építő anyagokon kívül nagyrészt fűtőanyagokat, hőt fejlesztő képességeket. Testünk ügyszólván egy láng, az atomok millióinak egységes, láthatatlan lángja, gorombább, kézzelfoghatóbb s érthetőbb hasonlattal: u. n. örök-égő kályha.

Mivel pedig a tudomány megszokta, hogy mindent egységekkel mérjen, a táplálkozás terén a hőegységgel, az u. n. kalóriával szokta a tápláléknak nevezett testi fűtőanyag mennyiségét jelölni.

Kalóriának azt a hőmennyiséget nevezzük, amely képes egy kg 14.5 C. fokos víz hőmérsékletét egy fok Celsiussal emelni. (Ez az u. n. nagykalória. Ettől különbözik a kiskalória, amely 1g, 14.5 fokos víz hőmérsékletét 1 fokkal emeli.) Pl. 2500 Cal. azt jelenti, hogy valakinek az egy napi élelméből kiszáritás és elégetés után annyi hőnek kell felszabadulni, amennyi 2500 kiló víz hőfokát egy fokkal emelné.

Már most az a kérdés, hogy hány kalóriás ételre

waste matter in time. It putrefies within us and sets up toxins or poisons that are absorbed by the system and cause a state of auto-intoxication or self poisoning.”

És Birmingham: “A twinge of rheumatism or a swift stab of gout are very often the disagreeable memento of some festival meals.”

1 2. 2, qu. 96, art. 1.

szorul az ember, hogy kellően táplálkozhassék, egészséges, munkabíró maradjon, hivatását lelkiismeretesen teljesíthesse és az élet természetes néheziségeivel megbirkózhassék.

Nagyon természetes, hogy a kellő táplálékmenyiség a kortól, nemtől, testünk méreteitől, az éghajlattól, időjárástól és legelsősorban a végzett, illetve végzendő munkateljesítménytől függ.

Világos, hogy annak, aki kora reggeltől késő estig és hozzá nagy hidegben, erős és folytonos munkát végez, sokkal többet kell fogyasztania, mint annak a későn kelőnek, aki, hozzá még forró nyáron, csak a zsöllyeszékben regényolvasással tölti el napját és még kis sétára sem fanyalodik.

De még egy bizonyos, meghatározott munkakört teljesítő ember napi kalóriaszükségletét sem tudjuk egészen pontosan megállapítani. E téren csak bizonyos alsó és felső határokat szokás megjelölni.

A határozatlanság oka abban rejlik, hogy nem tudjuk, hogy a felvett kalória-mennyiségből mennyi rész jut a munkateljesítményre és mennyi magára az „életre”, vagyis belső és külső életműködéseinkre, ami személy, egyéniség, időjárás, természet, idegzet szerint évről-évre, napról-napra, sőt óráról-órára változhatik. Még bonyolultabbá vált a meghatározás, amióta rájöttek, hogy az ember energiaforgalmában milyen nagy szerepe van az endokrin mirigyeknek is. (Pl. A pajzsmirigy thyroxin nevű hormonja, izolálva és 2 mg-a intravénásan alkalmazva, egészséges ember alapanyagcseréjét kb. 20—30% -kal fokozza.) A kalóriaszükségletnek csupán azt a részét állapíthatjuk meg nagy pontossággal, amely a munkától függetlenül az életfenntartáshoz szükséges. T. i. az u. n. alapanyagcsere (teljes nyugalomban, éhező állapotban mért hőtermelés) állandó felnőtt egyénben.

Tisztán elméletileg kiszámították, hogy a testünkbe táplálék alakjában felvett egynapi hőmennyiség alkalmas lehet több mint egy millió kg súlyt egy méter magasra emelni, mert már 2500 kg. ka-

lória értékű táplálék megfelel 1,067500 mkg. munkának. Már most, hogy ebből a 2500 kalóriából mennyi jut pl. a lélekzésre vagy szív munkára, mennyi a test növekedésére, a táplálóanyagok tárolására, mennyi a beszédre, éneklésre, sétára, a nemi hormonok termelésére, nevetésre, sírásra, stb. számára, ki tudná megmondani vagy kiszámítani.

Azonkívül rájöttek, hogy ugyanama mennyiségű munka mellett számításba jön a minőségi munka is. És hány ilyen ponderabilis és imponderabilis tényező van hatással a szükségelt kalóriák számának *pontos* meghatározására.

Ezért csak nagyjában és körülbelül mondják, hogy a nehéz munkát végző férfi 3-4000, a közép-munkát végző 2700—3400, a könnyű munkát végző 2400—3000 kalória napi szükségletre szorul.

(Az angol egészségügyi minisztérium a British Medical Association-nal 1937-ben együttesen állapította meg a közepes élelem-szükségletet kalóriákban. Ez a számítás a fönti három csoport szerint ezeket a mennyiségeket állapította meg: a. 3400—4000, b. 3000—3400, c. 2600—3000. Egyéb tudományos intézmények ismét más, az angolokénál többnyire kisebb számokat állapítottak meg.)

Tudósok kiszámították az egyes tápszerek kalória-értékét is. De erre az egészséges embernek semmi szüksége sincs. Olvasóim se végezzenek bonyolult kalória-számításokat és ne méricskéljék a tápanyagokat. A betegnek meg úgyis előírja az orvos, hogy mit és mennyit fogyaszthat.

De a régebben roppant sokra értékelt kalóriátan azért is sokat vesztett hiteléből, mert ma már jól tudjuk, hogy az emberi szervezetnek a kalóriákat szállító fehérjéken, szénhidrátokon kívül még más anyagokra is szüksége van, így a vitaminokra, a tápsókra és bizonyos tekintetben az élvezeti s ízesítő szerekre is. Sőt még a minden más tápláléknál fontosabb és nélkülözhetetlenebb víznek sincs közvetlen kalória-értéke és a kalória-táblá-

zatban az utolsó helyre kerülne, pedig tudjuk, hogy az ember más táplálék nélkül esetleg 30-40 napig is kibírhatja, ellenben víz, illetve vizet tartalmazó folyadék nélkül egy hétig sem.

Szóval a kalória-elmélettel és a kalória-táblázatokkal a gyakorlatban nem sokra megyünk. Aki *csak* a tápanyagok kalóriaértéke szerint akarná ételeit összeválogatni, Bircher-Benner szerint „a tudós-naivitás és a kalória-babonáság tévedésébe sülyedne”.¹

A magunkhoz veendő táplálékmenyiség tehát gyakorlatilag nem a kalória-számításon fordul meg.

A táplálkozás elsősorban szükséglet és csak járulékosan élvezet. De mintha a mai konyhaművészet az élvezetet tekintené főcélnek, a táplálkozást mellékcélnek, az egészség-ápolást pedig felesleges luxusnak.

Még az ütemet, a tempót is erőlteti a mai konyhaművészet.

Osborne a következőket figyelte meg katonáknál: a gyakorlatról éhesen a laktanyába ért legénységet két csoportra osztotta. Mindkettő ugyanazt az ebédet kapta, csupán azzal a különbséggel, hogy az első csoport ételei a szokottnál kevésbé voltak sózva és fűszerezve, míg a másik csoportnál rendesen elkészítve. Az első csoport átlag 12, a második csoport átlag 8 perc alatt fogyasztotta el a főételt, kb. ebben az arányban a többi fogást is.

Más alkalommal iskolás gyermekekkel tett kísérletet. Két asztalnál terítettett. Az „A” asztal gyermekei cukortalan, a „B” asztalé cukrozott és kávéval ízesített tejet kaptak. Az első asztalnál több gyermek otthagya a tejet, vagy annak egy részét. Amikor Osborne az okát kérdezte, azt felelték, hogy nem éhesek. (Helyesen: a szervezet nem is kívánta a táplálékot.) A másik asztalnál mindenki az utolsó cseppig kiitta a cukros kávéját. Itt

¹ Dr. Bircher-Benner: Eine neue Ernährungslehre. Zürich-Leipzig. Aufl. 4. 26. old.

persze nem a „szükséglet” fogyasztott, hanem az ingyenkedés. Különbén a mi asztalunknál is így van. Az éhes vagy nagyon szomjas ember a tejet is élvezettel issza. A kevésbé vagy egyáltalán nem éhesnek természete talán nem is kívánná a tejet, de ha kávéval zamatosítjuk, cukorral édesítjük és tejszínhabbal tetézzük, a nyelv- és orr-inger miatt még akkor is örömmel nyeljük le, ha egyáltalán nem vagyunk éhesek.

Ezek a finomítások, zamatozások, díszítések az okai annak, hogy az emberek kilentized része a szükségesnél többet és többször étkezik. Az a mennyiség, amit ma egy jómódú ember elfogyaszt, legtöbbször elegendő volna egy háromtagú családnak.

Mily helyesen állapítja meg a La Presse medicale: „Les bonnes gens de campagne et les diligents ouvriers sont les vrais producteurs de tous aliments naturels, aliments dont nous avons depuis longtemps tout fait pour nuire à — et meme tuer — leurs qualités essentielles.”¹

Azon fordul meg tehát a táplálék mennyiségének kérdése, hogy nem a rendetlen étváagnak és a konyhaművészet ingerhatásának, hanem éhségünk és természetes étvágyunk mértéke, a józan ész, a mértékletesség erénye és az Egyház törvényei szerint állapítsuk meg a fogyasztandó táplálék mennyiségét.

Az Egyház nagyon bölcsen a mértékletesség erényét a sarkalatos, kardinális erények közé sorozza, mert rajtuk fordul meg minden erény, nélkülük nincs erény. Tehát *mennyiség tekintetében voltaképp a mértékletesség sarkalatos erényén múlik a táplálkozás helyes volta és erkölcsi oldala*. Viszont, a soha nem túlzó Aquinói Szent Tamás szerint: „Inter omnia vitia humana vitium intemperantiae maxime exprobabile est.”²

1 João Coelho: „Habitudes alimentaires. La Presse medicale. 1936. nov. 11. 1786. old.

2 Thom.: Summa Theol. 2, 2, qu. 142. art. 4.

Elméletben az eszik mértékletesen, aki annyi kalóriát vesz magához, amennyire szüksége van, de a gyakorlatban a mérték megítélésénél természetesen nincs helye matematikai mértékegységnek vagy pontos súlymegállapításnak, hanem csak a józan ítéletnek, az erős akaratnak és az állandó gyakorlatnak.

A mindnyájunkban jelentkező rendetlen étvágy, a konyhaművészet mesteri tolakodása és inger-felhalmozása egyaránt arra indítson bennünket, hogy a megkívánt táplálékmenyiségnél átlag mindig kevesebbet fogyasszunk.

A rendetlen étvágy és a konyhaművészet okozta táplálék-többlet megkívánásának kísértése ellen könnyebben és hathatósan védekezhetünk, ha követjük Loyola Szent Ignácnak következő bölcs és gyakorlatias tanácsát: „Hogy az étel és ital dolgában minden rendetlenséget elkerülhessen az ember, nagyon hasznos, ha ebéd vagy vacsora után vagy más órában, *amikor nem érzi az éhséget*, maga számára megállapítja a következő ebédre vagy vacsorára és így következetesen minden napra a mennyiséget, amely neki elég. *Ezt a mértéket nem szegi meg soha sem* étvágyától, sem akármilyen kísértéstől ösztönözve. Sőt, hogy a rendetlen étvágyát és a Sátán kísértését hatásosan legyőzze, ha arra érez kísértést, hogy többet egyék, éppen azért inkább kevesebbet egyék.”¹

Hasonló jó szabály, hogy a közös tából annyit veszünk ki tányérunkba, amennyiről gondoljuk, hogy elég lesz számunkra és újabb kínálást visszautasítunk.

Itt-ott, hellyel közzel, egy-egy nagyobb ünnepi ebéd alig számít valamit, de szervezetünknek állandó, mindennapos túlterhelése nem növeli, hanem gyengíti az életerőt, a vitalitást és az ellenállóképességet. „Long meals make short lives.” A hosszú ebédek okozzák a rövid életet.

1 Loyolai Szt. Ignác Lelkigyakorlatai 3. hét, 7. nap 8. szabály.

Mert jól jegyezzük meg, hogy nem az tartja fenn életünket és erősíti szervezetünket, amit eszünk és iszunk, hanem amennyit abból a szervezet igényel, felhasznál és megemészt.

VI. FEJEZET.

Min fordul meg?

Az egészséges embernél a felveendő tápanyag mennyisége *gyakorlatilag* nem a kalóriák számától és a vitaminok vagy sók tartalmától függ, hanem nagyrészt egy, eddig figyelemre alig méltatott lélektani törvénytől: *az éhség és az étvágy között levő különbség ismeretétől illetve ez ismeret gyakorlati alkalmazásától.*

Mindjárt felállítjuk az elvet: Az éhség hatalmas tápfelvételi ösztön, a természet szava, irányítása, útmutatása, parancsa, mértékadója és jelzi a szervezet valódi szükségletét. Ettől lényegesen különbözik az étvágy. Az étvágy ugyan magában véve szintén Isten-adta tápfelvételi ösztön, amelynek alapja az idegműködés. De míg az éhség, precíziós órához hasonlóan, rendesen kifogástalanul jelzi a táplálék-szükségletet, addig a kultúr-ember étvágya (a következő fejezetben említett és egyéb okok miatt) nagyon gyakran nehezen kielégíthető, szélsőséges, sőt káros kívánsággá fajult. Ezért a legtöbb kultúr-embernél az étvágy inkább az élvezetvágynak hízelgője, csiklandozója, sugalmazója, csábítója és gyakran félrevezetője.

Ha egy bőséges vacsora után haza menve, megkívánunk egy darab cukrászsüteményt, ez nagyon ritkán az éhség jele és ha ilyenkor mégis eszünk, ez szervezetünknek nem javára, hanem kárára válik. A részeg pl. szintén mindig „*kívánja*” az italt, de ez nem a természet egészséges szomjúsága, hanem a szenvedély okozta beteges ideginger. Ha más valakit jóízűen falatozni látunk, vagy ha

élelmiszer-üzlet pompás, csalogató kirakatait szemléljük: azonnal felébred bennünk a kívánság, az étvágy. „A jó kirakat szuggerálja a gyomrot.” De ez az érzés nem az éhségnek, nem a szervezet táplálékszükségletének a jelzése. Isten a mannat a zsidóknak az *éhség* csillapítására adta, de „*étvágyuk*” visszasóhajtozza Egyiptom húsos fazekait.

Általában helyes az az elv, hogy — elválva a gyógyszerektől — mindaz, amitől az ember irtózik vagy idegenkedik, többé-kevésbé ártalmas az illetőre. Egy novíciusmester mesélte, hogy egyik ujonca engedorodott a hústól. Egyszer az engedelmesség parancsa alapján kényszerítette a húsadag elfogyasztására. A fiú engedelmeskedett, de annyira rosszul lett, hogy orvost kellett hivatni és egy hétig tartott, míg rendbe jött. Egy különben teljesen egészséges pap-ismerősöm meg nem képes arra, hogy bármiféle gyümölcsöt is fogyasszon.

De az említett elvnek fordítottja már nem állja meg a helyét. Vagyis: Nem minden, ami ízlik, amire vágyom, amire „fáj a fogam”, amire „gusztusom van”, egyúttal javamra válik. Ha erősen felhevültem, be jól esnék egy pohár jéghideg víz, de ha megiszom, tüdőgyulladást kaphatok. A legtöbb cukorbeteg eped az édességek után, pedig fogyasztása mérget jelentene a számára. A kövér ember rendszerint zsíros ételre vágyik, pedig csakis soványra szorul. A tifuszos beteg szinte elég bizonyos ételek vágyától, pedig ezek elfogyasztása, a betegség bizonyos időpontjában, biztos halálát jelentené.

Az éhség a gyomrot csak bizonyos határig kívánja megtölteni, míg az elfajult ízléshez tapadt étvágy bizonyos „kedvelt” ételekkel mindig telíteni akarja a gyomrot.

Az éhség ösztöne arra kényszeríti az embert, hogy általában egyék, de rendszeren nem jelöli meg az étel minőségét. Ellenben az étvágy, mint élvezetvágy okozta ideginger, többnyire csak bizonyos meghatározott ételfajtára szorul. Röviden: Az éh-

ség inkább a táplálék mennyiségét, az étvágy a minőségét kívánja.

Az éhség és szomjúság, mint ösztön, az emberrel veleszületett, az étvágy a megtapasztalt élvezet következtében szerzett. Csak arra van étvágyunk, amit már egyszer megízleltünk és fogyasztása jól esett. Sőt még e keretben sem nyilvánul meg mindig. Pl. étvágyunk lehet egy zsemlyére, de abban a pillanatban, amikor megropogtatjuk és azt találjuk, hogy tegnapi, vagyis nem okoz élvezetet, máris elveszítettük az étvágyat a zsemlyére. Vagy ha a friss zsemlye mellett jóízű, kívánatos és tetszetős, omlás kalácsot találunk, az étvágy rögvést a zsemlyéről a kalácsra terelődik.

Az is egyik lélektani különbség az éhség és az étvágy között, hogy az éhség voltaképp kellemetlen érzés, míg az étvágyat kellemes érzések kísérik.

Az éhség megelőzi az étkezést és ezzel folyton fogy, míg az étvágy evés közben nemcsak megmarad, hanem gyakran fokozódik. Innen az ismert közmondás: „L'appétit vient en mangeant.”

Az éhség független az ételek ízétől, szagától és találási módjától. Az étvágy a legnagyobb mértékben tőlük függ.

Az éhségem megmarad, ha az elém tett tányér levesbe légy esik, de az étvágyam rögtön elmegy tőle.

Éhség csak egyféle lehet. Csupán fokozatilag tehető benne különbség, ellenben az étvágy kifinomodhatik, választékossá válhatik vagy kényessé, finnyássá torzulhat, falánksággá, nyencséggé vagy torkossággá fajulhat.

Az éhség megelégszik egyszerű és közönséges táplálékkal, ellenben az étvágy felébreszti bennünk a drága, ritka és válogatott ételek után való vágyat, vagy legalább a közönséges ételeknek minél jobb és finomabb elkészítését kívánja.

Míg az éhség teljesen megelégszik a szükséges táplálék mennyiségével, az étvágy gyakran arra csiklandoz, hogy e helyes mértéket túllépjük, töb-

bet és gyorsabban, azaz falánk módon vegyük magunkhoz a táplálékot.

Az éhség-érzet keletkezése és oka még felderítetlen. Annyit azonban mégis megállapíthatunk, hogy nagyjában és legtöbbször az étvágy előidéző oka az ideg, az éhségé pedig a vegetáció idegrendszerén keresztül a vér tápláló anyagának a hiánya, nem mindig a gyomor üressége. Utóbbit bizonyítja, hogy ha az üres gyomrú embernek táplálékbeöntést adunk vagy a tápláló folyadékot (pl. cukoroldatot) közvetlenül a vérbe fecskendezzük, az éhség érzete elmúlik. Viszont, ha a gyomrunkat megtöltjük emészthetetlen anyaggal (pl. orvosi kémlelések előtt súlytáppéppel), az éhség megmarad. Reggeli felkeléskor üres a gyomrunk, mégsem jelentkezik az éhség. Az éhség tehát voltaképp nem a gyomornak, hanem a vérnek a szava, az étvágy viszont nem a véré, csak az idegé. Ez is egyik különbség az éhség és étvágy között.

Az éhség ellentéte a túlterheltség, az étvágyé az undor vagy csömör.

Az étvágy még az állatban is jelentkezik az étkezés előtt. Ezért mondja Aquinói Szent Tamás: „Leo delectatur videns cervum vel audiens vocem ejus.”¹ Érdekes e tekintetben Pawlow kísérlete: Kutjának gyomrát a rajta elhelyezett ablakon át figyelte. Amint az állat orra elé kolbászt helyezett, a gyomor azonnal kezdte kiválasztani a nedvet, ellenben elmaradt a nedvkiválasztás, ha kolbász helyett kenyeret mutatott neki. Pawlow az előbbi esetben kiválasztott nedvet „étvágy-nedvnek” nevezte. De az állat az étvágy ellenére is az éhség határai között marad.

Grafe az étvágy révén a szükségesnél több tápfelvételt „Luxus-consumptio”-nak nevezi. „Ez a luxus-consumptio — mondja Dr. Mészáros Gábor egyet. m. tanár, táplálék-szaktudós — amely, sajnos, nagyon sok embernél megvan, mutatja, hogy

¹ Summ. Theol. 2, 2, qu. 141, a. 4.

a táplálkozásnál az elsődleges cél teljesen elmosódott s az élvezet lépett előtérbe. Az ösztönökre utalt (vad) állatoknál luxus-consumptioról beszélni sem lehet. De már a házi állatainknál eltolódik a természetes ösztön s egyrészt a tápfelvétel lényegesen meghaladhatja a szükségletet (elhízott ölbek, hízlalt állatok), másrészt a táplálék minőségére és összetételére vonatkozóan is láthatunk az ösztöntől eltérő vonásokat (elkényeztetett kutyák!).”¹

Maga a természetes étvágy a kellő mértékig és bizonyos irányban jó, hasznos, sőt annyira szükséges, hogy hiánya betegségekre mutat. Elősegíti az emésztést, élvezetté varázsolja az étkezést, örömmé a gyomortelítés robotszerű munkáját. A helyes étvágy Isten-adta nagy adomány, csak a vele való visszaélés káros és veszedelmes. Az éhség nélkül való vagy a szükséglet kielégítése után érzett étvágy veszélyes, Aurelius Raeuerle szerint betegség: „A gyomoridegek túlizgalma okozta betegség.”² „Az étvágy az egészség jele, az étvágy hypertrophiája azonban vagy betegség vagy betegségre vezet.” (Osborne)

Az étvágy nem arra való, hogy korlát és határ nélkül utána loholjunk, hanem hogy az ész, a tapasztalat és bölcs tanácsok józan határai között kövessük.³

A felveendő tápanyag helyes és észszerű mennyisége tehát attól függ, hogy az éhség ösztöne után induljunk és csak okkal-móddal, kellő mértékkel, az ész ellenőrzésével és erős önuralommal az étvágy után!

Ha nem tudjuk, hogy valamely étel után való vágyat az éhség vagy csupán az étvágy sugallja-e, kérdezzük meg csak saját magunkat, hogy az adott esetben a megkívánt étel helyett ízlenék-e egy közböcs étel is, pl. egy darab kenyér, egy tál főze-

1 Dr. Mészáros G: Táplálkozástan. Szeged. 1934. 20. old.

2 So sollst du leben! Gettenbach. 1928. 28. old.

3 V. ö. Aqu. S. Tamás: Summa theol. 2, 2, qu. 141. art. 1-2.

lék, sótalan kemény tojás s így tovább. Ha éhesek vagyunk, minden ízlik. Innen a nemzetközi közmondás: „Az éhség a legjobb szakács.”

VII. FEJEZET.

A konyhaművészet kísértései és árnyoldalai.

Már említettük és e helyen újra hangsúlyozzuk, hogy a helyes tápértékhez tartozik az élvezeti érték is.

Az Úr Isten maga élvezetessé tette a természet legtöbb adományát, amelyet táplálékunkká rendelt.

Az élvezeti értéknek, különösen a mi számunkra, erkölcsi fontossága is van. Mert, ha az ételben nem találjuk meg a test kívánta élvezetet, félő, hogy ezt másban keressük, legyen az alkohol, kártya, libido vagy egyéb.

Ezért nem hibáztathatjuk a konyhatechnikának azt a célját, hogy az ételeket minél élvezetesebbé tegye. Viszont azonban az egészség, mértékletesség, önuralom és önmegtágadás szempontjából *számolnunk kell* a konyhaművészet kísértéseivel és árnyoldalaival is. A konyhaművészet t. i. alkalmas arra, hogy bennünket a szervezet szükségletén, sőt a jóllakottságon felül a *több, többszöri és gyorsabb* evésre ingereljen és ezzel egészségünket veszélyeztesse, a mértékletesség gyakorlását megnehezítse és étvágyunkat mesterségesen felfokozza, elnevelje, eltorzítsa. A mesterségesen és betegesen felcsigázott étvágy nagyrészt oka annak, hogy sok jólétben élő ember jelentékenyen többet fogyaszt, mint amire rászorul és így túlterheli, agyoncsigázza, pi-henni nem engedi a szervezetet.

Gondoljunk csak arra, hogy ma az ételeket megfőzik, megsütik, kirántják, pirítják, gőzölik, darálják (helyesebben kidarálják), megszítlják, kever-

getik, fűszerezik, édesítik, ízesítik, finomítják, szépitik, festik, áztatják, párolják, pácolják, füstölik, marinírozzák, pikánsá teszik és óriási változtatással feldíszítik, cicomázzák, körítik, csakhogy minél többet, minél többször és minél gyakrabban habzsoljunk, lapátoljunk és tökéletesen, színültig, még ezen felül is töltsük s telítsük gyomrunkat.

A tálalt ételek sorrendje is az említett célt szolgálja. Az u. n. tartalmas (compact) ételek után fel szolgálják a mindig könnyebbeket és amikor már jóllaktunk hússal, tésztával, sajttal, gyümölcssel, úgyhogy a gyomrunk már igazán nem volna képes több szilárd ételt befogadni és a szánk is tiltakozni újabb falat ellen, akkor jönnek a felöntések cukros feketekávé, bor, pezsgő vagy pálinkák alakjában, hogy a fáradtra evett-ivott, pilledt áldozatot valamennyire frissre ostorozzák és a gyomorban egyetlen hézagot se hagyjanak kitöltetlenül.

Bármennyire fontos, szükséges és dicséretes a konyhaművészet törekvése a minél élvezetesebb koszt készítésére, nem tagadhatjuk, hogy egyúttal nagy kísértés a mértékletesség erényének túllépésére.

VIII. FEJEZET.

A sok-evés és a szívünk.

A táplálék-többlet a szívet, szervezetünk motorját is kellenél jobban igénybe veszi. A bő táplálék-felvétel miatt a belső hasi erek is kénytelenek sokat dolgozni és így idő előtt elkopnak.

Ma már általánosan ismeretes, hogy a halál-okok között mily nagy százalékkal szerepel a szívbjaj. A számadatok könyörtelen oszlopai, mint nagy, lángoló vörös felkiáltójelek, figyelmeztetnek, hogy a szívbjaj jóval a tüdőbetegek fölé emelkedett. A biztosító intézetek számadatai szerint Európában minden ötödik ember szívbjajban hal meg és ez alól Hazánk sem kivétel.

Dr. Csordás Elemér, Budapest tisztí főorvosa 1936 januári beszámolója szerint a szervi szívbajban meghaltak száma több, mint az összes rák és tüdővész halottaké. Ugyancsak a nevezett főorvos 1936 augusztusi jelentéséből tudjuk, hogy fővárosunkban szintén minden ötödik ember szívbaj következtében hal el.

Már most mi az oka a rengeteg szívbajnak?

Van Eynthoven, a leydeni egyetem Nobel-díjas orvos-tanára, szívszakorvos szerint a szívbajok leggyakoribb oka a szívnek túlságos megterhelése, nagyrészt a mindennapi szükségletet állandóan meghaladó táplálkozás következtében.

Wenckebach, a bécsi egyetem világhírű szívszakorvosa szintén magukat az embereket okolja a szívbaj szörnyű elharapódzásával. Pedig Coombs szerint minden felismert lappangó szívbajra két fel nem ismert esik. Szerinte a rheumatizmus voltaképp szívmebetegedés s az ízületi gyulladás ennek csak esetleges szövődménye.

Dr. László Vilmos orvos szerint „a túltáplált emberek legnagyobb része sápadt, vérszegény és legtöbbször *gyomor- vagy cukorbeteg*. Sőt a sok evés még az arcbőrt is tönkreteszi.”

Idevág az érlemeszesedés is, amely magában véve talán a szervezet természetes önvédelme, de nagyobb fokban idő előtti hirtelen haláleset és más súlyos baj szülőoka lehet. Már pedig, hogy Dr. Bucsfányi Gy. szavaival éljek: „Az érlemeszesedés általában a pluszok betegsége. A sok evés, a sok ivás, a sok dolog, sok ülés eredménye. Ezek a pluszok termelik azokat a salakokat, amelyek végeredményben okozzák az erek mebetegedését. E salakokat elsősorban bő táplálkozásainkkal veszünk magunkhoz.” Különben már Hyrtl, a fölülmúlhatatlan volt bécsi egyetemi orvostanár mondotta gyakran: „Der Tod liegt in den Gedärmen.”

Ugyancsak idevág a magasabb vérnyomás is. A vérnyomásnak a korral párhuzamos emelkedése

szintén a szervezetnek természetes védekezése. Egyébként a vérnyomás nemcsak évről-évre szokott emelkedni, hanem bizonyos határok között néha napról-napra, sőt óráról-órára is változhatik.

De a kornak megfelelő nyomást jóval meghaladó emelkedés már komoly anyagcsere- és vérkeringési betegségnek a tünete és oka. Az ok szintén a szívre vezethető vissza, mert a korhoz viszonyított-nál magasabb vérnyomás esetén ugyancsak a szívnek kell fokozottabb munkát végeznie.

IX. FEJEZET.

A sok-evés és az u. n. meghüléses betegségek.

A mai orvostudomány egyhangúan tanítja, hogy az u. n. hüléseket és a velejáró gyulladásokat (tüdő-, torok-, mellhártya- stb. gyulladás) két tényezőnek együttes hatása idézi elő. Az egyik a fertőző csírák, a másik az egyéni hajlamosság, illetve a fertőzésre való alkalmasság. Ez utóbbit fokozzák bennünk a kelleténél jobban felhalmozott kóros anyagok és salak-mérgek.

Amit mi a „hülés” gyűjtőfogalmán értünk, annak oka rendszeren nem más, mint hogy valamely szervünk (tüdő, mell, torok stb.) a kórokozó baktériumokkal szemben kisebb ellenállásúvá vált, mert hiszen maguk a kórokozó baktériumok az egészséges testet is körülnyalábolják, a nélkül, hogy azt beteggé tennék. Az u. n. meghüléseknél a baktériumok voltaképpen csak másodlagos okként szerepelnek.

Szervezetünknek kétféle munkát kell végeznie, egy pozitívet: a táplálékul felvett anyagnak átváltoztatását a test szükségleteire és egy negatívot: védekeznie kell a levegőben, a bőrfelületen lévő és a szervezetbe jutott milliányi káros mikroba ellen.

Mármost, ha a testünk csak a szükséges táplálékot veszi fel, a test meg tud birkózni a káros mikro-
bák ellen is, mert elég ereje van arra, hogy mindkét fronton kifejtse erejét. De ha szervez-
tünkbe állandóan a szükségesnél több táplálék jut,
a szervezetnek az egyik, a pozitív oldalon többet
kell dolgoznia a másik front rovására. A kelletténél
több evéssel tehát nem szabad a szervezet ne-
gatív munkáját megkötni.

Hoelzel Frigyes, a chikagoi egyetem orvos-taná-
ra hosszas kutatások után szintén arra a megállá-
pításra jutott, hogy a táplálkozás mennyisége s
minősége lényeges hatással van a meghülésre való
hajlamra. Maga az orvostanár, aki egész életén ke-
resztül sokat szenvedett a téli meghülések miatt,
makk-egészséges lett azóta, amióta télen a ren-
desnél kevesebbet evett. „Minél jobban böjtöl az
ember — mondotta — annál kevésbé fázik meg.”
(Szerinte a cukorban gazdag ételek fogyasztása is
elősegíti a hülésre való hajlamot.)

Dr. Bilkei Pap Lajos egyetemi m. tanár, a Lu-
kács-fürdő főorvosa „Újabb gyógyeljárások a rheu-
más betegek kezelésénél” c. előadásában kifejtet-
te, hogy a „Rheuma kialakulásánál nagy szerepe
van a túlzott táplálkozásnak.”

Az anyag-csere mérgek felhalmozódása még szá-
mos más oly betegséget okozhat, amelyet régebben
más oknak tulajdonítottak.

Dr. Belák Sándor, egyetemi orvos-tanár „A Ma-
gyar Országos Rákellenes Szövetség” 1937. évi má-
jusban rendezett tanfolyamán közölte, hogy a rák
keletkezésénél egyesek a rendellenes táplálkozás-
ból származó zavaroknak is fontos szerepet tulaj-
donítanak. Számos megfigyelés mutat arra, hogy
az egészséges szervezet tud védekezni a daganat-
sejttel szemben. Egészséges emberben rendes élet-
tani viszonyok között is végbemegy egyes sejtek-
ben az u. n. „mutatio”, de ezeket a megváltozott
sejteket a szervezet hormon- és immunitási be-
rendezése rögtön el is pusztítja. A kóros állapot

úgy áll be, hogy vagy a mutatiók nagyon gyakoriakká válnak, vagy a szervezet elfojtó berendezése működik elégtelenül, amit megnehezít a szervezetnek más oldalon való nagyobb elfoglaltsága a kellenél nagyobb étkezés következtében.

Négy híres amerikai fogorvos: Bunting, Hadley, Jay és Hart öt gyermekcsoporton végzett fogászati kutatásokat. Minden gyermekcsoportban 70—150 gyermek volt, akiket rendes fogápoláson kívül a vizsgálati idő alatt különféle táplálékkal etettek. A négy fogorvos véleménye a következő volt: „Ama csoportoknál, amelyeknél helyesen összeállított táplálékot adtunk, amely főképp tejből és vitamin-dús anyagokból állott, a fogromlást vagy teljesen megakadályoztuk vagy lassítottuk. Annál a csoportnál, amelyet polgári értelemben u. n. jó táplálékkal tartottunk, a fogrohadást a helyes fogápolás és fertőtlenítő szerek ellenére sem tudtuk megakadályozni s e csoport tagjain a fogbetegségek gyorsan tovább fejlődtek.”

Sőt az étmód kérdése még a lelki életre is nagy hatással van. Nemcsak a jó vagy rossz egészség révén, hanem közvetlenül is. Dr. Pick Alajos, a bécsi egyetem orvos-tanára mondja: „Sokféle betegség van, de egyetlen beteg sem olyan pesszimista, mint a gyomor és bélbeteg.”¹ Alább még alkalmunk lesz több hasonló nyilatkozat közlésére. Különben a magyar „rosszmájú” szó is elég jellemző e tekintetben.

E fejezetet hadd zárjuk le Rubner Max-nak a „Kalóriatan” egyik megalapítójának és főképviselőjének, a marburgi egyetem volt rektorának, híres táplálék-tan-tudósának a szavaival: „Wie Unzählige wissen nicht, dass ihre geschwächte Gesundheit auf habituellen Ernährungsfehlern beruht. Welch eine Fülle von falschen Lehren treten dem Wissen den tagtäglich entgegen.”

¹ Prof. dr. Alois Pick: „Beziehungen zw. dem Nervensystem u. den Verdauungsorganen.“: Stunde d. Volksgesundheit. Wien 1928. 167. old.

HARMADIK RÉSZ.

ELEDELEINK MINŐSÉGE

X. FEJEZET.

A hús-evés.

Letagadhatatlan tény, hogy az embert a fogazata, tápláló csatornájának berendezése és hossza a mindenevésre, helyesebben az u. n. vegyes evésre képesíti, vagyis a húsfélék és növényi táplálék-felvételére egyaránt.

Azoknak a túlzóknak a tanítását, akik a hús élvezetét *mindenki* számára ki akarják zárni, megcáfolja nemcsak az Isten jóváhagyta mózesi törvény, hanem az Úr Jézusnak példája is, aki maga is fogyasztott húst, valamint az Anyaszentegyháznak közel kétezer éves gyakorlata, amely a hús élvezetét csak bizonyos napokon tiltotta.

Viszont a kizárólagos növényi táplálék is megengedett és az élet fenntartására elégséges, amint ezt ugyancsak az Anyaszentegyház példája és sok évszázados gyakorlata igazolja. Hiszen az Egyháznak számos, ma is élő s virágzó szerzetes rendjében a húsevés egész éven át teljességgel tilos, így a karthausiaknál, trappistáknál, karmelitáknál stb.

Aquinoi Szent Tamás szerint a húsevés csak a vízőzön után vált szokássá.¹

Isten ugyan megengedte az Ószövetségben a hús fogyasztását, de mint tudjuk, használatát erősen megszorította. Azoknak a túlzóknak figyelmét, akik a húsevés *szükséges* és nélkülözhetetlen voltában hisznek, felhívom arra a kevésbé ismert tényre, hogy a statisztika szerint még manapság is az emberiség legnagyobb része növényevő. Érdekességből említem csak, hogy a világnak első, illetve legrégibb időkből fennmaradt szakácskönyve, az 1700 év előtt, szanszkrit nyelven írt u. n. „Vasavaraje-

¹ Summa Theol. 1, 2, qu. 102. art 6, ad 2.

yam” nem ismeri a húsételeket. A történelem számos nagy embere szintén teljesen került, illetve kerüli a húst, pl. Pythagoras, Aristoteles, Leonardo da Vinci, Hyrtl, Gandhi, Shaw Bernard, Hitler Adolf, Dr. Hindhedes. Hasonlóképp a sport-kiválóságok között: Ráth Imre, Mann Károly, Miles Eustace, Dempsey Jack, Voigt Emil, Kohlemainen Hannes, Nurmi Pasva és Dr. Benesoczky István, debreceni ügyvéd, aki 1000 pengő fogadást nyert azzal, hogy vegetáriánus létére szabályos futópályán 42 km.-t futott.

Érdekes Schenk egyetemi tanár véleménye, amelyet a Medizinische Welt c. folyóiratban közölt. Szerinte a leptoszom alkatú vagyis nyulánk embernek kevesebb hús kell, viszont a piknikus, vállas, zömök alkatú több húst kíván. Schenk szerint vannak emberek, akik fizikai kimerültségüket tisztán növényi táplálkozással és megfelelő pihenéssel tudják csak helyre hozni. Viszont mások, főképp, ha erős szellemi vagy testi munkát végeznek, a legjobban hús fogyasztásával tudják szervezetüket fűteni. Tehát a húspártiak és a vegetáriánusok között nem annyira az elméleti igazságon, mint inkább az egyéni természetén, hajlamoságon és ízlésén múlik a vita lényege.

Egy Rolls-Royce autó legalább hússzor több és rosszabb utat engedhet meg magának, mint egy Ford-gép. Akinek a jó Isten Rolls-Royce szervezetet adott, ötször, talán tízszer annyi húst ehetik, alkoholt ihat és nikotint szívhat, mint egy Ford-szervezetű. De mindegyiknek az életét meghosszabbítja, ha mértéket tart, józanul él és józanul étkezik.

Csak annyi bizonyos, hogy a kizárólagos, sőt a nagyon gyakori vagy nagyon sok húsevés káros s veszélyes a szervezetre!

Ezért, amikor az Anyaszentegyház bizonyos napokon a húsevéstől eltiltja a híveit, nemcsak lelkünk üdvét szolgálja, hanem egészségünket is védi s oltalmazza. E tekintetben megelőzte az Egy-

háznak közel kétezeréves gyakorlata a mai orvostudományt.

Hogy a mai orvostudomány nemcsak a betegek, hanem elsősorban az egészségesek számára is mindjobban megszorítja a húskételek élvezetét, általánosan ismeretes.

A *túlzott* húsevésnek három legnagyobb káros következménye a szervezetbe jutott fehérje-többlet, a szexuális hajlam erősödése és bizonyos mértékben az általános jellemre való kedvezőtlen hatás is. Mind a három veszélyről később még lesz szó.

E helyen csak néhány tudósnek és szaktekinvélynek véleményét közlöm a *mértéktelen* húsfogyasztás egyes, különleges káros hatásáról vagy veszélyéről.

Dr. Josiah Oldfield londoni orvostanár 1932-ben, a londoni orvosok egyesületének június havi gyűlésén, alapos kutatásai alapján kijelentette, hogy *a tudomány tanúsága szerint* a sok húsevés a halandóság és terméketlenség növekedéséhez vezet. „A sok húsevés élvezete — ugymond — valóságos faji öngyilkosság.”

Az 1936. évi németországi olimpiával kapcsolatban kiadott „Táplálkozási Szabályok” a legújabb tudományos irodalom alapján adnak tanácsokat a német népnek. Többek között: „A húsadagot az étkezésben a lehetőség szerint le kell szállítani, bár itt az egyéni megszokásra is tekintettel kell lenni.”¹

A mai tudomány beigazolta, hogy a vér u. n. faló sejtjeinek, testünk rendőrségének, szaporítására és szervezetünk betegségekkel szemben való ellenállási képességének fokozására nem húsról, hanem vitamintartalmú növényi ételekre van szüksége.

Freund bécsi egyetemi orvostanár szerint az állati zsírok elősegítik a rákbetegség keletkezését és

1 „Kostregeln und Richtlinien für die Ernährung des Sportlers.“ 8 Szabály; Zeitschr. Z. Volksernährung. Berlin. 1936. XIV. 223. old

Herzog Ferenc, a Pázmány egyetem orvos-tanára Schmiedt-tel együtt a székrekedés egyik közvetlen kiváltójának a „túlnyomóan húsból és tejből álló étkezést” tartja.¹

Szerintem Herzog megállapítása voltaképp nem annyit jelent, hogy a húsétel székrekedést okoz, hanem azt, hogy a hús nagyon kevés anyagot ad a széklethez, mert a szervezet azt jól kihasználja.

A fogorvosok is rájöttek, hogy a fogak épsége nemcsak tisztántartásuktól és kellő ápolásuktól függ, hanem a táplálék minőségétől is. Éveken át tartottak a vizsgálatok; főképp a torontói egyetemen ezer és ezer számra tápláltak kísérleti patkányokat, később gyermekotthonok kis lakóit és most már egész határozottsággal állítják, hogy a fogak épségben tartásánál az első helyet a táplálék minősége, nevezetesen a D-vitamin és a foszfortartalom foglalja el. Az így táplált gyermekeknek egy foga sem romlott el, sőt a kezdődő fogszuvasodást is meg lehetett állítani, ha elég foszfort és D-vitamint kaptak. Ezekben, mint tudjuk, a zöldfözelékek, zöldsaláták, tojássárgája és nyerstej gazdagok, nem pedig a húsfélék (kivéve a *nyers* májat).

Hogy a bőséges húsevés hátrányos az egészségre, igazolja az a negatív körülmény is, hogy sok szanatóriumban, sok betegség gyógyítására vagy teljes hústilalmat vagy erős húskorlátozást rendelnek.

Már Hyrtl felhívta a figyelmet arra, hogy a hússal táplálkozó állatok többé-kevésbé büzt árasztanak ki magukból, istállójuk kellemetlen szagú, ürülekük felette bűzös. Viszont a tisztán növényi táplálékú állatoknak teste és ürüleke nem kellemetlen szagú (pl. tehéné, lóé stb). Még az embernél is megtaláljuk e különbséget. Az emberi excrementum is bűzös a húsfogyasztás után, míg állandó növényétkezés után szinte szagtalan. Egy angol

¹ Jendrassik-Herzog: A Belorvostan tankönyve. Bpest I. köt. 447. old.

orvos azt állítja, hogy a zsidókra fogott jellegzetes testi szag a sok lúdhús fogyasztásából ered.

Némelyek szerint a húsevés a jellemre, vérmérsékletre és lelki tulajdonságainkra is hatással van, amit szerintük a hús- és növényevő népek természetének összehasonlítása is igazolni látszik. Az előbbieket sokkal harciasabbak, támadóbb természetűek, szenvedélyesebbek, utóbbiak békésebbek és nyugodtabbak. Dr. Zerinváry Andor vezértörzsorvos azt állította, hogy ő többször megfigyelte az embereket és azt tapasztalta, hogy az ismert szenvedélyes, nyersfellépésű, ingerlékeny és harcias lelkű emberek többnyire nagyon kedvelik a húst s vagy egyáltalán nem, vagy alig eszik a tésztaneműeket, míg a finomlelkűek, udvariasak, előzékenyek és békés természetűek kevésbé rajonganak a húsert. Persze e megállapításért nem vállalhatok kezeséget.

Különben egy hindú folyóiratban is olvastam ismert tudósnak e kijelentését: „A meat-eater becomes heartless.” („A húsevő szívtelessé válik.”)¹

A hússal élő ragadozó állatok is szenvedélyesebbek, ingerlékenyebbek és veszedelmesebbek, és nehezebben nevelhetők, illetve szelidíthetők, mint a növényevők.²

1 „The Kalyana-Kalpataru” 1934. Vol. I. No 2, p. 358.

2 Nagyon érdekes e tekintetben Armand Gautiernek idevágó megjegyzése:

„Il est de notoriété universelle, que les peuples les plus entrepreneurs, les plus envahissants, sont gros mangeurs de viande. Les peuples granivores ou frugivores sont presque toujours pacifiques; telles la plupart des nations du centre de l'Asie dont le riz et les légumes. avec un peu de chair de porc et de poisson, forment presque, uniquement tout l'alimentation. On ne peut s'empêcher de rapprocher de ces faits la remarque que les animaux carnivores sont généralement ardents et dangereux; que les herbivores, au contraire, sont faciles à domestiquer. L'alimentation carnée plus ou moins exclusive est, plus encore que la race, un des facteurs du caractère de l'individu Liebig raconte qu'un ours entretenu au muséum de Giessen se montrait doux et tranquille tant qu'on le nourrissait exclusivement de pain et de légumes, mais, quelques jours de régime animal le rendaient méchant et dangereux. On s'amusaient ainsi à modifier, par périodes, le caractère de cet animal. On sait, ajoute Liebig, que

A statisztika is a sok húsfogyasztás ellen látszik tanuskodni. Csak két példa. Az egyik hivatalos, a másik rendkívül lelkiismeretes és alapos kutatás eredménye. Az első a szófiai statisztikai hivatal kimutatása, amely számba vette a száz évnél idősebb embereket. Kiderült, hogy százhatvan ilyen él e balkáni országban. A statisztikai hivatal nem elégedett meg a tiszta összeállítással, hanem beszerezte és közzétette azoknak az orvosoknak jelentéseit is, akik sorban látogatták az aggyastyánokat. Kiderült, hogy a százhatvan öreg közül száznegyvenkettő sohasem evett húst. A másik statisztikát Dr. Pavel Biscup csehországi orvos készítette, aki két éven át kutatta a balkán népek hosszú életének okait. Kétszáz, 90 év feletti embert vizsgált meg Szerbiában, Montenegróban és Albániában. Több mint száz volt ezek közül olyan, akikről kétségtelenül megállapította, hogy túllépték a századik évüket. Biscup véleménye szerint a balkáni hegyi népek egyenletes és egyszerű táplálkozási módjuknak köszönhetik hosszú életüket. A százévesek a vizsgálatok szerint húst, különösen pedig disznóhúst nagyon ritkán, legfőljebb télen, esznek. Tojást sem fogyasztanak, mert azt eladják a városban. A megvizsgált százévesek elég egészségesek voltak és legtöbbször különösebb erőfeszítés nélkül végezték az otthoni és mezei munkát.

Nem hiába óvta a Szentlélek már az Ószövetségben az embereket a *sok* húsevéstől: „Ne végy részt a nagy evők lakomáin, se azok tobzódásain, akik hússal tömik magukat.” (Példab. 23, 20). És nem hiába szorította meg Mózes a húsevést azzal, hogy ép a legkedvesebb hústól tiltotta el népét.

l' irascibilité des porc peut être exaltée par régime de la viande, au point de leur faire attaquer l' homme," (Armand Gautier: „L' alimentation et les régimes chez l' homme sain on malade." 3 édition, p. 501.)

XI. FEJEZET.

Óvatosság a húsbeszerzésnél.

1. A húsfogyasztásnál fel kell hívnom olvasóim figyelmét olyan körülményre is, amelyre adatot eddig hazai irodalmunkban nem találtam.

Ismeretes, hogy a természet vad állatai úgyszólván csak élő, illetve általuk megölt állatok friss húsát fogyasztják.

Még az állatkertben is több állatot, pl. a vadmacskát, a pythonkigyót stb. eleven madarakkal etetik, mert azok döglött állatok húsához nem nyulnak, inkább éhen vesznek.

Az ember azonban *a jobb íz* kedvéért és az izomrostok könnyebb megemésztése végett napokig, sőt hetekig hagyja állni és „érni” (?) az állati húst, mielőtt elkészítetteti eledelnek.

Minden élőállat — baromfi, vad, vágóállat, halhús — csak akkor élvezhető azonnal, az állat levágása, lelövése, kivégzése után, ha zsengekorú, gyengehúsú állatból van, pl. tavaszi csirke, szopós bárány, nyáron ejtett fiatal fűrj, fogoly, nyúlfa, egészen fiatal, szopós malac; ellenben minél fejlettebb az állat, annál hosszabban pihentetik, hogy élvezhetővé és ízletessé váljék. Így pl. jól kihízalt, kiérett marha húsát *két-három hétig*, kifejlett viza, tok, harsa, egész nagy fogas, csuka, ponty húsát két-három napig hagyják pihenni, mielőtt a konyhába kerülne.¹

Már mostan természetes, hogy minél hosszabb ideig áll, pihen egy hús, annál nagyobb a minden hullánál képződő káros bacillus-képződés.

Más szóval itt ismét a jobb íz kedvéért hagyjuk kedvelt húsunkat a káros bacillusok tömegétől ellepni.

A „La Presse Médicale,” a világhírű francia orvosi szaklap 1937. évi júl. 21-iki száma így ír e veszedelemről:

¹ Gundel Károly: „A vendéglátás művészete”. Bpest 1934. 57. old

„La maturation qui a pour but de donner aux viandes plus de saveur et de tendreté est l'un des usages les plus critiqués de notre alimentation carnée. Il est vrai que l'autolyse qui se produit alors dans le tissu musculaire s'accompagne toujours d'une pullulation microbienne plus ou moins forte et les hygiénistes craignent que ces microbes ne soient nuisibles à la santé. C'est donc la un sujet d'étude fort important au point de vue de l'hygiène.”

(Persze a káros bacillusoktól meg kell különböztetnem a fermentált ételekben levő ártalmatlan bacillusokat, pl. a mustban, sajtban, kenyérben, sőt bizonyos mértékben a friss kolbászban, szalámiban stb. Hisz manapság már bacillusok előrágta és megemésztette ételeket fogyasztunk, amelyeknek egyik jó oldala a könnyebb megemésztetőség.)

Másrészt viszont fel kell hívnom a figyelmet arra, hogy, mint Dr. Vámosy Zoltán és Dr. Mansfeld Géza egyetemi orvostanárok is hangoztatják: „Ételeink már rendszeren mérgezők, mikor még a rothadás alig észrevehető... Táplálékainkat mérgezőkké nem annyira a rothadás, mint inkább azok a toxinok teszik, amelyeket pathogen baktériumok termelnek, amelyek a betegen levágott állatokban már bennvoltak, vagy pedig tisztátlan kezelés következtében az eredetileg kifogástalan tápanyagainkat fertőzték meg.”¹

Igy érthető meg, hogy, úgyszintén a nevezett orvostanárok szava szerint: „Frissen levágott állat húásától is tömegesen betegszenek meg az emberek... A legutóbbi évtizedekben pontos észlelés alá került microbás élelmiszer-mérgezések bakteriologiai vizsgálásából az derült ki, hogy kisebb számmal szerepel a beteg állatok húsa; legtöbbször a fertőzés a feldolgozáskor kerül a húsba (daráló-gép, hurkatöltő, pizskos tőke), vagy, ami szín-

¹ Dr. Vámosy Z.,—dr. Mansfeld G.—dr. Fenyvessy B.: „Gyógyszer-tan orvosok számára”. Bpest 1932. 8. kiad. 471—472. old.

tén eléggé gyakori, hogy bacillushordozó állatok vagy emberek inficiáltak a húst vagy egyéb élelmiszereket.”¹

2. A hűtött húst a hideg konzerválja, amely a rothadó csirák fejlődését és bomlasztó hatását is megakadályozza. De a jég, a leggyakoribb hűtőeszköz, nem jó konzerváló szer, mivel nedvessége a microorganizmusok fejlődését előmozdítja és a hőmérséklet állandósága sincs biztosítva, amit pedig a húsok konzerválásánál épúgy figyelembe kell venni, mint a levegő lehető legnagyobb tisztaságát.²

3. A hentesárukat csak legelső és teljesen megbízható helyen és első kézből vásároljuk.

„Idegen, gyanúsízű hurka- és kolbászkészítményeket ne fogyasszunk, a héjuk alatt gázbuborékokat tartalmazó, metszési felületükön szürkés (zöldes), kenőcsszerű savanykás és kesernyés ízű hurkafélék meg épen veszedelmesek. A toxin hatvan fokot is kiáll és csak nyolcvan foknál semmisül meg. Ne vásároljunk felpuffadt tartályú konzerveket, avagy olyanokat, amelyeken két forrasztás látható. Ezek romlástól puffadtak voltak, megfűrva azokat, a gázokat kieresztették, esetleg újra sterilizálták és ismét forrasztották őket.”³

A botulizmus és allantiasis (hurka- és konzervmérgezés) halálozási száma 20—25 0/0-ra tehető !

Budapesten az élelmiszerkihágási rendőrbíróóság tárgyalásain kitűnt, hogy egyes lelkiismeretlen hentesek a legvalószínűtlenebb anyagokkal, még állati hulladékkal és ürülékkel is töltötték a hurkát.⁴

Németországban a hentesáruk vizsgálata talán szigorúbb mint bárhol másutt a világon. És mégis! Dr. Med. Gerfeld egészségügyi tanácsos, élelmiszervizsgáló „Unsere Nahrungs- u. Genussmit-

1 Vámosy Z. stb.: „Gyógyszertan” m. f. 474—475. old.

2 „Honvédorvos” 1937. III. 48.

3 Vámosy Z. stb.: „Gyógyszertan” m. f. 473—474. old.

4 Egy borzalmas esetet közölt az Új Nemzedék 1938 jan. 21-i száma.

tel" c. művében² azt állítja, hogy az általa megvizsgált húsneműeknek 20 %-a kifogásolható volt. Hogy miért? Halljuk saját szavait csupán arra vonatkozóan, hogy milyen meg nem engedett anyagokat talált a húsneműekben és kolbászfélékben: „Präservesalz, Natriumsulfit, Natriumbenzoat, phosphorsäures Salz, Borsäure, Formalin, Flussäure, Essigsäure, Phenol. Häufig enthalten Wurstwaren Maden, Zigarettenreste, Holzstückchen, Stecknadeln, Haare, Kartoffelstärke, Magermilchpulver, Kasein, Färbemittel, wie Kesselröte, Darmröte u. Gelatine. Beliebt ist auch die Bezeichnung von Wurst als Leberwurst ohne Leber, Zungenwurst mit bestenfalls Zusatz von Herzmuskel." Aki még szörnyűbb és ijesztőbb adatokra kíváncsi, tessék elolvasni Curt Lenzner német tudósnak „Gift in der Nahrung" c. művének (Leipzig 2. Aufl.) 24-25. és 125. oldalait.¹

XII. FEJEZET.

A só, a fűszer és a cukor.

A szervezetnek bizonyos tápsókra feltétlen és elengedhetetlen szüksége van (ilyenek pl. kalium, vas, foszfor, kén, jód stb.). Idetartozik a Natrium is. Ezt a természet a húsban, tojásban, tejben, a főzelékekben, salátákban, burgonyában és gyümölcsökben megadja szervezetünknek. A konyhaművészet és az ételeknek mai főzési módja azonban a természet nyújtotta Natriumot megtoldotta a konyhasóval, a natrium-chloriddal (NaCl). Pedig az ásványi konyhasó nagyobb adagja káros, sőt veszélyes szervezetünkre.

Hogy milyen különbség van a természet adta táplálékokban foglalt sók és a szervesetlen só hatása között, arra legyen szabad két érdekes példát felhoznom:

² Leipzig. 1935. 28. old.

Tejjel megélnék az állatok. De ha a laboratóriumban összeállítjuk a tejnek minden, de minden alkotórészét, ettől a mesterséges tejtől csakhamar felfordulnak az állatok. Másik példa: Az egyik Karlsbadban tartott balneológiai kongresszuson egy tudós előadó a híres karlsbadi víz vegyi összetételéről beszélt. Egy csomó fiolában bemutatta a csodás víznek minden egyes alkotó részét. Beszéde végén így öszegezte kutatásainak eredményét: „A tudomány ma már képes a karlsbadi vizet mesterségesen is előállítani, amely alkotórészeiben teljesen azonos a természetes vízzel — *kivéve a gyógyhatását.*

Ma már nem egy-két orvos vagy orvosi irányzat, hanem az egész világ minden orvosa és szaktudósa egyhangúan tanítja és a kísérletek is egyöntetűen igazolják a nagyobb mennyiségű konyhasó használatának káros hatását.

Az 1936-ban Berlinben tartott olimpiai nemzetközi sportverseny alkalmával kiadott Táplálkozási Utasítások 13. pontja így szól: „Der Kochsalzgehalt der Speisen ist auf ein mindestmaß herabzusetzen, doch sei die Speise stets würzig und appetitanregend.”¹ Dr. Noorden szerint is az igazi konyhaművészet azzal tünteti ki magát, hogy kevés sóval is ízletest tud készíteni.

Konyhasóból naponként és személyenként *legfeljebb* 5 (öt) grammot szabad fogyasztani, de tanácsos e mennyiséget is 2—4 grammra leapasztani. A rendes vendéglői ebédadag kb. 20—35 g. sót tartalmaz. A kelletnél több só fogyasztása úgyszólván az összes szervekre, de különösen a vesékre káros. „A konyhasó veseméreg.” Sót a bővebb sózás ízlésszerveinket is helytelen irányba neveli.

Ezért szokjuk meg a minél kevesebb sót az étkezésben. A sós, fűszeres ételek után érezhető nagyobb és tartós szomjúság beteges tünet. Az ilyen ételek után megkívánt sok vízmennyiség a szerve-

¹ Kostregeln u. Richtlinien für die Ernährung des Sportlers“ Zeitschr. f. Volksernährung. Berlin. 1936. XIV. 223. old.

zetnek ösztönszerű védekezése, hogy a felesleges sókat és károsan izgató anyagokat a szervezetből kimossa. De ez a védekező víztöbblet felvétele viszont a szervezetre felesleges munkát jelent, ami ha gyakran és állandóan megismétlődik, ezúton is idő előtt megbetegíti a szívet, a gyomrot, beleket és a vesét.

A mondottakból láthatjuk, hogy milyen oktan szokás minden, az asztalra került ételt, még a megízlelés előtt, már előre sóval tetézni. Akárhány ételnek még sótalan fogyasztását is annyira megszokhatjuk, hogy sóval undorodunk tőle, pl. vajaskenyér, zöldpaprika, sajt stb.

Ami a fűszereket illeti, kerüljük *túl*ságos használatukat és teljesen kerüljük a kimondottan árthatmas fűszereket.

Ártatlan fűszerek: édes (nemes) és félédes (gulyás-) paprika, vörös- és fokhagyma, torma, metélőhagyma (snidling), zeller, kapri, kapor, kömény, ánizs, babérlevél, szerecsendió, gyömbér, majoranna és nagyon kis mennyiségben a fahéj.

Ellenben árthatmas fűszerek: az *erős* (másod- és harmadrendű) paprika, a fekete bors, a sáfrány, a készen vett mustár és a gyári ecet. Utóbbi helyett legjobb a citromnak vagy kevés felfőzött borecetek használata.

A cukor helyett tanácsosabb és egészségesebb a méz használata. Ha pedig a cukornak elsőbbséget adunk, ismét tanácsosabb, hasznosabb, kiadósabb és értékesebb az u. n. nyers-cukornak használata, mert a fehér finomított cukorból hiányoznak a nyers-cukornak értékes tápsói és vitaminjai. Csak a nyers-cukor teljesértékű cukor. A fehér cukor a szemnek kedvezőbb, tisztább látszatú, de a nyersnél értéktelenebb édesítő.

Sajnos, a nyers-cukor több országban már nem is kerül eladásra, másutt meg csak néhány különleges üzletben; pedig a közegészség érdekében a nyers-cukor terjesztésére kellene törekednünk.

De általában a cukorból is keveset fogyasszunk.

És az édesítéssel csinyján bánjunk. Főképp óvakodjunk a felfúvódásra különben is hajló ételeknek édesítésétől, (pl. aludttej, saláták, tejszín, hüvelyes főzelékek cukrozása), mert a cukor maga is nagyon alkalmas az erjedésre, amelynek melléktermékei pusztítják a felvett tápanyagok kalóriatartalmának egy részét, felfújják s feszegetik belünket és a vitaminokat is elpusztítják.

Ajánlatos kávékat, teákat vagy cukor nélkül vagy csupán 1-2 db. cukorral fogyasztani. Lassanként annyira megszokjuk tejünket, kávékat, teákat stb. cukor nélkül vagy nagyon kevés cukorral fogyasztani, hogy a cukorhiányt egyáltalán nem érezzük.

Viszont nagyon ajánlatos a cukor hirtelen gyöngeg, elerőtlenedés, fáradság esetén. Ilyenkor jó szolgálatot tesz egy-két db. kocka-cukor, darabka keksz vagy csokoládé, mert hatása gyors. Némelyek erős izom-munka kifejtésénél is ajánlják a cukrot, mert szerintök a cukor (de a méz is!) elősegíti az izomerőt.

XIII. FEJEZET.

A kenyér.

Testünk melegének és erejének legfőbb forrása a zsír és a szénhydrát. A kettőnek hőenergiává való változásában különbség van. A zsír nagyobb és több meleget fejleszt, ellenben nehezebben ég el, mint a szénhydrát.

Ahogy a kályhában a szénnel való fűtés esetén először fával alágyújtunk, úgy a zsírok égésére is szükség van szénhydrátokra. Ezért eszünk zsíros ételekhez, pl. szalonnához kenyeret, zsíros pecsenyéhez rizst, burgonyát stb.

Ilyen szempontból és azért is, mert a kenyér ama ritka eledelhez tartozik, amelyeket soha nem únunk meg, a kenyér fogyasztása nemcsak hasznos, hanem nélkülözhetetlen is.

A kenyér nemcsak árucikk, nemcsak egyszerű étel, hanem a mi szemünkben Isten adta szent táplálék. A Miatyánkban az Úr arra tanít, hogy a kenyérért mindennap imádkozzunk. A kenyér szó magában foglalja illetve jelképezi mindazt, amivel életünket fenn tudjuk tartani. Hogy hiánya mit jelent, azt megtanultuk a világháború utáni években, amikor csak kenyér-jeggyel juthattunk kisdarab, száraz kukorica-kenyérhez.

A kenyérben összpontosul a természet nagy munkája és az ember fáradsága, verejtéke, gondja, munkája s tudománya; benne összesűrűsödik a napfény izzása, az anyaföld ősi ereje, a levegő éltető lehelete, az eső termékenyítő hatása, az emberi ész, erő és évezredek hagyományos formája.

A kenyér az a táplálék, amelyet az Úr Jézus különösen kedvelt. Azt mondja a Szentírás, hogy az Úr elment a farizeus házába, „hogy kenyeret egyék —manducare panem.”¹

Az Úr Jézus a kenyeret szaporította meg csodálatosan és választotta az Oltáriszentség anyagául. Sőt ő önmagát kenyérnek nevezi. „Ego sum panis vitae”² és „Ego sum panis vivus.”³

Az Anyaszentegyház minden évben ünnepélyesen megáldja a fejlődő búzát, Isten áldásának ígéretét. De különösen Hazánkban a kenyér kérdése igazi „kenyér-kérdés” vagyis életbevágó, lényeges kérdés, jobban mint bárhol másutt a világon.

Ám a jó kenyértől elvárjuk, hogy az adott lisztből minél természetesebben készüljön. A legjobb, a legegészségesebb és a legtáplálóbb kenyér a teljes lisztből készült. Ilyen volt a régi u. n. paraszt-órlésű lisztből készült kenyér. Ennél az órlésnél az egész magot egyszerre őrölték meg és utólag tisztították meg a korpától szitálás útján s így a lisztben maradt a gabonaszemnek minden értékes anyaga.

1 Luk. 14, 1.

2 Ján. 35, 48.

3 U. o. 35, 51.

Sajnos, ma mindenütt az u. n. magas őrlést alkalmazzák. Ez először koptat, hámoz és tör és csak azután őröl és szítál. A különféle finomító őrlések következtében a gabona elértéktelenedik, mert ép a búza csiráját és azt a külső réteget távolítják el, amely biológiai szempontból a gabona legértékesebb része. Ezek tartalmazzák az A, B1 és B2 vitamint, magas értékű fehérjét (nucleoproteinek, globulin), foszfor-, mész- és magnézium-tápsókat, fermenteket, provitaminokat és lipoidokat.

Viszont a búzaszem belső része (az endospermium), tehát a belőle készült u. n. finomabb liszt legnagyobb része is csak keményítéből és kevés, hozzá alacsony értékű fehérjéből áll (gliadinból és gluteninből, amelyek együtt adják a sikért. Az u. n. finom péksütemény (zsemlye, kifli) tehát használati érték szempontjából rendkívül silány.

Hindhede, a nagy dán orvos-élelmezéskutató a világháború idején kimutatta, hogy a teljes, u. n. korpás kenyérrel és margarinnal hónapokon keresztül lehetett tartani az életet, míg fehér kenyérrel való táplálkozás már két hét után súlyos tünetekhez vezetett. Ezért a németek már 1917 után elrendelték a 94 %-os kiörlésű kenyér kötelező használatát.

Sajnos, ma még nem mérlegeljük eléggé a teljes őrlésű kenyérnek a fontosságát a közéletben, különösen a szegényebb osztályok körében, ahol a finomabb őrletű kenyérnek, mint főtápláléknak vitamin-, zsír- s fehérje-szegénysége nagy pusztítást végez.

A francia orvosi akadémia 1934-ben felterjesztéssel fordult a kormányhoz, hogy rendelettel kötelezze a pékeket a teljesebb őrlésű kenyér forgalomba hozatalára. Franciaország lakói t. i. már évtizedek óta csupa fehér kenyeret fogyasztanak, mert a francia törvény értelmében a barna kenyér gyógykenyér számba megy és kg-ként 25 centimes adót kell utána fizetni. Emiatt a franciák megfélemedtek a barna kenyérről, mert senki sem volt

hajlandó érte külön adót fizetni. Lassan feledésbe ment az adó és az emberek leszoktak a barna kenyér élvezetéről. Meyer tanár, az orvosi akadémia tagja szerint a francia faj gyengülését a fehér kenyér okozza.

Hazánkban dr. Dabis László a „Székesfővárosi Közegészségügyi és Bakteriológiai Intézet” tudós h. igazgatója a „Magyar kenyér és a nép élélmé- zése” c. kitűnő tanulmányában vészkiáltóan hív- ja fel a figyelmet a kenyérférfés fontosságára. Ime tanulmányának egy részlete:

„Csak a 80 %-on felüli kiórlésű lisztekbfől ké- szült kenyereket, amelyeket már *fekefének* kell neveznünk, mondhatjuk vitamintartalmúaknak. Pe- dig az egyoldalú fehér lisztellátás, az utolsó krízis- évek zsír- és fehérje-szegénysége a magyar falusi nép tekintélyes részét a chronikus B vitaminszü- kösség állapotába juttatta. Békésmegyéből komoly orvosi megfigyelések több beri-beri esetről adnak hírt, amelyek izom- és idegsorvadásban, nyaki me- revségben, rheumatikus fájdalmban nyilvánul- nak meg, s ha egy képzett orvos fel nem ismeri őket, ma is munkaképtelenek lennének és hiába fogyasztanak a szalicilt és aszpirint. Szerencsére ezek élesztőre és B-vitamin-készítményekre gyó- gyultak vagy javultak, Rheumatikus diagnózis alatt biztos légiója fut a lappangó beri-beri eseteknek... Magyar és külföldi kutatók bizonyították be, hogy a fokozott szénhydrát fogyasztás fokozott B-vita- minszükségletet jelent. Ha ez nem áll rendelkez-ésre, a B-vitaminhiány és nehéz munka a mel- lékvese kéregmagnagyobbodását idézi elő, amely a korai vérnyomásemelkedés révén korai megrok- kantsághoz vezet. *Nem csalódunk, ha az irtózatot munkát végző magyar paraszt korai vénülésének kórisméjét adtuk a fentiekben. A túlzott s egyol- dalú fehér lisztfogyasztás a B2-tényező hiánya mi- att Bulgáriában a pellagra-esetek halmozódásához vezetett.*”¹

1 „Egészség” 1937. III. 53—54. old.

Egészségi okból a testi munkás minél több kenyeret fogyasszon, ellenben a szellemi munkás keveset, csak annyit, amennyi a többi étel kiegészítéséhez szükséges. És ép ezért, mivel a szellemi munkásnak és ülő foglalkozásúnak aránylag csak kevés kenyérre van szüksége, azért nála a fehér és fekete kenyér között levő különbség nem olyan fontos és lényegbevágó, mint a testi munkásnál vagy a szegény embernél, akinél a kenyér a táplálék nagy, talán a legnagyobb részét alkotja. A fehér kenyérnek a sok rossz oldal mellett van ugyan egy jó oldala is, t. i. fehérjéinek kihasználhatósága jobb, mint a teljes őrlésűé, de ez a jó oldal éppen számunkra nem jelent előnyt, amint azt egy későbbi fejezetben hallani fogjuk.

Orvosi és gyakorlati szempontból ajánljuk a kenyérnek burgonyával való keverését. A burgonyafehérje magas értékű fehérje, amelyet a szervezet tökéletesen kihasználhat; a burgonya ezenkívül kiegyenlíti a búzakenyér savanyú hamualkatrészeinek a szervezetre káros és terhelő hatását és végre megakadályozza a kenyérnek gyors kiszáradását.

Úgyancsak ajánlatos a búzalisztnek keverése rozsliszttel, mert utóbbinak magasabb rostanyaga a bélfal ingerlése következtében az ülő életmódúaknál nagyban megkönnyíti a székelést. Sok orvos a gyakori székrekedés egyik főokául is a finomlisztű kenyérnek és tésztaeműeknek fogyasztását tartja. Kitűnt u. i., hogy amikor az e bajban szenvedők áttértek a teljes kenyérre, székrekedésük többnyire azonnal megszűnt.

A kenyérben lévő élesztőgombákat kiölhetjük átszárítással vagy piritással .

XIV. FEJEZET.

Az italfogyasztás diaetetikája.

Az italfogyasztásban a következő elveket tartsuk szem előtt:

1. Csak akkor igyunk, amikor szomjasak vagyunk!

A szomjúság érzete nélkül vagy ellenére minden folyadék-mennyiség a szívnek és vesének felesleges és káros megterhelése. Grollmann vizsgálatai szerint a szomjuságon felül fogyasztott folyadék mennyiségének ivása után a szívnek 10-26 százalékkal több munkát kell végeznie, mint a rendes körülmények között.

Ezért elítélendő bármely itálnak csupán élvezet végett vagy szokás címén való gyakori vagy nagyobb mennyiségű fogyasztása. Idevág pl. a dél-előtti sörözés, nyáron a szomjúság oltására szükséges mennyiséget jóval felülmúló gyümölcsnedvek (pl. málnaszörp) fogyasztása, a délutáni tea-ivás s hasonlók. És végül idevág az italfogyasztásnak olyan mesterséges ízesítése, amely miatt a rendesnél nagyobb mennyiséget kívánunk és iszunk is. Pl. a bornak szódavízzel való keverése, a tejnek édesítése s hasonlók. És végül idevág az italfogyasztásnak legkárosabb módja, amikor t. i. étvágy nélkül csupán azért fogyasztunk valamely csípős, erősen sózott vagy fűszerezett, u. n. „pikáns” ételt („ital-korcsolya”), hogy annál többet ihassunk rá.

2. Viszont óvakodnunk kell a másik végtől, vagyis a szervezetre *szükséges* folyadéknak ok nélkül való megvonásától is. Ezért, ha a szívünk egészséges, *vizet* mindig bátran ihatunk szomjúságunk mértéke szerint. A rendes mennyiségű víz előnyösen befolyásolja a gyomor működését, Gantt és Pawlov szerint fokozza az emésztéshez szükséges nyál termelését. A kellő vízmennyiség vételével megakadályozzuk a testnedvek megsűrűsödését, sőt néhány szakorvos szerint vese- és epekövek képződését is.

Világos, hogy nyáron és nagyobb izzadás esetén több italt kell fogyasztanunk, mint egyébkor. Viszont tudjuk, hogy már a rendes ételleinkkel (pl. leves, főzelék stb.) nagy folyadék-mennyiséget fogyasztunk, nem is szólva arról, hogy csaknem

minden táplálékunknak jelentékeny részét alkotja a víz.

3. Se vizet, se másféle folyadékot ne igyunk soha hirtelen, hanem mindig lassan, kortyonként. Főképp vonatkozik ez a tejtermékekre és az orvosság gyanánt használt folyadékokra, beleszámítva a gyógyvizeket is.

4. Rengeteget írtak és vitatkoztak már arról a kérdésről, hogy étkezés közben vagy utána ajánlatosabb-e az ívás, de az orvostudomány ezidőszerint még nem jutott egyöntetű állásfoglalásra. Csak egy pontban értenek együtt a szakértők, hogy *étkezés előtt* ne igyunk folyadékot (pl. sört, pálinkát stb.) — ha nem vagyunk szomjasak. Ennélfogva étkezés közben vagy utána is, bátran ihatunk folyadékot, valahányszor szomjúságunk jelentkezik, csupán két dologra ügyelve: Az egyik, hogy lassan, kortyonként oltuk szomjunkat és másodsor óvakodjunk attól, hogy forró ételre közvetlenül hideget igyunk .

A kisebb helyeken, pl. falvakban működő testvérek figyelmébe ajánlom, hogy kutak vizét vizsgáltsák meg a közegészségügyi intézettel. (Budapest, VIII., Eszterházy-u. 9.) Ez intézet vízügyi osztálya az 1926—1936. években Magyarország területén 28.083 kutat vizsgált meg. Ebből 20.745, vagyis a megvizsgált kutak 73.86 százalékának vize ártalmas volt az egészségre.¹

Ami az alkoholos italokat illeti, könyvem olvasóinak állása, szent hivatása és tanultsága felment attól, hogy e kérdéssel részletesen foglalkozzam.

Csupán a tapasztalat alapján néhány, talán kevésbé ismert körülményt óhajtok megemlíteni:

1. Ha még a vízivásra is érvényes a szabály, hogy szomjúságunk határán túl ne igyunk, annál fokozottabban, annál hatványozottabban kell ügyelnünk arra, hogy alkoholos italokat ne élvezzünk szomjúságunk határán túl.

Loyolai Szent Ignác mondja: „Circa potum vi-

¹ Jelentés a M. Kir. Közegészségügyi Intézet munkájáról. X.

detur commodior (magis opportuna, necessaria magis) abstinencia, quam circa comestionem panis (et ciborum grossiorum), proinde multum debet considerari, quid prosit, ut admittatur et quid noceat, ut tollatur.”

Nagyon helytelen, egészségtelen a szomjúság érzete nélkül, csupán csak szórakozásból, majmolásból, álszeméremből, hamis illemfelfogásból vagy félremagyarázott udvariasságból üveg- vagy pohárszám inni a sört, bort vagy más alkoholos italt (fröccs, hosszúlépés stb.).

Határozottan elítélendő az a, különösen Hazánkban dívó, amúgyis illem-ellenes szokás, hogy kiki nem akkor iszik, amikor kedve tartja vagy amikor az italt megkívánja, hanem amikor a házigazda nyúl a pohárhoz vagy ad jelet az ivásra. Ide tartozik az u. n. „ex-ivás” elítélendő szokása is, amely — hála Istennek — a magunkfajta társaságban nem dívik, csupán polgári körökben, főképp az éretlen ifjúságnál. T. i. adott jelre mindenki fenéig hörpinti a pohár bort.

Bizony idevág az u. n. „Szent János-áldás”-nak nevezett utolsó, fenéig-ivás is, aminek persze semmi köze sincs akár Szent Jánoshoz, akár más szent személyhez vagy gondolathoz.

2. Egészséges emberről lévén szó, egy-két pohár bor (főképp vizezve) vagy egy-két pohár sör senkinek sem fog megártani. Kivételes alkalmakkor valamicskével többet is megengedhetünk magunknak. Sőt, ha valaki már megszokta a rendszeres, de kismennyiségű alkohol-fogyasztást, attól semmi esetre sem vonnám meg ezt az ártatlan élvezetet.

Azonban mindenesetre ajánlatosabb, ha kezdetől fogva nem szokjuk meg az alkoholos italok *rendszeres* ivását, főképp akkor, ha a mennyiség tőlünk függ, pl., ha mi vagyunk a házigazda; viszont pl. oly szerzetekben, ahol az alkoholt meghatározott kis mennyiségben találják, a helyzet nem olyan veszélyes.

3. Az alkohol *mérsékelt* fogyasztása ellen komoly

és általános érvet felhozni nem lehet. Aki azonban érzi vagy gyanítja, hogy belőle szenvedélyes ivó lehet, annak jó szívvel, a magunk és mások egyhangú tapasztalata alapján azt tanácsoljuk, illetve a jó Isten szent nevében arra kérjük őt, hogy (természetesen a szentmise kivételével) teljesen óvakodjék mindennemű alkoholos italtól. Mert ez az egyetlen mód a nagy baj megelőzésére.

Okulásul álljon itt egy elrettentő példa, amelyet P. Abel S. J. a híres bécsi jezsuita mondott el egy pápi lelkigyakorlat alkalmával:

„Egyik külföldi szanatóriumba került egy szerencsétlen oltártestvér, aki voltaképp az alkohol áldozata lett. Nevezük őt X-nek. P. Abel volt a lelkiatyja. X. egyévi kezelés után teljesen gyógyultan hagyta el a szanatóriumot. Minden baj nélkül, példás buzgósággal teljesítette hivatását harmadféléven át, anélkül, hogy alkoholt élvezett volna. A szanatórium vezetőségének javaslatára az egyházi hatóság még a szentmise végzése alól is felmentette, csupán naponként áldozott.

Elmúlt néhány év, amikor P. Abel egy teljesen lezüllött alakkal találkozott: X. volt.

„Az Isten szerelmére, hogy jutott Ön ismét ebbe az állapotba?” kérdezte a páter.

„Uram — felelte X. — Én harmadfél éven át teljesen ura maradtam ígéretemnek. Egy csepp alkoholt sem fogyasztottam. Egyszer aztán a sors az éppen névnapját ünneplő K. grófnő szalonjába vezetett, akinek a fiát vizsgára készítettem elő. Ez alkalommal valamennyi jelenlevő fogyasztotta a bort vagy likórt. A grófnő engem is kínálgatott. Nem fogadtam el sem először, sem másodszor, sem harmadszor. Ellenálltam. Egyszer csak a grófnő szemrehányóan kérdezte: „Hát az én egészségemre csak megihatik egy pohárával?” Erre lehörpintettem azt az egy pohárka pálinkát. És azóta páter?... Ha elélem tesz két poharat, az egyikben víz van, a másikban pálinka és azt mondja, ha az előbbi megiszom, a mennyországba jutok, ha pe-

dig az utóbbi, a pokolba kerülök, mit gondol, melyikhez nyulok?”

„Csak nem a pálinkához?”

„Nem! De ha az orromig emelem és megérzem a szagát, akkor (közben arca pokolian eltorzult), ha mindjárt az eleven pokol közepébe kerülök is, ki kell innom a poharat!”

Mily szörnyű valóság! Mysterium passionis!

4. Sajnos, egyikünk sem tudhatja, hogy nem lakozik-e vagy szunnyad benne az italszenvedély ördöge.

Ismét egy példa:

A Dunántúl egyik plébánosa meghalt, helyébe a püspök fiatal káplánt rendelt oda adminisztrátornak, aki teljesen absztinens volt, elvből semmiféle alkoholos italt nem fogyasztott. A plébánia jól jövedelmezett, főképp a javadalomhoz tartozó nagyterjedelmű szőlő révén. Ezért a fiatal pap szerette volna elnyerni a plébániát. Maga a közönség lévén a patrónus, a fiatal adminisztrátor, hogy kedvében járjon híveinek, valahányszor felkereste valaki, mindannyiszor megkínálta őt borral. Viszont e miatt többen és többen látogatták meg a fiatal papot különféle ürüggyel.

Az adminisztrátor, mint említettük, maga anti-alkoholista volt, csupán hogy kedvében járjon a sok látogatónak, a koccintás alkalmával, a maga poharát is éppen csak hogy a szájához emelte és legfeljebb egy két cseppet szörpölgetett belőle. Nos, e sok szörpölgetésből az adminisztrátúra háromnegyed éve alatt annyira rabja lett az alkoholnak, hogy a később másutt elnyert plébánián italszenvedélye botrányokba fult, püspöke felfüggesztette és hosszú évek után nyomorult szegénységben, elhagyatottságban és boldogtalanságban fejezte be szánalmas életét.

5. Az iszákosságra való latens hajlam ismertető és óvó jelei rendszeresen a következők:

a) Az alkoholos ital az illetőnek már délelőtt ízlik, sőt azt már ilyenkor megkívánja. Aki pedig

már éhgyomorra is kívánja az alkoholnak valamely nemét, az már több mint féllábbal a szenvedély örvényébe került.

Reichel Henrik, a bécsi egyetem orvostanára szerint már az alkoholos ital után való vágyakozás beteges s veszélyes jel: „Die Sucht (nach Alkohol Getränke) stellt ohne Zweifel schon eine chronische *geistige Erkrankung*, eine krankhafte Willenschwäche vor.”¹

b) Hogy a rendszeresen alkoholt fogyasztó már az ördög hálójába esett, arról könnyen meggyőződhetik, ha a szokásos adagot hirtelen megvonja magától néhány napra. Ha ilyenkor jelentkeznek az u. n. „Elvonási (abstinentiás) tünetek”, az alkoholivást ezek ellenére, illetve éppen miattuk, azonnal, egyszer s mindenkorra meg kell szüntetnie.

Az elvonási tünethez tartozik az erősen nyugtalan alvás. Aki különben jól alszik, de alkoholadagjának elfogyasztása nélkül sokáig nem tud elaludni, époly beteg, mint akinek altatószer nélkül nem jön álom a szemére. Elvonási tünetek még: rosszullet, hányási inger, a kezeknek vagy nyelvnek reggeli reszketése. Nem szükséges, hogy valakinél az összes itt felsorolt kihagyási tünetek jelentkezzenek. Elég egyetlen egy is, amely vészjelül szolgáljon, hogy soha többé alkoholhoz ne nyuljunk!

Az alkohol-szenvedélyre hajló egyén tehát rögtön és teljesen szakítson mindenfajta alkohollal. Ez az első napokban kemény küzdelembe kerül, de feltéve, hogy a kísértés és a közeli alkalom hiányzik, már egy vagy két hét múlva nemcsak elmúlik a kínzó alkoholvágy, hanem az illető azonnal kezdi érezni az abstinentiának nagyszerű lelki, szellemi s testi áldását.

Persze az alkoholra való hajlamosság, ha mind-

¹ Univ. Prof. Dr. Heinrich Reichel: Alkohol u. Volksgesundheit.¹ Stunde d. Volksgesundheit. Wien. 1928. 222. old.

járt lappangva és lapultan, fennmarad. Ezért fokozott éberségre és óvatosságra van szükség!

Természetesen minden okos embernek annál inkább nekünk, Isten szolgálainak, ismernünk kell az alkohollal való *visszaélésnek* rettenetes, lelket s jellemet züllesztő, testet, szervezetet megőrlő és a teljes leromlást, elbutulást, sőt örületet szerző következményeit! Itt csak néhány tényre bátorodom a figyelmet felhívni:

a) Mindenekelőtt ismeretes a mértéktelen alkoholfogyasztásnak hatása a szexualitás növelésére. Elég csak a Szentírást idéznem: „Vinum et mulieres apostatare faciunt sapientes.”¹ „Nolite inebriari vino, in quo est luxuria.”² És ahogy a nagy egyházatya mondotta: „Nunquam ego ebrium castum putabo!” Szent Jeromos tanítja: „In vino luxuria, in luxuria voluptas, in voluptate impudicitia est.” Ábrahám a S. Clara mondotta: „A bornak hatása az emberre ugyanaz, mint a víznek az oltatlan mézre: mindkettő gyújt és tüzel!”

Nagyon jellemző, hogy a Berlinben 1936. évben tartott nemzetközi olympiai sportverseny alkalmával Dr. Bickel Adolf, a berlini egyetemen az élettan hírneves tanára, kiadta a német sportversenyzőknek e jelszót: „*Abstinentia in baccho et venere!*”³

Ha valakinek, hát nekünk kell az italban mértéket tartani és mutatni, akik mindennap imádkozzuk: *Sobrii estote et vigilate!*

b) Az életbiztosító társulatok nem indulnak elméletek után, őket az alkoholkérdés erkölcsi oldala sem nagyon háborgatja, hanem egyedül a legreálisabb valóság alapján kalkulálnak.

Már most az életbiztosító társulatok tapasztalata szerint az abstinens népcsoportok átlagos élettartama lényegesen hosszabb, mint az alkoholt fogyasztóké, úgyhogy a társaságok azoktól, akik tel-

1 Eccli, 19, 2.

2 Eph. 5, 18.

3 „Zeitschrift Für Volksernährung.“ Berlin, 1936. 13. füz. 214. old.

jes abstinentiára kötelezik magukat, kisebb járulékot követelnek (különösen Angolországban és az Amerikai Egyesült Államokban).

c) Ismeretes, hogy a sportolók, versenyzők, hivatásos atléták, magas turisták, sarkutazók — évszázados tapasztalatok alapján — tartózkodnak az alkoholfogyasztástól. Durig, bécsi fiziológus és Kraepelin, müncheni pszichiáter klinikai kísérletei is sokszorosan bizonyították, hogy az alkoholfogyasztás mind a szellemi, mind a testi munkateljesítményre hátrányosan hat. Hasonló eredményt mutattak Németország és az Amerikai Egyesült Államok katonai kísérletei. Menetelési, céllövészet, teherviselési és ügyességi versenyeken az abstinens csoportok mindig fölényben voltak az alkoholt élvezők felett.

d) A nagyobb mennyiségű és állandó alkoholfogyasztás káros a szívre, a májra, a vesére és az agyvelőre. Ragályos betegségek esetén az alkoholt állandóan nagyobb mennyiségben ivók könnyebben fertőződnek. Dr. Reichel Henrik, a bécsi orvosi egyetem tanára írja: „Der übermäßige Alkoholgenuss stellt nach dem Ueberzeugung *aller* (e szó az eredetiben is aláhúzva!) Aerzte eine der wichtigsten krankheitsserregenden und krankheiterschwerenden Ursachen vor.”¹

e) Hogy mily kellemetlen a mértéktelenül ivó ember a környezetére, milyen megbotránkoztató a hivekre, milyen undort keltő a szájából kiérzett alkoholszag a gyónokra és betegekre, eléggé ismeretes.

f) A mértéktelen alkoholélvezet testi következményeinél ép a mi sorainkban sokkal súlyosabbak a lelki következmények: a szellemi látókör megszűkülése, felsőbb gondolatkörökkel szemben érdektelenség, az emlékező tehetség gyengülése, a mindennapos gondokkal, mások szemrehányásával s fgyelmeztetésével és az anyagi helyzet romlásá-

¹ Univ. Prof. Dr. Heinrich Reichen: Alkohol u. Volksgesundheit.: Stunde d. Volsgesundheit. Wien. 1928. 201. l.

val szemben való elfásultság és eltompulás, az akarat elgyengülése, minden ígéretnek és javulási szándéknak komolytalansága, mindinkább növekvő eldurvulás, a hangulatoknak gyors és indokolatlan változata az édes érzelgősség könnyeitől a legvadabb dühkitörésig, a szeméremérzetnek elvesztése, a szexuális hajlamoknak legoktalanabb vagy természetellenes kielégítése.

g) Végre az alkohol élvezőjére nagy veszélyt jelent az a körülmény, hogy lelkében, szellemi frissességében, beszédében, modorában és viselkedésében az állandó és mértéktelen alkoholfogyasztás okozta változásokat maga az ivó úgyszólván sohasem ismeri fel, önmagát nem figyelheti meg és így a gyógyulást rendszerint nem is óhajtja.

Mindez oknál fogva rendkívül gondot fordítsunk arra, hogy az alkoholfogyasztásban emberi méltóságunkhoz és szent hivatásunkhoz illő mértéket mindenkor megtartsuk.

Az alkoholkérdésben nagy szerepe van a só-használatnak is. Dr. Riedlin azt mondja az aszszonyoknak: „Macht den Männern keinen Durst, so werden sie keine Säufer.”¹

A *teljes* alkohol-absztinenciát három fajta papnak és szerzetesnek ajánljuk:

a) Amint éppen fentebb említettük, elsősorban és feltétlenül azoknak, akik az alkoholszenvedély veszélyét érzik magukban.

b) Minden nagyobb fokban ideges vagy idegbeteg testvérnek. Dr. Pilcz Sándor, a bécsi egyetemen az ideggyógyászat európa-hírű tanára mondja: „Der Nervenschwache soll sich überhaupt *total* des Alkohols enthalten: es ist dies eines der obersten Principe der Nervenhygiene.”²

c) Olyan plébániák, községek, környékek lelkipásztorainak, amelyekben a népesség zömének egyik főhibája a mértéktelen alkoholfogyasztás.

1 Dr. med. Riedlin: „Das Kochsalz als Gewürz u. Krankheitsursache u. seine Beziehung zum Kultur“. Friedr. Funke, Freiburg.

2 Dr. Prof. Alexander Pilcz: „Hygiene des Nervensystems“.: Stunde d. Volksgesundheit. Wien. 1928. 178. old.

Ilyen helyeken a pap alkohol-megtartóztatásának nemes és áldozatos példája oktatólag, nemesítőleg és kijózanítóan hathat.

X. Pius pápa 100 napi búcsút engedélyezett az angol „Pioneer Pledge” alkoholelles mozgalom következő fogadalmi imájának elvégzésére: „For Thy greater glory and consolation, O Sacred Heart of Jesus; for Thy sake, to give good example, to practice self-denial, to make reparation for the sins of intemperance and for the conversion of excessive drinkers, I will abstain for life from all spirituos drinks.” Magyarul: „Jézus Szent Szíve! Nagyobb dicsőségedre, vigasztalásodra és kedvéért, hogy jó példát adjak, gyakoroljam magamat az önmegtagadásban, elégtételt nyujtsak a mértéktelenség bűneiért és egyúttal a szertelen ivók megtéréséért: egész életemen át tartózkodni fogok mindenfajta alkoholos italtól.”¹

Régebben az Egyház előírta hústilalmi és böjti időben a hívek a bortól is szigorúan tartózkodtak, amint ezt a szentatyák irataiból látjuk. Pl. Szent Ágoston így ír: „Cessent vina vel carnes, ut qui nobis viximus toto anno, saltem per paucos dies vivamus et Domino.”² Szent Jeromos: „Hoc exemplo docemur tempore jejunii a cibis delicatioribus abstinere, nec carnem comedere, nec vinum bibere.”³ Szent Basilius: „Carnes non edis et a vino abstines.”⁴ Alexandriai Teofil: „Nequaquam in diebus Qadragesimae vini poculum suspiremus.”⁵

XV. FEJEZET.

A tej.

A tejről még nemrégiben kissé téves nézetünk

1 Patrich O'Mara, S. J.: A Method Of Watching One Hour with Jesus, Dublin. 1929. 52. kiad. 34. old.

2 Sermo 2. de Dom. I. Quadrag.

3 Super 10. cap- Danielis.

4 Hom. 1. de jejun.

5 Epist, 3. pasch. universis Aegypt, Episcopis directa.

volt, amelyet a tudomány mai álláspontja szerint helyesbítenünk kell.

Az újszülöttre az anyatej, (ennek hiányában, illetve szükség esetén az állati tej) a legeszményibb, sőt nélkülözhetetlen és pótolhatatlan táplálék, mert mindazokat a tápanyagokat tartalmazza, amelyekre a *csecsemőnek* szüksége van és hozzá oly arányban, amely megfelel a csecsemő fejlődési fokának.

A felnőttek számára azonban az állati tej már semmiesetre sem nélkülözhetetlen, sőt korántsem olyan fontos, mint a csecsemő számára.

Miért? Egyszerűen és talpraesetten válaszolt rá egy tudós orvos: „Mert pl. a tehén tejét az Úristen nem az ember, sőt nem is az ökör, hanem csakis a borjú számára rendelte.”

Az anyatej bizonyos antitoxinokat is tartalmaz, amelyeknek célja, hogy a csecsemőnek még gyenge szervezetébe jutó káros baktériumokat leküzdeni segítse. Kísérletek igazolták, hogy ezek az antitoxinok csak fajazonosság esetében fejtik ki hatásukat, tehát pl. a tehéntej antitoxinjai csak a borjúnál fejtik ki a szóban forgó hatásukat, az embernél e szempontból nincsenek hatással.

Érdekes, hogy a szülés idejétől számítva az anyatej összetétele különbözik a későbbi idő tejétől, tehát a csecsemő fejlődési fokához és ennek megfelelő szükségletéhez alkalmazkodik, és így természetesen nem felelhet meg tökéletesen és hiánytalanul a felnőtt ember minden szükségletének.

De ennek ellenére az állati tej mégis nagyon hasznos, fontos és egészséges tápanyag az emberre. Mint fehérjét szolgáltató tápanyag a tojás és hús mellett elsősorban jön tekintetbe. A fehérjén (és természetesen vizen) kívül a tej még zsírt, tejcukrot, sókat tartalmaz, sőt nyers, forralatlan állapotban az összes, ma ismert vitaminok is megtalálhatók benne, főképp a nyári időben, amikor a jószág friss takarmánnyal él. A téli tej szegényebb e vitaminokban. Frissen fejt tejben még bizonyos

gázok (oxigén, nitrogén, széndyoxid) is található szabad állapotban, amelyek azonban már rövid állás után eltávoznak belőle. Tehát még az állati tej is nagyon sok s fontos alkatrészt tartalmaz, amelyek az emberi szervezet számára szükségesek és így már összetételénél fogva is a legfontosabb tápanyagok közé tartozik. Mindjobban rájönnek a tej gyógyító és védő hatására is. A legtöbb mérgezésnél szinte nélkülözhetetlen a tej.

Ezzel szemben a tejből éppen nagy fehérje-tartalma miatt *sokat* (kb. 3 decinél többet) nem tanácsos inni egy ültünkben. A tej a nagyobb szomjúság oltására sem ajánlatos nagy zsírtartalma miatt.

A tej hasznos voltának azonban három feltétele van:

a) A tej legyen minél frissebb.

b) A tejet rendkívül tisztán kezeljük, kezdve a fejéstől a fogyasztásig.

c) A tejet, ha olyan helyről származik, ahol a fertőzés (gümőkór, tifusz stb.) veszélye *teljesen kizárt* lehetőleg ne forraljuk fel. Vagy ha igen, csak éppen addig a fokig, amíg a felszínen az első kis hólyagocskák keletkeznek vagy a tej elsősorban kissé felfolban; utána rögtön vegyük el a tűztől.

Miért? A rendes forralással a tejnek leghasznosabb alkotórészei tönkremennek, amit számtalan kísérlet igazolt és bebizonyított. Halljuk pl. Dr. Sóos Aladár egyetemi orvostanárnak megállapítását: „A forralás a tejet alaposan megváltoztatja és pedig annál inkább, mennél tovább tart a hőbehatás. Pl. a tej-albumin és a tej-globulin 60°-nál megalvad, a casein átmódosul, molekulájából a kénhidrogén-gáz fejlődik. A tejcukor karamelizálódik. A szerves alkotórészek fontos kötése feloldódnak és eltolódnak. A tej élettani alkatrészei elpusztulnak vagy gyengülnek.”¹ Különösen azok az anyagok pusztulnak el nagy hő mellett a tejben, amelyet a vegyész görbéje nem tud kimutatni. Ide-

¹ Dr. Sóos Aladár: „A diétás konyha technikája.” Bpest. II. kiad. 247. old.

tartoznak a védőanyagok, méregtelenítők, a fertőzést leküzdők és vitaminok. Ezért különösen a fertőző betegségek ragályveszedelmében ajánlatos a nyerstej.¹

Régebben a tejet azért forralták fel, mert félték, hogy a tüdővésztes tehének tejéből átragad a baj az emberre. Hiszen való tény, hogy a tehéneknek átlag 20—25 %-a, sőt egyes helyeken még magasabb százaléka gümőkóros. Ma azonban ez a félelem túlzottnak bizonyult, három okból is.

Először is a tüdővész-bacillusoktól ép oly hiába óvakodunk, mint a levegőtől, portól, hidegtől stb. Lehet mondani, hogy alig van e földön ember, akinek a teste külsejét és belsejét többé-kevésbé át ne járnák a tüdővész bacillusai, akár iszik nyers tejet, akár nem. Ám a tüdővész elkapásához nem csupán a bacillus szükséges, hanem az egyéni hajlam és a betegségét kiváltó egyéb ok. (pl. meghűlés stb.).

Ha a nyerstej veszedelmes volna, akkor nem volna szabad vajat, sajtot, túrót, tejfelt, aludttejet stb. sem fogyasztanunk, mert hiszen a nagyobb városok egyes üzemeitől elválva, a legtöbb helyen az említett tejtermékeket felforratlan tejből készítik.

Igaz ugyan, hogy pl. a savanyú tej némely baktériumot önmagától, önműködően megsemmisít (autophagia), de ép a gümőkór bacillusai még 40 napig fertőzőképesek benne (virulensek). Csak 75 fokon történő, félóráig tartó felfőzés pusztítja el a bacillusokat. A pasteurözés a tejben lévő mikroorganizmusok nagy részét megsemmisíti ugyan, de sem a gümőkór-, sem a száj- s körömfájás-, sem a tifusz-bacillusokat nem pusztítja el teljesen. E baktériumok csak szalicilsav hozzáadására pusztulnak el, de ennek viszont rossz oldala, hogy hosszabb időn át való élvezete a szív működésre és a gyomor belső falára károsan hat.

Különben is a tej a pasteurözés és még jobban

¹ Soós: m. f. 250. old.

a forralás vagy sterilizálás (100—130 C°) következtében még ezeket a természetes és hasznos baktériumokat is elveszti, amelyek az idegen és káros baktériumok ellen védnek meg és így a paszteurizált, felforrt és sterilizált tej a később bejelentett baktériumokkal szemben sokkal kevésbé ellenálló. Így értjük meg, hogy amit Dr. Mészáros Gábor egyet. m. tanár, igazgató-orvos, diaetikus szaktudós is megemlíti, hogy „A tej — vagy termékek okozta mérgezések rendszerint a paszteurizált vagy felforrt tej utólagos szennyeződése miatt vagy ilyen tejből készült termék — tejfel, túró — fogyasztása után következnek be, mert a paszteurizált tej a normális bakteriumflóráját, amely az idegen baktériumok elszaporodása ellen védi, a paszteurizálás kapcsán elvesztette.”¹

A tehéntejet illetőleg boldogok a falusi plébánosok és a saját gazdaságot vezető szerzetes házak. Ők igazán nem szorulnak arra, hogy a tejet felforralják, feltéve, hogy a tisztaságra nagy gondot fordítanak.

Fejés és a tejnek az istállóban való kezelése közben főképp arra kell ügyelni, hogy a tejet ne fertőzze meg a bélsár vagy az állat egyéb váladéka. A tejes edényeket gyakran *forró* vízzel kell kimosni. A kezelő személyeket persze ki kell oktatni és gyakran ellenőrizni!

A tej minőségét és tisztaságát illetőleg bizony kevésbé irigylésre méltók a nagyvárosiak. Itt a tejnek három főtulajdonsága forog veszélyben: A nagyvárosi tej ritkán friss, mert időbe kerül, míg a gazdaságból a nagykereskedőkön vagy a tej-nagyüzemen és kiskereskedőkön át a vevőhöz jut. Szenved a tisztasága is, hiszen annyi kézen, edényen, gépen és csövön megy át, amely úton a piszkon kívül sok baktériumot is szedhet magába. Egy cukrásznál a tejtermékek ismételt mérgezést okoztak. A vizsgálat megállapította, hogy a mérge-

¹ Dr. Mészáros Gábor: „Élelmiszerismeret” Bpest, 1934. 80. old.

zések oka a tisztátalan jégszekrény volt.¹ Mindig kétes, hogy az egyik továbbadó láncszem nem kever-e a tejbe akár vizet, akár a savanyodást gátló, de az egészségre káros szert.

A modern tejgazdaságok fölözögépei a tejnek csaknem összes A-vitaminját eltávolítják, a könnyen oxidálódó C-vitamin pedig néhány nap alatt elbomlik s a vaj készítésének mai módja mellett a legtöbb vaj sokszor bizony szinte tökéletesen vitamintalanítottnak tekinthető.²

A tejjel kapcsolatban a gümőkórnál hasonlíthatatlanabbul komolyabb a tifuszfertőzés veszélye. Budapest közelében fekvő falu néhány lakója tifuszba esett, ugyanabban az időben Budapest egyik körzetében is fellépett a tifusz. Csakhamar rájöttek a két hely járványa között levő kapcsolatra. Az illető faluban a közeli trágyadomb megfertőzte a kút vizét. A faluban ezzel a vízzel mosták meg a tejes edényeket és ennek a kútnak a vizével töltötték fel azt a tejet, amelyet a főváros említett körzetében árusítottak.

Ezért az a tanácsunk, hogy a városiak a tejet (az említett óvatossági pontig) hevítsék, ellenben a saját tehenészettel bírók, amennyiben ügyelnek a tej tisztántartására, nyersen fogyaszthatják.

E helyen is megismételjük, hogy a tejet, kávé és a többi folyékony tejterméket mindig csak kortyonként vagy kanalazva igyuk, mert egyszerre lehörpintve, a gyomorban kevésbé vagy nehezen emészthető túróvá válhatnak. Némelyeknél már két deci tej hirtelen fogyasztása is gyomornyomást, felbőfögést, hasmenést, másoknál viszont székrekedést okoz. Ezért szokták volt hirdetni, hogy a tejet ne igyuk, hanem „együk!”

1 Dr. Vámosy, dr. Mansfeld és dr. Fenyvessy: Gyógyszertan. Bpest. 1932. 477. old.

2 Dr. Kendi Finály I.: „Vitaminok és hormonok“ Bpest. 1937. 93-94. old.

XVI. FEJEZET.

A nyers koszt kérdése.

A nyers koszt kérdése manapság nagyon vitatott tárgy, amelyben nekünk is állást kell foglalnunk.

Mindenekelőtt, mit értünk az u. n. nyers kosztton? Voltaképpen értjük rajta a hőbehatásnak (főzés, sütés) ki nem tett ételneműeket; a nyerskosztolók meghatározása szerint pedig: „Oly táplálékot, amelyhez nem tapad vér és ölés,” tehát a növényi táplálékon kívül még a tej, tojás, méz, amelyeknek fogyasztását még a legszigorúbb nyerskosztolók is megengedik, mert bennök az állati szervezetnek mintegy gyümölcsét tekintik.

A kérdésnek alapos, sokoldalú és számos szaktekintéllyel megvitatt tanulmányozása után a nyerskoszttnak állandó és kizárólagos fogyasztását általában nem javaslom Isten szolgálóinak, kivéve természetesen azoknak a szerzetesrendeknek tagjait, akiket rendi szabályaik köteleznek a nyerskoszthoz elég közelálló táplálkozásra.

Okok: Először is ma még a teljes nyerskosztolásnak bizonyos különködés és szektáriánizmusjellege van. Már pedig az Isten szolgálói kerüljenek minden különködést és a nép szokásaitól s hagyományaitól lényegesen eltérő életmódot, mert ez csak ártalmára volna tekintélyüknek és apostoli hivatásuknak. Nagyon helyesen és bölcsen írta P. Gemelli Ágoston szerzetes orvos-tanár, a milánói egyetem világhírű rektora 1937 aug. 17-én hozzám intézett levelében: „Természetes, észszerű és a kereszténység szellemével megegyező, hogy a papok és szerzetesek az étkezésben alkalmazkodjanak a szegénység szelleméhez, a helyi körülményekhez, ahol laknak, nemkevésbé a nép szokásaihoz, amely között apostolkodnak. A papot és szerzetest az étel élvezetében irányítsa a természetes ész általános

törvénye, az Egyház rendelkezése és a lelkiismeret szava.”¹

Maga az Úr Jézus sem különködött, hanem az apostolokkal együtt elfogyasztotta szegényes kosztját, élvezte a húsvéti bárányt és leült a farizeusok gazdag asztalához is, ha a lelkek üdvére szükségesnek tartotta.

Másodszor azért nem javasoljuk mindenkinek a teljes nyerskoszt állandó fogyasztását, mert ahhoz, hogy a nyerskoszt ne váljék általmunkra, magas, hatalmas szaktudás, hozzá még egyéni szervezetenknek alapos orvosi ismerete és végre nagy óvatosság és körültekintés szükséges. E nélkül a nyerskosztal tönkre is tehetjük szervezetünket vagy annak egyes részeit.

Viszont, Isten szolgájának sokkal fontosabb, magasabbrendű és szentebb elfoglaltsága van, hogysen több évi, orvostudományba vágó, tanulmányokat végezzen és ezenfelül még saját szervezetének és egyes szerveinek alapos ismeretével bajlódhassék.

Végre az állandó és kizárólagos nyerskoszt ellen szól az a tapasztalat, hogy évszázados és az egyes embernél évtizedes táplálkozási módnak *hirtelen* megváltoztatása, főként az előrehaladottabb vagy magasabb korban és az érzékenyebb gyomrúaknál, ugyancsak nagy veszéllyel járhat.

Ha már valaki mindenáron át akarna térni a nyerskosztra, ezt csak nagy elővigyázattal, lassú átmenettel és lelkiismeretes, ügyes szakorvos ellenőrzésével teheti meg.

De ha általában ellene is vagyunk annak, hogy valaki a nyerskoszt kizárólagos és állandó használ-

1 Eredeti szavai: E' naturale ed è logico, ed è cristiano, che i Sacerdoti ed i Religiosi nel cibarsi si adattino anche per spirito di povertà a quelle che sono le condizioni dei luoghi ove abitano nochè alle usanze del popolo fra il quale debbono svolgere il loro apostolato, senza permettersi alcuna singolarità che riuscirebbe nociva al loro apostolato. Naturale che pel Sacerdote e pel Religioso, l'uso del cibo va regolato con le comuni leggi di buon senso, dalle leggi della chiesa e dalle regole della vita interiore.“

latára szánja el magát, nem helytelenítjük, sőt erősen tanácsoljuk a nyers növényi tápláléknak minél gyakoribb élvezetét *a vegyes koszt keretében.*

Igy gondoskodjunk arról, hogy lehetőleg *mindennap* és *minden étkezésünkhöz* az asztalra kerüljön egy kevés, nyersen élvezhető növényi eledel is. Pl. friss, egészséges, nyers gyümölcs, saláta, uborka, édes paprika, paradicsom, sárgarépa, vöröshagyma, fokhagyma, petrezselyem, kömény, citrom, gyümölcsnedv, nyers (savanyított) káposzta (inkább télen!). Használhatunk minden étkezéshez egy teljesen nyers fogást is.

Sőt, ha könnyen, rendzavarás és feltűnés nélkül tehetjük, ajánlatos a szervezetet hetenként vagy kéthetenként egynapi gyümölcs- vagy nyerskosztal áttisztítani. Ilyenkor a nyers ételen kívül csupán kevés pirított kenyeret és vaját, vagy e helyett kevés diót vagy mogyorót fogyasszunk. Az ilyen kizárólagos nyerskoszt-napok főként a meleg hónapokban ajánlhatók, nálunk az R-betű nélküli hónapokban. Dr. Jürgens Rudolf egyetemi tanár, a berlini egyetem természetes gyógy- és életmódi klinika h. igazgatója megerősíti azt, amit Kránitz Kálmán veszprémi segédpüspök mondott egyszer 90 éves korában, hogy: „Nem jó mindig kóta szerint élni” vagyis, hogy néha az egészséges ember is egyék ilyen u. n. diétás kosztot. Bier Ágoston, a világhírű berlini egyetemi tanár ezt körülbelül így fejezte ki: „Testünknek időről-időre egyszer *csodálkoznia* kell.”

Mig a nyugati államokban a főzelékeket párolják, a salátákat pedig olaj nélkül fogyasztják, addig nálunk a rántással, tehát zsírral készült főzelékek használatosak, amit csak helyteleníteni lehet. Sajnos, a magyar konyha sokkal több zsírt használ az étkezéshez, mint a nyugati országoké. A papi és szerzetesi hivatás amúgy is ülő életmóddal járván, nem nyújt alkalmat a felvett zsírok teljes feldolgozására. Azért oly gyakori sorainkban az elhízás, még közepes táplálkozás mellett is.

Hasonlóképp helytelen a főzelékfélék kifőzése a párolás vagy egyéb hasonló kíméletes eljárás helyett. A kifőzéssel t. i. a főzelékek nagyrészt elveszítik tápsóikat és így hiányos értékűekké válnak. De ha már kifőzzük a főzeléket, legalább a levét használjuk fel, esetleg valamely más ételben, mert a kifőzött főzelék hasznos tápsóit a lé veszi át. A főzelékek elkészítésénél azt sem szabad felednünk, hogy a B- és C-vitaminok a vízben oldódnak, tehát az áztatóvizet lehetőleg ne öntsük el, hanem igyekezzünk felhasználni.

A nyersen élvezhető zöldségeket igyekezzünk olyan forrásból beszerezni, ahol a földet nem istállótrágyával, emberi ürülékkel vagy szennyvízzel trágyázzák, nehogy kellemetlen tünetekkel járó fertőzéseknek (tifusz, vérhas stb.) tegyük ki magunkat. Ilyen vagy kétes esetekben, nyers fogyasztás előtt természetesen a főzeléket, salátát, kerti epret stb. alaposan, bő vízben meg kell mosni. (Legjobb a növényt szitára helyezni és ráengedni a csap vizét.)

A nyers kosztnál a legyek fertőző veszélyére is ügyelnünk kell. Faluhelyen az emésztőgödörben (falusi W. C.) felszedik a bacillusokat és felhasználva a mai közlekedő eszközöket is (ló háta, villamos, vasút, autó), a városi piacokra is eljutnak. Ugyancsak gondolnunk kell az u. n. bacillus-gazdákra is akik hordozói e kóros bacillusoknak, a nélkül, hogy maguk megbetegednének.

Akinek a gyomra megtűri, a zsír helyett felváltva nagyon ajánlatos a finom növényi ételolaj használata. A tapasztalat megtanít, hogy melyik ételhez alkalmasabb az olaj, mint a zsír.

Ami az egyes gyümölcsfajtákat illeti, a szőlőt a fogyasztás előtt legalább fél óráig áztassuk langyos vízben és utána jól mossuk le, nehogy a rápermetezett cuprumsulfat (rézgálic) vagy a bordói lé a gyomrunkba jusson (arsen-mérgezés!). Az egyszerű leöblítés is nagyon üdvös a por és egyéb tisztátalanságok eltávolítására, de a rézpermet lemosására nézve egyenlő a semmivel. Hasonló okból a must-

ívással is nagyon óvatosak legyünk. A szakemberek megállapítása szerint a bogyón lévő réznek kb. egytizede szokott a mustba kerülni, a többi a törkölyben marad.

Az almát, körtét, barackot stb. vagy hámozva együk, vagy nagyon jól mossuk le, különösen a forróbb időszakban. A kerti epernél nagyon ügyeljünk, nehogy kerti trágya tapadjon a gyümölcsre. A diót mindig héjastul vásároljuk, mert a kereskedésekben árult gyönyörű „dió-bél” legtöbbszörre kénevezve van, hogy tovább elálljon. A déligyümölcsöt, fügét és datolyát rendkívül alaposan mossuk meg a fogyasztás előtt. Mikroszkóppal rengeteg bacillust találtak, főleg datolyákon. A déligyümölcsök nagyon sok, piszkos kézen mennek keresztül, míg hozzánk eljutnak.

Felhívom a figyelmet arra, hogy a gyümölcsnek vízzel, sörrel, vagy tejjel való együttes fogyasztása sok embernél, különösen középkorúaknál és idősebbeknél, gyomorhurutot, bélhurutot, u. n. dispepsiát, hányást, hasgörcsöt (bélbénulást, sőt súlyosabb esetben halált is) idézhet elő. Különösen cseresznyére és dinnyére ivott víz szokott veszélyes lenni. Ezért a gyümölcssevés után a vízivással várjunk addig, míg a gyomor a gyümölcsöt feldolgozta, tehát másfél-két órát, cseresznyénél és egresnél legalább két órát, mert ez a két gyümölcs 37 fokos vízben a térfogatának több mint kétszeresére emelkedik és ezen felül még erjedés következtében gázokat is fejleszt. Vannak ugyan egyesek, akiknek nem árt a gyümölcsnek tejjel, vízzel vagy sörrel való együttes fogyasztása, de ez kivétel és mindig kockázatos. Hús esetében nem jár bajjal és a huszonnegyedikben annál nagyobb.

A gyümölcsöt, főképp a dinnyét, ne nyeljük le nagyobb darabokban.

Gyümölcsöt (dinnyét, epret is!) mindig cukor nélkül együk, mert a cukrozott gyümölcs nagyon savasítja a gyomrot.

Még a gyümölcssevésben is tartsunk mértéket,

mert itt is érvényesül az arany mondás: A jóból is megárt a sok. Omne quod est nimium, vertitur in vitium! Pl. A körte igen tápláló és sok meszet tartalmaz, amiért különösen a csontképződésre van nagy hatással és azonkívül kedvezően előmozdítja a vese működését; de ha sokat eszünk belőle, megfekszi a gyomrot és károsan izgatja a vesét. Kevés (4-8) szilva elősegíti az anyagcserét és némelyek szerint erősíti a szívizmokat, több szilva azonban izgatja a beleket és hasmenést vagy eldugulást okoz.

Friss füge apró magvai jól megrágvva, nagyon egészségesek, aszalt állapotban és nagy mennyiségben élvezve esetleg kólikát idézhetnek elő. A földi eper egyike a legegészségesebb gyümölcsöknek; különösen idegeseknek és szellemi munkásoknak ajánlható. De nagyobb mennyiségben élvezve kisebbfokú lázt is okozhat, sőt vannak, akik fogyasztásától csalánkiütést kapnak. A fekete vagy János-retek kis adagja jóhatású a kövekre hajlóknál, de nagyobb adagja kellemetlen béltüneteket és sártöbbletet okozhat.

Minden gyümölcs legjobb az érés idején. Ilyenkor fejt ki teljes hatását. Ha tehetjük, változtassuk a gyümölcs élvezetét. Otthoni földünk egyetlen gyümölcsének élvezetét se mulasszuk el, ha mindjárt csak egyetlen alkalommal élvezzük is. „Every fruit has its own quality and blessing.” Minden gyümölcsnek megvan a maga különleges jó hatása s áldása.

Vannak azonban, akik azt ajánlják, hogy egy-egy étkezés alkalmával lehetőleg csak egyfajta gyümölcsöt élvezzünk. Különösen a cseresznyét és szőlőt ne együk más gyümölccsel keverten.

Más orvosok viszont azt ajánlják, hogy a gyümölcsöt ne az étkezés végén, hanem az elején fogyasszuk. Az egyik szaktekintélytől megkérdeztem tanácsának okát. Ő így magyarázta meg: „Volta-kép az ételek egymásutánját úgy kellene megállapítani, hogy a könnyebben emészthetők megelőzzék a nehezebben emészthetőket, mert csak ez eset-

ben lehet akadálytalan az anyagcsere és a salak rendszeres kiürítése.”

További érdeklődésemre az étel-sorrend és a salak rendes kiürítése között levő összefüggést a következő hasonlattal magyarázta meg: Tegyük fel, hogy valamely vasútállomásról nagyon rövid időközben egy-egy gyors-, személy-, és tehervonatot kell elindítani egyvágányú pályán és egyirányban. Nemde a józan ész azt mondja, hogy először a gyorsvonatot kell elindítani, aztán a személyt és utoljára a leglassúbb tehert. Mert ha fordítva cselekszünk, a személyvonat csakhamar eléri a tehert, a gyors meg a személyt és egymásba ütköznek illetve egymást tartják fenn. Emésztő csatornánk is egyvágányú pálya. Ha nehezebben emészthető ételt fogyasztom el előbb, ez fenntartja és megakasztja az egyébként gyorsabban emészthető vagyis gyorsabb járásút. Torlódás, „összeütközés”, fennakadás áll be, amit orvosi műszóval obstipationak, köznyelven eldugulásnak nevezünk.

Hangsúlyozom azonban, hogy jelen fejezetnek e két utolsó véleménye még *nem* tekinthető az egész orvosi kar egyöntetű tanácsának, hanem *csak egyes* táplálék-szakértők magán-nézetének.

XVII. FEJEZET.

A fogazat.

Eledelünk minőségéről szóló Részben a fogazatról is kell szólnunk, mert ez is befolyásolja a tápanyag minőségét. Bármennyire különösnek és furcsának hangzik is, a helyes, észszerű étkezéshez és az egészséges táplálkozáshoz tartozik a kellő és gondos fogápolás is. Elsősorban természetesen azért, mert csak a jól megrágott ételt tudjuk kellően megemésztetni, másodsorban pedig azért, mert a fogazat minőségétől függ számos más szervünk épsége is.

Az orvostudomány kimutatta, hogy a romlott fog

és foghúsgenyesedés (pyorrhoea) számtalan más és komoly betegségnek oka és kiinduló pontja lehet. Ilyenek: izületi gyulladás, szív-, vese-, vakbélgyulladás, torok- és középfül-gyulladás, bizonyos kiütések, furunculus, carbunculus, anthrax; sőt rájöttek, hogy a műtétek után fellépő tüdőgyulladásos esetek 3 0/0-ról 0.64 0/0-ra csökkentek, ha a műtétek előtt a beteg fogazatát rendbehozták (a new-yorki Lenor Hill klinika kísérletei). Nagyon sok gyomorbajt sikerült már meggyógyítani a fogorvosoknak! Innen a bevált mondás: ép fog, ép gyomor; ép gyomor, ép test; ép test, ép lélek.

De nemcsak a táplálkozás minősége függ a fogaktól, hanem fordítva, a fogak állapota is függ a tápanyag minőségétől. Számos stomatologiai vizsgálat (főleg Mellanby-é) alapján tudjuk, hogy pl. a fog jó állapota vagy romlása nem egyszerűen ételmaradékok és baktériumok dolga, hanem a fog *belső* ellenálló képességéé, amely viszont az élelmezés minőségétől és szervezetünk egyetemes anyagcseréjétől is függ.¹ Így pl. rájöttek az A és D vitamínos élelmi anyagoknak, valamint a Ca- és P—vegyületeknek fontos hatására a fogak épségben tartására és főleg a D-vitaminok gátló hatására a caries kifejlődésénél. Állatoknál bizonyos tápanyagok hiánya esetén megállapították a fog szerkezetének eltérését a rendestől.²

A helyes száj és fogápoláshoz a következő tanácsokat adjuk:

a) Az ételt jól rágjuk meg. A fogak épségben maradásához szükséges azok működtetése. Minden szerv elcsenevészesedik, ha nem használjuk, a fogazat is. De — amit sokan nem tudnak — az erős rágás automaticæ kiváltja a tápcsatornák alsó részeiben is az emésztéshez szükséges nedvek kiválasztását.

b) Kemény tárgyat (dió, mogyoró) ne törjük fel fogunkkal.

1 Journ. R. A. M. C. LXIII. 5. f.

2 „Honvédorvos.” 1937. VIII. 122. s. i. t.

c) Óvakodjunk forró vagy jéghideg ételeknek s italoknak, különösen a kettőnek közvetlenül egymásután való fogyasztásától.

d) Mossuk ki szánkat és tisztítsuk meg fogunkat lehetőleg minden étkezés után. A száj kimosása és fogaink tisztítása legfontosabb lefekvés előtt. Inkább hagyjuk el a reggeli s napközi szájmosást, csak az estit ne! A szájban visszamaradt ételmaredek főképp éjjel erjednek, bomlanak és rontják a fogazatot. Ezért ügyeljünk arra, hogy se étel se édes folyadék ne maradjon vissza fogaink között, mert ez bomlást, erjedést okozva elősegíti a fogkőképződést.

e) Az ételmaredeknek a fogközökből való eltávolítására ne használjunk kemény (pl. vas, acél, csont) tárgyakat, hanem vagy puha fából vagy tollból készült fogvájót (bár a fogvájónak az asztalnál való használata néhány országban már kiment a divatból).

f) Szájmosáshoz lehetőleg állott vagy langyos (20-23 C fok) vizet használjunk. A langyos vizet jobban bírja a fogazat, mint a hideget és használata egyébként is kellemesebb.

j) A fogkefével nemcsak elől tisztítsuk és dörzsöljük fogainkat, hanem hátul, alulról felfelé s vissza és minden lehetséges irányban.

h) Szájmosáshoz használt szájvizet, fogpépet és fogport változtassuk, pl. ma fogport használunk, holnap fogpépet, holnapután szájvizet. T. i. minden fogtisztító szerben van vagy lehet más-más ártalmas anyag is. Ha állandóan csak egyféle szert használunk, a hasznos mellett a károsnak a hatása is érvényesül. Mig ha e szereket felváltva használjuk, valamennyinek csak a jó hatása nyilvánul, a káros nélkül.

Például a fogpor állandó használata megsértheti a fogzománcot, ami kezdete lehet a szuvasodásnak (caries). Vízont a salicyl-savas készítmények folytonos használata megzavarja a szájüreg természetes alkalikus voltát és ezzel megvonja fogainktól a ter-

mészet nyújtotta védelmet; a hidrogén peroxyd következetes alkalmazása a nyálkahártyákat marja, némely érzékeny emberek a jód- és thymol-tartalmú fogápolószereknek a szervezetükbe kerülő kis jód, illetve thymol mennyiségétől — állandó használat mellett — basédowszerű megbetegedésbe eshetnek, s i. t. Ne gondoljuk azt sem, hogy minél nagyobb a fogtisztítószert fertőtlenítő és csiszoló hatása, annál jobb a szer. E hatások legtöbbször inkább ártanak, mint használnak. Hiszen egyrészt a baktériumölő hatás csak nagyon rövid ideig tart, másrészt ezek ártanak a szájüreg különböző fontos mirigyének, pedig ezek állandóan termelnek oly váladékot, amelynek nagy a baktériumölő hatása.

i) Minden fél- vagy negyedévben vizsgáltassuk át fogazatunkat lelkiismeretes fogorvossal, még akkor is, ha fájdalmat nem érzünk, hogy az esetleg kezdő, de még általunk észre nem vett hiányokat csírájukban pótolhassuk vagy megszüntethessük.

XVIII. FEJEZET.

A széklet.

A helyes anyagcseréhez tartozik a rendes széklet is. Egészséges szervezet mellett naponta legalább egyszer rendes székletünknek kell lenni.

Nagyon fontos, hogy szokjuk meg rendszeresen, naponta ugyanabban az órában a székletet. Legjobban ajánlható a reggeli felkelés vagy reggelizés utáni ürítés.

Sajnos a székrekedés éppen korunkban nagyon gyakori. „Wherever there is civilisation there is also constipation. Few adults nowadays escape the menace of this enemy of health” (Calton). Egy magyar szakorvos mondta nekem, hogy különösen nők és papok szenvednek leginkább székrekedésben.

Vannak ugyan egyesek, akiknél önmaguktól (az-

az kísérletezés és erőlködés nélkül) a szék csak másod-, harmad- vagy negyednap jelentkezik. Ha ez egyébként nem támaszt kellemetlenséget, még nem tekinthető ugyan betegségnek, de már ez az állapot is kellemetlen tüneteket idézhet elő, mint aminők: étvágytalanság, émelygés, haspuffadás, fejfájás, szédülés, kábultság, bágyadság, kedvtelenség, levertség, néha hányás, altesti feszültség. T. i. az emésztetlenül visszamaradt bélsár állandóan fermentál és szaporítja a nemkívánatos bomlasztó anyagokat, amelyeket a belek felszívna és a vérbe juttatnak és ezzel mérgezik a szervezetet. (Auto-intoxicatio.)

A székrekedésnek okai lehetnek: a mozgáshiány, ülő életmód, a bélemésztésnek akár hiányos, akár olyan tökéletes volta, hogy csak nagyon kevés bélsárt termel; a célszerűtlen, pl. túlnyomóan húsból és tejből álló élelmezés, a raffinált és mesterséges élelmi anyag, a gyomornak túltömése étellel (csatorna-eldugulás), nagyobb mennyiségű ételnek hirtelen fogyasztása, a székelési ingernek társadalmi körülmények miatt való rendszeres elnyomása, a gyomor túlságos savtartalma stb.

Az orvostudománynak egyik legújabb felfogása szerint a székrekedésnek oka voltaképp nem helyi, azaz pl. nem a vékony vagy vastagbélnek vagy a peristaltikának, szóval nem egy szervnek vagy működésnek a hiánya, hanem a szervezet egész mirigy-rendszerének ernyedtsége.

Sőt a székrekedésnek — éppen a mi körünkben — gyakran az idegesség is oka. A neuraszténiás attól fél, hogy a székrekedésből nagy baj lesz, mindig csak ezzel a gondolattal foglalkozik és oly sokszor és annyira erőlteti a székelést, hogy a megfelelő izmok elernyednek és emiatt marad el az eredmény.

Vége a tartós székrekedésnek néha anatómiai oka is lehet, pl. összenövések, a vándorló lép nyomása, idősült vakbélgyulladás stb.

Ha a székrekedés állandó és feltűnő vagy bete-

ges tünetekkel jár, forduljunk orvoshoz, mert a makacs, hosszantartó bélsár-felhalmozódás nagyobb, sőt életveszélyes bajhoz is vezethet (gyomor- és bélfekély, dyspepsia, bélelzáródás, ileus, miserere).

A székrekedést elsősorban helyes diétával kell orvosolnunk. A székrekedés lehet atoniás és spasticus. Előbbi a bélrendszer renyheségének, utóbbi a belek görcsös állapotának következménye. Mindkét alak gyógyítása más és más diétával történik. Dr. Herczog Ferenc, a Pázmány Egyetem nyilv. r. tanára és a IV. sz. belklinika igazgatója a következő diétát ajánlja a szokványos székrekedésben szenvedőknek:

„Kenyérfajtából a durvább, bő korpatartalmúakat adjuk (rozskenyér, barnakenyér Graham-kenyér), bőségesen adjunk vajat, mézet, gyümölcsöt. Minden étkezéshez adjunk bőven zöldfőzeléket, salátát, kompótot, nyers gyümölcsöt, az utóbbi kettőt célszerűen már a reggelihez adjuk. Gyakran sikerrel jár, ha a beteg egy pohár hideg vizet iszik reggel éhgyomorra. Kitűnő szer a keserűvíz (budai, igmándi stb.); egy-két pohárka éhgyomorra rendszerint igen jó hatású, néha elég, ha a beteg evőkánálnyi vesz be este. Rendszeres ívókúrát is alkalmazunk hasonló hatású vizekkel (Mira-víz), a hatás persze csakis a kúra idejére terjed ki.

Némely betegnél jó hatású a bélben fel nem szívódó ásványi olajnak egy-két evőkánálnyi mennyiségben való rendszeres használata. Ilyen az Ol. paraffini liquidum, nujol stb.

Sokszor ajánlatos az egyszerű beöntésnek, mint ártalmatlan, gyorsan és biztosan ható eljárásnak az alkalmazása. Ha a bélsár-pangás a végbélben van, 2-3 deci langyos (felfőzött és lehűtött) víz is megteszi; ha azonban a lehágó vastagbél vagy a haránt vastagbél renyhesége a székrekedés oka, nagyobb mennyiséget ($\frac{1}{2}$ —1 liter) kell alkalmazni. A beöntést fekvő helyzetben kell alkalmazni, puha végbélcsővel. A folyadékot tartalmazó edényt ne tartsuk

magasan, nehogy a folyadék nagy nyomása görcsöt váltson ki, amely meggátolja a beteget a folyadék visszatartásában. Visszaélni persze a beöntéssel nem szabad. A beöntés eszközölhető fiziológiai konyhasó oldattal, kamilla-tea forrázattal, szappanos vízzel, legcélszerűbben és leghatásosabban a Szenna-főzettel, amikor 10 gr.-ot félliter vízzel felfőzünk és azt egy literre felhígítva beöntjük a végbélbe. Olajat is lehet adni, szeszam-olajból 1-2 deci kell s iparkodjunk arra, hogy ez több óra hosszat a bélben maradjon, ezt kivált görcsös székrekedés ellen ajánljuk. Nagyon makacs székrekedés esetén a vízhez néhány kanál glicerint teszünk, vagy (a patikában kapható) glicerín-kúpot alkalmazhatunk.¹

Székrekedés ellen sokan ajánlják a fizikai gyógyítást. Ilyen a hasnak rendszeres, 4-6 hétig tartó masszálása, kézzel vagy megfelelő géppel. Hasznos lehet a hasizomzat rendszeres tornáztatása, amelynek legcélszerűbb módja a hanyattfekvésből 5—10-szer egymásután való felülés. Fontos az egész izomzat erősítése is, rendszeres testmozgás és ha mindezek ellenére sem jutunk célhoz, ami főképp neurasteniás egyéneknél megesik, az illetőnek megfelelő intézetben rendszeresen keresztülvitt gyógyításra kell magát elhatároznia. Ezekben a helyeken sem lehet többet tenni, de a megfelelő eljárást megkeresnünk és a beteget kellő rendszerhez szoktatni az intézeti kezelésben jobban lehet.”²

A székrekedés megelőzésére kerüljük az erősen fűszerezett ételeket, a nehéz (főtt) tésztákat, a rizst, a gombát, a csokoládét és a fehérkenyeret, beleértve a finom péksüteményt is.

Lehetőleg ne használjunk hashajtó szereket. Ha mégis rájuk szorulunk, a következő tanácsot adjuk: Csak olyan hashajtót használjunk, amely minden kellemetlen érzés, csikarás nélkül rendes, nem has-

¹ Beöntésre alkalmas az u. n. klysoomp beszerzése, amellyel a beöntést mindenki maga használhatja, idegen segítség nélkül.

² Jendrassik-Herczog: A Belorvostan Tankönyve. Bpest. 1930 I. kötet 448.-450 old.

menéses székhez segít.¹ Ha állandóan kell használnunk hashajtó szereket (pl. minden héten egyszer), ezeket mindig váltogassuk, nehogy szervezetünk az egyfélét megszokja és ennek mindig nagyobb hányadát kívánja. A hashajtószeres változtatásának másik jó oldala, hogy voltaképpen céljukat elérik és e mellett minden effajta szerben levő ártalmas hatás, a ritka szedés következtében, alig érvényesül.

¹ Jendrassik-Herczog; i. m.: 449. old.

IV. RÉSZ

AZ ÉTMÓD ÉS VALLÁSUNK.

XIX. FEJEZET.

A böjt (jejunium.)

Mily hálásaknak kell lennünk a mi Szent Anyánk, az Egyház iránt, amely a Szentlélek adta bölcseséggel, bizonyos napokon minden fiának-leányának 21—60. életévig előírja a „kevesebb evést”, a szűkebbre szabott kosztot, a naponta csak egyszeri jóllakást.

Az Egyház a böjtöt elsősorban természetesen lelki, kegyelmi és fegyelmi okból rendeli el, amint a böjti praefatióban is tanítja: „Qui (Deus) corporali jejunio vitia comprimis, mentem elevas, virtutem largiris et praemia.” De böjti rendeletével egyúttal testi javunkat, földi életünk legdrágább kincsét, egészségünket is hathatósan védi s előmozdítja. E pontban is igaznak bizonyul az Irás szava: „Pietas autem ad omnia utilis est, promissionem habens vitae, que nunc est et futurae.”¹

Sőt az Egyház a böjti rendeleteivel közel kétezer évvel megelőzte a mai orvosi tanítást és gyakorlatot, amely a diétát, vagyis az étkezés különféle irányú megszorítását, a legfőbb gyógytényezők közé sorolja.

Ezt különösen nekünk, Isten szolgáinak kell jól megjegyeznünk! Az Egyház ugyan sohasem fog megszűnni a jejunium bölcs parancsát hirdetni és követelni, azonban, sajnos, a gyakorlati életben mintha sok helyen kiveszett volna népünkben, sőt néha még sorainkban is, a jejunium kivételes fontosságának, elmaradhatatlan szükségességének és felbecsülhetetlen erkölcsi értékének tudata.

Minden évben kihirdetjük, tanítjuk, magyarázzuk a böjtöt, de azért híveink nagy része még a

¹ I. Tim. 4, 8.

nagybőjtben is jól bereggelizik, megtízóraizik, dús ebéd után meguzsonnázik, napközi meghívásokat elfogad és a kínált, meg újrakínált kávékat, koktailokat, bowlekat, pástétomokat, szendvicseket, süteményeket jóízűen bekebelezi és esetleg még napközben itt-ott elszopogat egy csomó apróságot, cukorkát vagy bonbont.

Igy van ez Hazánkban, a külföldön, Európában és a többi világrészben. Dr. Mahoney, az erkölcsstan tanára a St. Edmund-Collégiumban írja a "Clergy Review" 1933. számában: „Excellent Catholics, who faithfully obey other precepts of the church, give scarcely a thought to their obligation and may regard one who does fast as being unusually ascetic.” Valóban, még egyébként mintaszerűen élő katolikus családokban is, mintha teljesen ismeretlené vált volna a jejunium fogalma, legalább is a gyakorlatban. Csupán az abstinenciát, a hústól való megtartóztatást, ismerik és követik .

Ezért talán olvasóim nem veszik tőlem rossz néven, ha egy kissé részletesebben időzöm a jejunium parancsánál, hogy mindenekelőtt önmagunk győzdjünk meg annak pótolhatatlan és feltétlen lelki s testi fontosságáról és azután híveinkkel is értesítsük meg az Egyház böjti parancsainak lelki és testi célját.

XX. FÉJEZET.

A böjt és a Szentírás.

Az üdvösség történetében a böjt oly régi, mint maga az emberiség.

Ne felejtjük el, hogy Istennek legelső parancsa, amely az embernek szólt: ételmegszorítás volt: „Hogy a Paradicsom közepén lévő fa gyümölcséből ne együnk, meg hogy ahhoz ne nyuljunk, ezt parancsolta nekünk Isten, hogy meg ne találjunk halni.”¹

¹ Mózes I. 3. 3.

Az egész Ószövetséget átszövi a böjti fegyelem. Bizonyos napokon böjtöt írt elő a törvény az egész nép számára,¹ a hetedik hónap 12. napján, az u. n. hosszúnapon szigorúan böjtöltek a zsidók. Hasonlóképp böjtöltek szomorú évforduló napokon. Ilyenkor 24 órán át (az Esthajnali csillag feljöttétől újravaló feljöttéig) egyáltalán semmit sem ehettek, sőt nem is ihattak. Ezen felül, ha nagy veszély fenyegette a zsidóságot vagy nagy csapás zúdult rá, a San Hedrin még külön szigorú böjtöt rendelt el.

Az Ószövetség nagy emberei, Mózes és Illés, negyven napig böjtöltek, Ezdras is összekötötte az imádságot a böjttel,² a többi próféta is nagy és szigorú böjtöket tartott.

Csak izelitőül néhány adat vagy idézet a Szentírásból: Saul megeskette a népet, hogy estig eledelt nem vesz magához. A nép egy erdőségbe ért, amelyben csak úgy folyt a méz, de senki sem nyult hozzá.³ „Jábes-Gálaád lakói hétnapos böjtöt tartának.”⁴ Dániel három hétig szigorúan böjtölt. Ő maga írja: „Jóízű kenyeret nem ettem, hús és bor nem ment be számba.”⁵

Maga az Úr mondja: „Minél többet legelhettek, annál jobban eltelték s amint jóllaktak, szívök fel-fuvalkodott és rólam megfeledkeztek. De olyan is leszek hozzátok... Elpusztulsz majd Izrael.”⁶

Nem halandó ember, hanem Ráfael arkangyal, tehát maga az Ég tanítja Tóbiást, hogy „Jobb dolog a *böjttel* kapcsolatos ima, meg az alamizsna, mint az aranykincsek gyűjtése.”⁷ És ezzel talán legszebben foglalta össze az egész Ószövetség felfogását a böjtről. E helyen az Ég a böjtről egyuttal, mint az imádság természetes és néha szükséges kiéészítéséről szól.

1 Lev. 23, 27.. Ex. 13, 6.

2 II. Ezdr. 1. 4.

3 Kir. I. 14, 24-26.

4 Kir. I. 31, 11-13,

5 Dán 9, 3. és 10, 3.

6 Ozeás 13, 6-9.

7 Tob. 12, 8.

Amit a mai orvostudomány a szükségesnél több evésről tanít, azt a Szentírás már több ezer évvel azelőtt tudta, tapasztalta és tanította: „A nagyétkőség betegségre vezet. Sokan mentek már tönkre a mértéktelenség miatt, de aki tartózkodó, meghosz- szabbítja életét.”¹ Dániel és társai a királyi udvar- ban már tiznapi böjtös koszt után „Külsejükben szebbnek és testesebbnek látszottak, mint azok az ifjak, akik a király eledelét ették.”²

A farizeusok az elrendelt böjtöket megtetézték he- ti két böjti nappal (hétfőn és csütörtökön).

Az Újszövetség böjtjeiről Isten szolgáinak feles- leges magyarázatot tartanom. Ker. Szent János élete ugyszólván folytonos böjt volt. A mi Urunk Jézus Krisztus 40 napi böjttel erősítette és szentel- te meg az Ószövetség böjti szokását. A böjt feltét- len szükségességét eléggé jellemzik isteni szavai is.

Szent Pál apostol mivel kezdi meg lelke irány- változtatását? „Saul pedig felkele a földről, de mi- dőn felnyitá szemeit, semmit sem látta. Úgy vezet- ték be kezénél fogva Damaskusba. S ott vala *há- rom napig*, nem látván és *sem nem evett, sem nem ivott.*”³ Szent Jeromos és Szent Leo pápa a 40 na- pos böjtöt az apostoloktól származtatja. És hogy milyen, a mainál összehasonlíthatatlanabbul szigo- rubb volt az Egyház böjti fegyelme, az első évez- redben: eléggé ismeretes!

Mindebből világos, hogy a böjt gondolata isteni eredetű és szándékú és elválaszthatatlan a Szentírás világnézetétől. „Jejunia vero quae sunt in prae- cepto, sunt in conciliis episcoporum statuta et con- suetudine universalis Ecclesiae roborata.”⁴

Abban az időben, amikor még ismeretlenek vol- tak a közegészségügyi hatóságok, ezeket a vallás előírásai pótolták. A katolikus anyaszentegyház pedig a maga ételmegszorítási parancsaival szinte a tisztí főorvosi hivatalt töltötte be.

1 Jéz. Sir. f. 37, 33-34.

2 Dán. 1, 12-14. ig.

3 Ap. csel, 9, 8-9.

4 Aqu. Szt. Tamás, Summa Theol. 2, 2, qu. 147. art 3 ad 3.

XXI. FEJEZET.

A bűjt és a lelki kegyelmek.

Ha figyelmesen végigolvassuk a Szentírást, akár az Ó- akár az Újszövetséget és tanulmányozzuk a szentek életét, arra a csodálatos tényre bukkanunk, hogy Isten a legnagyobb kegyelmeket az emberek bűjtjéhez kötötte. Az Úr a paradicsomi állapot fenntartását is bűjti parancs megtartásától tette függővé.

Az egész Ószövetségen keresztül, ha a nép bűnbánatot tartott vagy valami nagy kegyelmet kért Istentől, a könyörgést mindig bűjttel kaposolta egybe.

Mózes így beszélt Izraelhez: „Negyven nap és negyven éjen át nem ettem kenyeret és ittam vizet, a ti minden bűnökért... *Meg is hallgatott engem az Úr.*”¹

Ezdras könyvében olvassuk: „Bűjtöt hirdettem ott az Ahava folyó mellett, hogy megsanyargassuk magunkat az Úr, a mi Istenünk előtt és szerencsés utat esdjünk le magunknak, fiainknak és mindenemű jószágunknak... ezért bűjtöltünk és könyörgtünk az Istenünkhöz. *Szerencsésen is jártunk.*”²

Dániel három hétig szigoruan bűjtölt és az Úr jutalma? „Ne félj Dániel, mert az első naptól fogva, hogy szívedet arra adtad, hogy magadat Istened színe előtt sanyargasd, *szavaid meghallgatásra találtak.*”³

Vannak oly erős szenvedélyek, hogy szinte csoda kell legyőzésükhöz. Ezt a csodát pótolja az imádságos bűjt: „Ez a fajta pedig nem megy ki másképp, mint imádság és bűjtölés által.”⁴

A szentek is főképp azért bűjtöltek, hogy maguk és mások számára kegyelmeket nyerjenek. E címen a Szentatyák ékes szavakkal dicsőítik a bűjtöt, sőt

1 Móz. V. 9, 18-19.

2 Ezdras I. 21-23-ig.

3 Dán. 10. fejt.

4 Máté 17, 20.

egyik-másik szinte extázisba látszik esni, amikor a böjt áldásait felsorolja.

Szent Athanáz (295—373) így ír: „Quisquis ab immundo spiritu vexatur, si hoc animadvertat, et hoc pharmaco utatur, jejunio inquam, statim spiritus malus oppressus abscedet, vim jejunii metuens... Jejunium enim Angelorum cibus est: et qui eo utitur, ordinis angelici censendus est.”¹ Szent Ágoston egyházatya (354—430) így szól: „Jejunium purgat animam, mentem sublevat, propiam carnem spiritui subjicit, cor facit contritum et humilitatum, concupiscentiae nebulas dispergit, libidinum ardores extinguit, castitatis verum lumen accendit.”² Aquinói Szent Tamás (1225—1274) pedig emígy ír: „Jejunium ad culparum delectionem et cohibitionem et ad mentis in spiritualia elevationem valet.”³ Hasonlóképp más helyen: „Jejunium ordinatur ad deletionem et cohibitionem culpaee... Jejunantes enim, dum suam carnem affligunt, passioni Christi conformantur, secundum illud Galat. v. 24: Qui autem Christi sunt, carnem suam crucifixerunt cum vitis et concupiscentiis.”⁴

Ismeretes, hogy a középkor szentjei milyen, szinte emberfeletti mértékben böjtöltek, de az újabb korúak is nemes példát mutatnak. Liguori Szent Alfonz az előírt böjti napokon kívül minden szombatban csak kenyéren és vizen élt Szűz Mária tiszteletére és közbenjárásának kieszközlése végett. Az arsi plébános mondotta: „Napokig mit sem ettem. *Akkor megkaptam Istentől mindazt, amit csak akartam számomra és mások számára.*”⁵

Az Anyaszentegyház a papszentelés előtt böjtöt rendel a felszentelő püspöknek és az u. n. kántorböjti napokon az összes híveknek jó papokért.

A szentek még a böjt életmehosszabbító hatá-

1 Lib. S. Athan. Eppi ad Virgines.

2 Sermo de Oratione et jejunio. 430 De. temp.

3 Summa Theol. 3, 2, qu. 147. art. 3 és 5.

4 Summ. Theol. 2, 2, qu. 147, art 7.

5 Trochu Fr.-Árvey Nagy B.: Az Ars-i plébános Bp. 1932. 112.

sát is nem a böjt egészséges voltának, hanem kegyelmet szerző erejének tulajdonították. Abból indultak ki, hogy Isten a negyedik parancs hűséges követőinek hosszú életet ígér, ámde aki önmegtágadást kíván tőlünk, a mi mennyei *Atyánk* és aki előírja, hogy a böjt által mikor és hogyan gyakoroljuk az önmegtágadást, az Egyház, a mi *Anyánk*. *Ha e* szülőknak engedelmeskedünk áldozatosan, az Úr ígérete alapján, egyúttal hosszú élettel is meg fog jutalmazni minket.

XXII. FEJEZET.

Anima est naturaliter „catholica.“

Ismeretes Tertullian Quintusnak, a 2. században élt híres egyházi írónak örökérvényű mondása: „Anima est naturaliter christiana.” Én tovább megyek és számtalan tény alapján merem állítani és hirdetni, hogy anima est naturaliter non solum christiana, sed catholica!

Aki a történelem lapjait részleteiben is forgatja, rádöbben, hogy amit a katolikus egyház erkölcstana hirdetett, követelt vagy a gyakorlatban követett, azt előbb-utóbb még azok a körök is átveszik és magukénak vallják, amelyek rövidebb hosszabb időn át épp az ellentétes álláspontot hirdették vagy követték és az Egyház álláspontját elméletben vagy gyakorlatban támadták.

Ugyanez vonatkozik az Anyaszentegyház böjti gyakorlatára is! Azelőtt a hitetlenek, a protestánsok és a hitközömbösek, sőt régebben, jóideig még több orvos is feleslegesnek, helytelennek, az emberi szabadságot sértőnek és a természetes jogot megkötőnek tartották az Egyház böjti rendelkezéseit.

És íme manapság az Anyaszentegyház hosszú, évezredes böjti gyakorlatát még egészségügyi vonatkozásban is teljesen igazolja, fedi, védi és megerősíti a legújabb orvostudomány, a tapasztalat és

széltében-hosszában a józan köröknek általános s önkéntes gyakorlata.

A mai orvostudomány nemcsak szolgálatába állította, hanem elsőrangú gyógytényezői közé is sorolta az u. n. diétát. A betegek étrendje nem egyéb, mint böjt, csakhogy rendesen sokkal erősebb, szigorúbb és korlátozottabb, mint az Egyház előírta böjt. Sőt épp a mai orvostudomány még tovább megy: előírja és alkalmazza az u. n. „éhezési napokat”.¹

Cauducheau A., a táplálkozásban világhírű francia szakértője írja: „Az emberi szervezet időnként megkívánja a nélkülözést. Ahogy a természetben változik nap és éj, derű és ború, napfény és eső, meleg és hideg, fény és árny, úgy a böjt is helyrebillenti a szervezet kilengését és megelőzi a folytonos bőség elmaradhatatlan káros következményeit.”

Dr. med. Hindhede, a híres dán élelem-kutató azt tartja, hogy a rákot a túltáplálkozás okozza és ezért havonta néhányszor böjti napokat ajánl. A németországi „Illustrierter Beobachter” írja: „Dänemark ist das Land mit der größten Krebssterblichkeit und gleichzeitig das Land, in dem man am reichlichsten isst.”² Dr. Dobák F. orvos 1938 január 10-én rendkívül értékes előadást tartott a magyar rádióban „A korai öregedés ellen” címmel. Ebben a magasabb kor elérésére melegen ajánlotta, hogy hetenkint egyszer böjtöljünk, azaz az egyik napon vagy csupán ötször 2-2 deci tejet igyunk kevés piritott kenyérral vagy kizárólag gyümölcsöt.

A „Fürdőügyi Szemle” c. kitűnő folyóiratunk egyik legújabb száma közli Dr. Jürgens Rudolf berlini egyetemi orvos-tanár cikkét a táplálkozás terápiájáról. E cikkben a világhírű tudós háromnapos böjtöt ajánl és azt írja, hogy „*sokszor csodálatba ejtett bennünket, hogy milyen sokat tudott*

¹ Jendrassik-Herzog: „A belorvostan tankönyve.” Bp. 1930. III. kiad. 231. old.

² 1937. Folge 43.

eredményezni egyedül csak a diéta és a nyugalom alkalmazása."¹

Stiller Bertalan orvostanár írja, hogy egyszer egy ismert nagyétkű előkelő úr megkérdezte tőle, hogyan érhetne meg magas kort. A professzor röviden csak ezt válaszolta: „Legyen gyomorhajos!” A kérdező nagy csodálkozására meg is magyarázta különösen hangzó válaszát: „A gyomorhajosok általában hosszabbéletűek, mint más betegségekben szenvedők. Ennek persze nem az az oka, mintha a gyomorbetegség nem volna magában véve nagy és életet rövidítő betegség, hanem az az oka, hogy a gyomorhajos kevesebbet és óvatosan étkezik, szinte böjtölve és így amit a gyomorhaj révén veszít, a többi szerv kimélése, mértékletes élet és nagyobb józanság révén megnyeri és így nagyjában eléri az egészséges ember életkorát.”

Stiller válaszának pendantja egy prelátusé. Valaki kérdezte tőle: „Miért rendeli az Egyház a böjtöt csak a 60. életkorig?” A válasz: „Mert azontúl már az orvos rendeli el!”

Néhány ország bizonyos protestáns felekezeteinek követelével, a világ minden más vallása is ismeri, követi és tartja a böjtöt bizonyos napokon.

Hogy a zsidók az Ószövetségben mily szigorúan böjtöltek, már hallottuk és hogy a vallásos zsidók még ma is milyen komolyan tartják a böjtöt, eléggé ismeretes, pl. hosszúnapon.

A régi egyiptomiak, perzsák, assírok, babiloniaiak vallási előírásaiban találunk böjti parancsot. A régu Peru mágusai hosszú böjttel készültek az istenekkel való érintkezésre; a mexikói papok évenként 80 napi megtartóztatásra kötelezték magukat és csak kenyeret és vizet vettek magukhoz. Hasonlót találunk az északamerikai indiánoknál is.

A régi népek még a gyermekeket is böjtöltették. „Quandoque magna tribulatione imminente, in signum poenitentiae arctioris etiam pueris jejunia indicuntur.”² Sőt a böjtöt még az állatokra is kiter-

1 Fürdőügyi szemle. Bpest 1938. II. szám 8. old.

2 Aqu. Szt. Tamás; Summ. Theol. 2. 2, qu. 147. art. 4. ad 2.

jesztették. „(Ninive királya) közhírré tétette és megparancsolta Ninivében: Se ember, se állat, se marha, se juh ne egyék és ne legeljen és vizet se igyék. Öltön szőrruhát ember és állat és kiáltson nagy szóval az Úrhoz és térjen meg kiki gonosz útjáról. Ki tudja, hátha visszafordul és megbocsát az Úr és lelohad haragjának tüze?”¹

A protestáns Sir John Lubbock írja: "The use of life" c. művében, hogy „Ha a vadak közül valaki gyógyító akar lenni, első dolga a hosszú böjtölés. Az eredmény az idegrendszer megerősödése és bárki megkísérli e módszert, rájön, hogy esze is élesebben fog.” A szöveget fontossága miatt eredetiben is közlöm: „When savages wish become medicine men one of the preparations is a long fast. The result is an increased activity of the nervous system, which they take for inspiration. Any one who tries, will find that he do better mental work if he keeps down the amount of his food.”²

Ismeretes a mohamedánok ramadhan (vagy ramazán) böjtje, a mohamedánok holdévének 9. hónapjában. Ilyenkor a buzgó muzulmánok az egész hónapon keresztül szigorúan böjtölnek. Napkeltétől napnyugtáig mindennemű evéstől, ivástól és dohányzástól teljesen tartózkodnak és csak napnyugta után vesznek magukhoz mérsékelt mennyiségű táplálékot. Egy francia tiszt közli, hogy arab szolgája, aki a böjti időben a sivatagon át hordozta csomagjait és akinek arcáról a nagy hőségben csak úgy csurgott az izzadság, nem akart tőle elfogadni egy narancsot, hanem kijelentette, hogy estig nem szabad semmit ennie.³ Különböző fentebb idéztem már a jellemző mohamedán közmondást: „Isten előre kiszabta minden embernek az ételadagot. Aki előbb fogyasztja el, előbb hal meg, aki takarékoskodik vele, hosszabb életű lesz.”

1 Jónás 3, 7-9.

2 Sir John Lubbock: The use of life. Leipzig. Edit. Tauchnitz. 80-81. old.

3 „Linzer Quartalschrift“ 1901. II. 485-486. old.

Nem kevésbé szigorú a brahmanok böjtje. A brahman-pap lelki szabályai között olvashatjuk: „Táplálékod legyen egyszerű. Kerüld a fagyaltot, a tamarindot, a hagymát, az ecetet, a mustárt és az ételizesítőket. Étkezésedben tarts mértéket. Soha ne terheld túl gyomrod. Évenként két hétre vond meg magadtól kedvelt ételeidet. Az ételt csak orvosságnak és eszköznek tekintsd az élet fenntartására. Az élvezet kedvéért való étkezés bünszámba megy. Évenként egy hónapig ne használj cukrot és sót. Képesnek kell lenned arra, hogy megéld rizsből, kenyérből és dalból. Ekadasi-kor böjtölj tejen és gyümölcsön.”¹

A görögkeletiek nagy szigorúsággal tartják a böjtöket. De még a protestánsok közül is számos hang szólalt már meg a böjt mellett.

A protestáns C. Orelli: „Allgemeine Religionsgeschichte” c. művében (Bonn, 1899), és Hazánkban a református Tóth Lajos: „A próféták lelki világa” c. művében, (Pápa, 1926.) éppen azt bizonyítja, hogy a böjt milyen egyetemes törvénye az emberiségnek. A külföldi protestáns hitbuzgalmi lapokban gyakran találunk böjtöt ajánló és dicsérő cikkeket. Hazánk protestáns lapjaiból íme egy rövid szemelvény: A „Jöjjetek énhozzám” c. evangélikus hetilap 1933. évi márc. 19. vezércikke a böjtről szólva, a többi között így ír: „A böjt istentiszteleti, vallási cselekvés, amelynek célja magabaszállás, a megsértett Isten kiengesztelése, jóvátétele valamely bűnös cselekedetnek... A mi evangélikus egyházunk is megtartja a *böjti heteket*.” (Igy!)

Talán helyénvaló lesz itt idézni Vas Gereben idevágó szavait:

„Az orvosoknak nincs nagyobb kártevőjük, mint a katolikusok böjtje. A magyar ember ősszel meghízlalja a sertéseit s már november elején puffa-

¹ Kalyana-Kalpataru. Gorakhpur. 1934. I. No. 2. 355-356. old. V. ö. Tower Vilmos: A brahman-pap lelki szabályai: Egyházi Lapok. Bp. 1936 III. sz. 81-82. old.

dásig lakik zsírral, amitől egészen elnehezül; mert télen nem dolgozik olyan erős munkát, mint nyáron. Készen volna az orvosok aratása, ha az adventi böjt nem lenne; de akkor a katolikus ember egyre-másra böjttől, kevesebbet, soványabbat eszik — s a vér újra elevenebben dolgozik. Vigasztalja magát az orvos a hosszú farsanggal, hegyen-völgyön lakodalom, kétfőára eszik minden ember — némelyik alig tud szuszogni — az orvos már tartja készen az érvégót, köpölyt; ekkor betoppan a negyvennapos böjt, olyan hamar meglottyan a kifeszült bőr, hogy a nyavalya mind kifut alóla. Ezt kálvinista orvos mondá! Én elhiszem és elgondolom, hogy több esze volt annak, aki ezt így rendezte.”¹

XXIII. FEJEZET.

Folytatás.

Az „anima naturaliter catholica” elvét a böjtre vonatkozóan rengeteg nagy és híres ember életmódjában is felfedezzük.

Ismeretes Hippokratesnek, az „orvosok atyjának”, az ókor leghíresebb orvosának válasza arra a kérdésre, hogy minek köszönheti magas és betegségtől mentes korát: „Mert mindig úgy keltem fel az asztaltól, — mondotta — hogy még tudtam volna valamit enni.”

Galenus, a másik híres pogány orvos minden tizedik napon szigorúan böjtölt és sok betegséget is böjttel gyógyított. Pythagoras és tanítványai szigorú mértékletességet követtek.

Seneca írja, hogy a mértéktelenség, tobzódás és dőzsölés, a „luxuria Campaniae”, győzte le azt a Hannibalt, akit sem az Alpések, sem a hó és jég nem tudott megpuhítani.

A régi orvosi szabály így szólt:

„Si tibi deficient medici, medici tibi fiant

¹ Vas Gereben: Dixi. 1864.

Haec tria: mens laeta, requies, moderata Diaeta.”
(a XI. századból) és

„Ut sis nocte levis
Sit tibi coena brevis.”

(szintén a XI. századból.)

Ismeretes Lodovico Cornaro páduai tudósak (1467—1566) „Discorsi della vita sobria” c. műve, amelyet számos idegen nyelvre lefordítottak. Kicsapongó élete következtében oly beteggé lett, hogy 30 éves korában már koporsóját is elkészítették. Ekkor kísérletet tett a koplalással. Oly kevésre szorította le ételmét, hogy szinte lehetetlennek látszott az élet fenntartására. És? Nemcsak életben maradt, nemcsak betegségei múltak el egymásután, hanem újabb betegség nélkül megérte a 90. évet, ekkor újra megkísérelte a dúsabb táplálkozást és oly beteg lett, hogy újra halálától félték. Ezért folytatta előbbi böjtjeit és még 9 évig élt. Élete végéig valamennyi érzéke ép maradt.

Bourdaloue S. J., „a királyok szónoka és a szónokok királya,” egyszer egy gyermekkori jóbarátjával találkozott, aki orvos volt. Ennek kérdésére, hogy hogyan érzi magát, Bourdaloue megjegyezte, hogy neki életében még háromszor sem volt dolga orvosokkal.

— De hát hogyan élsz te, hogy rengeteg munkád ellenére ilyen makkegészséges vagy?

— Nem tudom biztosan — válaszolt Bourdaloue — de azt hiszem, hogy jó egészségem megmaradásában nem kis szerepe van az én étkezési módomnak. Mióta eszemet tudom, naponta mindig csak egyszer laktam jól, reggel s este épen csakhogy valamicskét ettem.

Az orvos csóválta fejét, aztán mosolyogva szólt gyermekkori barátjához: „Édes barátom csak arra az egyre kérlek, hogy ezt az életmódotad ne nagyon hirdesd, mert ha az emberek között sok követőd akadna, mi orvosok éhenhalnánk.”

Kant a vacsorát feleslegesnek ítélte, sőt kiadós ebéd után a vacsora kívánását beteges érzésnek

minősítette: „Man kann den Anreiz zum Abendessen, nach einer hinreichenden Sättigung des Mittags, für ein Krankhaftes Gefühl halten.”¹

Napoleon írja anyjának Auxenne-ből: „10 óraker aludni megyek, hajnali 4 óraker felkelek és napjában csak egyszer étkezem.”²

Napoleon gyakran gyomorbeteg volt s ezért az Egyház felmentette a böjt alól, de pl. a Nagypénteket egész udvarával együtt szigorúan megtartotta.³ Napoleon mondotta: „A természet két becses adománnyal ajándékozott meg: képes vagyok bármikor aludni s viszont képtelen vagyok mértéktelenül enni vagy inni... bármi keveset eszik is az ember, mindig többet eszik kelleténél. A mértéktelen evésbe belebetegedhetik az ember, de abba soha, hogy nagyon keveset eszik.”⁴

Dr. Antommarchihoz pedig így szólt a császár: „A titkom, amellyel magamat gyógyítottam az, hogy sohasem nyeltem orvosságot, hanem egy vagy két napig koplaltam, vagy a rendesnél jobban kifárasztottam magamat. Pl. Ha soká pihentem, utána egész nap szünet nélkül lovagoltam. Viszont, ha nagyon elfáradtam, akkor 24 óráig pihentem és biztosítom, hogy ez a gyógymódom soha nem mondott csődöt.”⁵

Mereschkovsky azt írja Napoleonról: „A Tuileries-palota sötét szobájában úgy él, mint egy zordon barát. Született böjtölő, mértékletes ember, keveset eszik, pedig hasonlít egy perpetuum mobile-hez.”⁶

1 Kant: „Von der Macht des Gemüts.“ Leipzig „Vom Essen u. Trinken.“ c. fejezet 21. old.

2 „Worte Napoleons von Corsika bis St. Helena.“ Leipzig. Verlag: Julius Zeitler. 1906. 31. old.

3 Tower Vilmos: „Amit Napoleon életrajzai elhallgatnak.“ Budapest, 1937. 197. old. — Dr. Engelbert Fischer: Napoleon I. Leipzig 1904. 235. old. 7.

4 Emil Ludvig — Turóczi József: „Napoleon“ Budapest, évszám nélkül. Dick. M. kiad. 469-470. old.

5 Antommarchi: Denkwürdigkeiten des Dokt. A. über die letzten Lebenstage Napoleons. 1825.: 1920. jan. 22-ről.

6 Mereschkovsky: Napoleon, az ember 170. old.

Tolsztoj az „Első lépcsőben” a mértékletes táplálkozásban és főképp a húseledelektől való tartózkodásban a helyes életnek a legfontosabb tényezőjét látta.

Edison korunk főhibájának tartotta, hogy az emberek nagyon is sokat esznek, alusznak és nem dolgoznak eleget. „Magamon próbáltam ki sokszor — mondta, — hogy aki sokat evett, annak nem elég tiszta a feje és az alkotáshoz nincs elég könnyebbsége. Manapság az emberek annyit alusznak, hogy szinte tompaelméjűekké válnak, holtukig mindig csak esznek és alusznak. Mikor az izzólámpát feltaláltam, öt nap és öt éjjel nem aludtam semmit sem és enni is keveset ettem és akkor alkottam életemben talán a legjelentősebbet. Nemrég, valószínűleg az X. sugarakkal való kísérletezés miatt, megromlott a gyomrom. Ezek a sugarak borzasztó hatásúak, egyik asszisztensemnek egymásután kellett a tagjait amputálni. Nekem gyomor bajom miatt meg kellett változtatnom étrendemet. Két hónapon át egy-egy étkezésre csak négy uncia ételt ettem, naponta tehát 12 unciát. És kéthónapi ilyen étrend után ugyanannyi volt a súlyom, mint előbb. Hanem az egész idő alatt sokkal éleesebbnek, tisztábbnak éreztem a gondolkozásomat a nélkül, hogy testi erőm valamit csökkent volna. És annyit dolgoztam, mint előbb, de a munkám könnyebb és gyorsabb volt.”¹

Upton Sinclair, az ismert amerikai író éveken át ideges főfájásban és más betegségekben szenvedett és megpróbált minden orvosságot, régít és újat, amit ajánlottak és rendeltek neki. Ekkor az u. n. véletlen összehozta egy asszonnyal, aki éveken át ágybanfekvő beteg volt, rheumában, gyomor bajban és búskomorságban szenvedett és aki most oly egészséges, oly friss és oly pompás színben volt, hogy mindenki bámult rajta. Tőle tudta meg a titkot: böjtölni, böjtölni, böjtölni és szabá-

¹ K. M.: Edison, the great inventor. 1903. p. 42. E részt a Budapesti Hírlap is közölte: 1905. dec. 19.

lyosan koplaló kúrát tartani, ez az egészség útja. Sinclair pontosan le is írja gyógyulásának összes fokozatait. Az első napon rettenetesen éhes volt. A második reggelen érzett még egy kevés éhséget, de aztán ez is elmaradt s az étkezési gondokról úgy megfeledkezett, mintha sosem gyötörték volna. „A böjt előtt — mondotta — erős fejfájás gyötört, amely a böjtidő legelső napján görcsösen ragaszkodott hozzám, aztán elmaradt és nem is tért vissza többet. A második napon valamivel gyengébben éreztem magamat, kifeküdtem a napfényre s ott maradtam egész napon át. Némi kis testi gyengeséget és fáradságot is észleltem magamon, amelyhez a lélek nagy tisztasága fűződött. Az ötödik nap után már frissebb, erősebb voltam. Sétálni mentem s elkezdtem írni is. Legjobban meglepett a szellemem fürgesége, sokkal többet írtam és olvastam, mint valaha.”

Henry Ford, az autókirály, kijelentette, hogy száz évig akar élni és 85 éves koráig óhajt dolgozni. „Az utolsó öt év alatt — mondotta éppen olyan alaposággal tanulmányoztam a helyes étrendet, mint valaha az autók szerkezetét. A következő étrendet követem: reggelire gyümölcs, délben proteinek, este keményítő. *Túltáplálás okozza a legtöbb ember korai halálát.*”

A sport-kiválóságaink életében szintén megtaláljuk a szigorú böjt követését.

Dr. Vadas Ivántól érdekes könyv jelent meg. Címe: Atlétikai Tréningkutatások. Szerző maga a „Budapesti Egyetemi Atlétikai Clubnak”, majd 1921 óta a „Magyar Atlétikai Clubnak” atlétikai tréner, tehát elsőrangú szaktekintély, az orvostudományt is elvégezte. Könyvében előírja, milyen *életmódot* kell a trénernek folytatnia. Többek között így ír:

„Igen kevés vizet igyunk, ezt is kis citromlével savanyítva. Kevés főtt- és sült húst, tésztát és száraz főzeléket, kevés sót. Semmi sajtot, vadhúst, kaviart, osztrigát, rákot, semmi fűszert, alkoholt, ká-

vét, teát. Dohányzási tilalom. Hideg és forró ételek s italok, fagylalt, jegeskávé, jegelt italok élvezete szigorúan tilos. A 20-21. életévig teljes nemi tartózkodás.” (5-6. old.). Ezt szóról szóra idéztem a könyvből, nem pedig tartalomszerűen!

Amikor először olvastam e szöveget, szinte elállt az eszem. Az Egyház soha ilyen szigorú böjti előírást nem adott!

Mikor 1936. aug. 4-én a néger Jesse Owens-t, a világ leggyorsabb futóját életmódja felől kérdezték, így felelt: „Teljesen sportszerűen élek. Nincsenek különös igényeim. *Keveset eszem.*”

A boldogult Tertsánszky-val a világbajnok kardvívóval szerencsém volt érintkezni és bámulva tapasztaltam, hogy milyen csodálatosan mértékletes étrendet követ.

Dr. Lumniczer Sándor, az agyaggalamblovészeti többszöri Európa- s világbajnoka 1933. augusztusában arra a kérdésre, hogy milyen életmódot folytatott a háromnapos bécsi versenyen, így felelt: „Reggel fél 7-kor felkeltem. Az ebédem egy sonkás zsemlyéből áll, nem lehet verseny közben enni. Reggeltől-estig nem is vehettünk más táplálékot magunkhoz. Este kiadósabb volt a vacsora.”

Czája József, minden idők egyik legkitűnőbb magyar professzionista birkózó világbajnoka 1937 nov. 12-én így nyilatkozott előttem: „Azt hiszik az emberek, hogy a birkózó bajnok három rostélyost és huszonöt túrósgombócot eszik ebédre. Nagy tévedés. Azzal sikerült biztosítani állandóan erőmet és kondícióm, hogy mindig *keveset* ettem. *Délben egyszerű kis ebéd, semmi más. Sok evéstől nem lesz erősebb az ember, csak hájasabb.* Rajtam pedig nincs hár, csak izom... Nem a sok evés és a sok tréning a nyitja ennek. Épen az ellenkezője. Szerintem az erőnek és az egészségnek egyetlen titka abban rejlik, *hogy nem szabad sokat enni.* Szegény öcsém (Czája János, szintén birkózó bajnok) sokat evett, dohányzott (1937-ben meghalt). Én nem iszom és nem dohányzom. Citromos teából

áll a reggelim. Délben *kis* menüt eszem: kerty levest, pár deka húst, kiadós főzeléket s valami gyümölcsöt, esetleg kevés tésztát. Este megint valami könnyűt eszem, kevés húst eszem. A sok hús gyilkolja az embert.” (1937 ápr. 22-i nyilatkozata).

Egy kiváló fővárosi katolikus orvos mondotta nekem: „Az Egyház tudta, hogy miért rendelte el a böjtöt. De, mint legjobb emberismerő, nem rendelte el mindennapra, mert akkor senkisémet tartaná meg. Így hát csak bizonyos napokra és időszakokra rendelte el, utóbbiaknál is megszakításokkal. Így legalább a becsületesebb és buzgóbb katolikusok mégis megfogadják szavát.”

A párisi Katolikus Egyetem fizikai tanszékének világhírű tanára, a 94 éves Branly Eduárd, a rádió atyja (aki megelőzte Marconit) 1937 nov. 5-én így nyilatkozott A. Gy. úrnak az Új Nemzedék munkatársának: „Az emberek legnagyobb része túlságosan sokat eszik. Háromszor annyit, mint amennyire szüksége van. Ezt nem mint mániákus öreg mondom, hanem mint orvos, aki 93 évet éltem.”

XXIV. FEJEZET.

A hústilalom (abstinentia.)

Az Anyaszentegyház a húsfogyasztás megszorításában is szinte orvosi módon gondoskodott hiveiről. Mintha mondotta volna: Parancsal kényszerítlek, hogy ne edd magadat tele hússal, nehogy rheumás és csúzos légy. Amúgy is többnyire állattenyésztő vagy, ki vagy téve annak, hogy nem lesz változatos a kosztod, legalább hetenkint egyszer mással is lakjál jól és vitamint is vigyél szervezetedbe. S így tovább.

Az abstinentia egészségügyi hasznáról és fontosságáról már fentebb szözlöttünk. Az Anyaszentegyház régebben sokkal szigorúbb volt a húsfogyasztás korlátozásában. Mondhatnám, e szigorúság tekintetében is megelőzte a mai orvostudományt,

amely ma már szintén tanítja és hirdeti a túlzott húsevés káros voltát.

De mily messze is állunk a húsfogyasztás megszigorítása tekintetében a régiek életmódjától, különösen a böjti időben.

Szorosabb értelemben a „hús” szón csak a melegvérű állatok izomszövetét értjük, de a régiek a böjti s hústilalmi napokon a húst sokkal tágabb értelemben vették, amennyiben mindazt kerülték, ami állatból eredt. Így az első keresztények a nagyböjten nemcsak a hústól tartózkodtak, hanem a tejtől, vajtól, sajttól, tojástól és állati zsírtól is. Abban az időben felmentésről szó sem volt. Midőn Justinian császár idejében Konstantinápolyban kitört az éhség és a császár húst osztatott ki, a keresztények inkább éheztek, de húst nem fogadtak el, mert a kiosztás nagyböjtre esett.

Tertullian az első, aki megemlékezik olyanokról, akik a hústilalmat megszegik. Ilyen kemény szavakkal szól róluk: „Apud vos agape in cacabis ferret, fides in culinis calet, spes in ferculis iacet.”¹

Hajdan még az állami törvények is büntették az egyházi hústilalom megszegőit, még pedig rendkívül szigorúan. Csak izelítőül néhány példa:

Nagy Károlynak, a középkor legnagyobb uralkodójának törvénye *halálos büntetéssel* fenyegette azt, aki böjten húst evett.²

Hazánkban Szent István törvénykönyvének X. pontja így szól: „Si quis quatuor temporum ieiunia cunctis cognita carnem manducans violaverit, per spacium unius ebdomade (sic!) inclusus ieiunet.”³ A XI. pont így szól: Si quis in sexta feria ab omni christianitate observata carnem manducaverit, per unam ebdomadam luce inclusus ieiunet.”⁴

1 De jejuniis, c. 17. Migne P. L. 2, 1029.

2 Capitulare Paderbrunnense, 785. év 4. cikk. Dr. Marczali Henrik: A magyar történet kútfoineke kézikönyve. Bpest. 1901. 71. old.

3 Balics L.: A r. k. Egyház tört. Magyarországon. Bpest III. köt. 503. old.

4 Balics: u. o.

Ugyanezt megerősítette Szent László és Kálmán király is.¹

A húson kívül a tojás, tej, vaj, állatszír tilalma böjti időben az egész keresztény világban egészen a XVII. század végéig, illetve a XVIII. század elejéig, sőt több helyen a XIX. század közepéig tartott.

Aquinói Szent Tamás (1226—1274), mint magától értődőt említi, hogy böjti időben *minden*, állatból származó tápláléktól tartózkodnunk kell. Szavai: „Ova et lactinia jejenantibus interdicuntur, inquantum sunt ex animalibus exorta carnes habentibus. Unde principalius interdicuntur carnes quam ova lactinia.”²

V. Pál pápa (1605—1621) bíboros vikáriusa, Gazzia Millini 1617 febr. 7-én, a nagyböjt elején szigorú rendeletet ad ki: Senkinek sem szabad Rómában a nagyböjt egész ideje alatt állatot levágni vagy húst árulni, kivéve néhány mészárosost, akik a betegeket és lábadozókat látják el hússal, még pedig csakis betegnek való könnyű, bárány-, borjú- vagy kecskehússal. De ezeknek a mészárosoknak sem szabad a húst kirakniok, hogy mindenki lássa és megkívánja, hanem bent kell tartaniok. Még azoknak is, akik betegek számára viszik a húst, ezt útközben be kell takarniok. Semmiféle egyéb húst, tojást, sajtot vagy más tejterméket sem szabad eladni, még házról-házra járva sem.

Még annak is, aki betegnek vagy lábadozóknak akart húst vinni, írásos engedélyt kellett felmutatni, amelyet az orvosnak vagy plébánosnak és ezen felül még, a böjt felmentésére jogosult u. n. deputatusnak kellett aláírni. A szállodák, vendéglők, korcsmák, kifőzők sem szolgáltathattak ki vendégeiknek húst írásos engedély nélkül. Sőt aki- nek megfeleltek a tojás- és tejtermékek, csak ezek fogyasztására kapott engedélyt, nem pedig húsrá.³

¹ Balics: u. o.

¹ Summa Theol. 2, 2, qu. 147. art. 8. ad 3.

¹ „Theologia.” Bpest 1938. 79—80. old.

VII. Sándor pápa (1655—1667) elítélte a következő véleményt: „Non est evidens, quod consuetudo non comedendi ova et lacticinia in quadragesima obliget.”¹ Liguori Szent Alfonz (1696—1787) még halálos bűnnek minősítette, ha valaki nagybőjt hétköznapjain tojást, tejet vagy tejneműt fogyasztott.²

Hogy hazánkban is mily szigorúan vették hiveink az abstinentiát és milyen későig őrizték meg a régi hústilalmi fegyelmet, arra nagyon jellemző a következő érdekes adat:

Az 1611. magyar, nagyszombati tartományi zsinat és ez időtől fogva a magyar püspöki kar állandóan engedélyt kért az apostoli széktől, hogy a magyar katolikusok nagybőjtben tejet és tojást is fogyaszthassanak. Az engedélyt azonban sokan nem használták és nagybőjtben csak halat és olajos ételt ettek. Csak 1870 máj. 6-án engedte meg IX. Pius pápa, hogy a bőjtös eledelek elkészítéséhez állati zsírt is használhassanak.³

Ami igaz, igaz! Ha a jejunium tekintetében egyikünk másikunk talán kissé tágabban is magyarázza a törvényt, de az Egyház előírta abstinentiát Hazánkon belül, és kívül minden pap és szerzetes rendkívül lelkiismeretesen megtartja. Ez bizonyos! Hála Istennek!

De azután az Egyház előírta abstinentián túl, némi testvérünk annál nagyobb, káros és egészségtelen mértékben fogyasztja a húst és a húsneveket.

Lindvorsky János, a világhírű jezsuita atya írja: „Psychologie der Ascese,„ c. művében:⁴ Ein gutmeinender kath. Arzt, der längere Zeit den Tisch einer *einfach und streng* lebenden klösterlichen Gemeinde beobachten konnte, sagte dem Verfasser

1 Prop. 32.

2 Theol. Mor. Tom. III. 1006. 1009.

3 Fraknói: A magy. és róm. szentszék: III. 282—283. old. és dr. Karácsonyi János: Magyarország egyháztörténete. 1929. III. kiad. 201—202. és 344. old.

4 Freiburg in Br. 1935. 26—27. old.

dieser Schrift: *Ich war oft entsetzt über die Mengen Fleisches, die dem Organismus zugemutet wurden.*" Tehát az orvos még ez „egyszerűen és szigorúan” élő szerzetesházban is csodálkozott, hogy mily sok hússal terhelik meg a szervezetet.

Teljesen hasonló, sőt még szigorúbb volt egy budapesti főorvos véleménye. Amikor megtudta, hogy az egyik rendházban a tagok péntek és a böjti napok kivételével mindennap délben és este húst esznek, felkiáltott, hogy ezt a lassú öngyilkosság-számba menő szokást közegészségi okból a világi hatóságoknak kellene megtiltania.

A protestáns Dr. Kovacsics Sándor, Győr város tiszti főorvosa, még a lutheránusoknak is lelkére köti a húsevés erős megszorítását. A „Harangszó”-ban, az Országos Luther-Szövetség hivatalos lapjában¹ így ír: „Káros a túlságos húsevés. Kevés húsétel mellett sok főzelék és gyümölcssevés biztosítja a szervezet munkaképességének fenntartását és a táplálkozásból eredő ártalmak elkerülését.”

Dr. med. Mészáros Gábor egyet. m. tanár, áll. kórh. igazgató-orvos és táplálék-szaktudós írja: „A jelenlegi étmódunkat úgy fogjuk módosítani, hogy a húsfogyasztást csökkenteni, a túl sok evést mérsékelni fogjuk.”² Majd: „Igen helyesnek kell tartani, ha a vegyes táplálékon levő ember is néha felfüggeszti a húsfogyasztást. A hetenkinti egynapos húsböjt mindenestre nagyon kívánatos, semmi esetre sem ártalmas, sőt a legtöbb esetben jó hatását látjuk annak is, ha még teljesen egészséges emberek is időszakonként (pl. félévenként) egy-egy hétig húsmentesen étkeznek.”³ Mennyire igazolja a mai orvostudomány az Egyház abstinentiás előírásait, főképp a péntekit!

E fejezet befejezéséül Dr. Halász Henriknek, egy református vallású magyar szakorvosnak véleményét közlöm: „A kultúremler nem úgy él, mint azt

1 1931. okt. 18. szám 336. old.

2 „Táplálkozásstan.” Szeged. 1934. 94. old.

3 U. o. 36. old.

az emberi szervezet helyes életműködése megkíváná. Elsősorban helytelenül táplálkozik, sok állati tápanyagot (húst, tojást) fogyaszt, amelyek fogyasztása közvetlenül véredényelmeszesítő alkatrészeket, főképp túlkönnyen felszívódó fehérjéket tartalmaznak, amelyek fölös mennyiségben jutván a vérbe, itt elmeszesedést hozhatnak létre. Évezredes szokás a mai táplálkozás módja, de csaknem anynyi ideje is annak, hogy az emberek 80—90 %-a *anyagcsere betegségben szenved és pusztul is el idő előtt.* Tudva, hogy a sok állati tápszerrel való táplálkozás mennyire megrövidíti a természetes élettartamot is, valóban érdemes lenne minden embernek, de főként az emberiség egészségügyi viszonyait szívükön viselő tényezőknek, köröknek arról gondolkodni, azzal behatóan foglalkozni, hogy valami módon *a népet észszerűbb, a szervezetre a mainál ártalmatlanabb táplálkozásra és életmódra kellene szoktatni és nevelni.* — Lám az Egyház már kétezer év óta szoktatja s neveli híveit erre az életmódra!

V. RÉSZ.

AZ ÉTMÓD ÉS ISTEN SZOLGÁI

XXV. FEJEZET.

Az étmód és a tisztaság erénye.

A katolikus pap és szerzetes erkölcsi életének egyik alapja, előfeltétele s legszentebb kötelessége a tisztaság erényének lelkiismeretes megtartása. E nélkül nála boldogságról, megelégedésről, nyugalomról és békéről szó sem lehet.

Az Anyaszentegyház a celibátussal és a tisztasági fogadalommal Isten szolgáit a legnagyobb erkölcsi magasságokba, az erényeknek szinte csúcspontjára emeli és a szellem fensőbbségének, valamint az önuralom élőképeivé avatja.

A papi és szerzetesi hivatásnak egyik legszebb, legmagasztosabb és legfelségesebb oldala, hogy másoknak mindenben, de főképp a tisztaság erényében mintaképe lehet és köteles lenni. Isten szolgája a tisztaság erényével ékesítve, a gyenge akaratúaknak támasza, a nehézkes törekvésűeknek ösztönzője, a süllyedőknek mentő keze, a kételkedőknek megbizonyosodás, a botrányok ellenében engesztelés és az állhatatosakra vigasztalás.

Ámde a tisztaság erénye és a coelebs élet bizonyos fiziológiai funktiókkal jár, amelyeket Isten szolgájának tekintetbe kell venni. Ezért a tiszta életű papnak s szerzetesnek nemcsak a lelki eszközöket kell igénybe vennie, (elmélkedés, gyakori gyónás, áldozás, illetve misézés stb.), hanem egyúttal testi életét is e szerint kell berendeznie. Ám valljuk meg őszintén, a szemináriumokban és szerzetekben sokhelyütt jóformán csak kegyelmi eszközökkel és tanácsokkal szerelték fel az ifjúságot a meredek útra. Pedig szükséges, hogy élettani eszközökkel is megkönnyítsük feladatukat és kötelességüket. Erre segít a józan étmód is.

A jó Isten úgy alkotta meg természetünket, hogy a felvett táplálék elsősorban saját életünk fenntartására szolgáljon és csak másodsorban az utódokra szükséges anyagok kitermelésére. Ezt két tapasztalati tény is bizonyítja.

Néhány nagyon kevés betegség (pl. tüdővész) kivételével, a súlyos betegek szexuális telítése egészben vagy részben szünetel. A másik tény: a nagy koplalók egyhangúan vallják, hogy teljes étlenségük 3-4. napja után a nemi ösztön jelentékenyen megfogyatkozik, majd koplalásuk további idejére szinte teljesen megszűnik.

Amíg kellő táplálékot veszünk magunkhoz, ez mind saját életünk fenntartására, mind a nemi hormonok kitermelésére szolgál. A tápláléktöbblet azonban már nem a szervezet fenntartására és erősítésére szolgál, hanem egyik része a szervezet megduzzasztását és egyúttal a nemi hormonok gyorsabb és bővebb szaporítását okozza, másik része, mint felesleges salak, távozik testünkéből.

Ma már eléggé ismerjük az élelmezés és táplálkozás mennyiségének és minőségének döntő hatását a test hormon-gazdálkodására. Így azt is tudjuk, hogy a szükségesnél bőségesebb táplálkozás növeli a fomes peccati-t, felerősíti a concupiscentiát és bővebben termeli azokat a nemi hormonokat, amelyeknek felduzzadása, mint inspiráló, nyugtalanító, zaklató, izgató, képzeletet szédítő, illúziókat termelő és részegítő igézetek jelentkeznek értelmünkben, képzeletünkben, akaratunkban és idegrendszerünkben.

Amúgy is nehézségünk és erkölcsi tehertételünk az, amit Szent Pál úgy fejez ki, hogy „két törvényt érzek magamban.” A táplálkozás-többlet növeli ezt az ellentmondást és gyorsítja a nemi teltséget. Ily értelemben mondotta boldogult Prohászka püspök egy lelkigyakorlat alkalmával: „Akik jól élnek, nagyon is rosszul élnek.”

Az Anyaszentegyház a jejuniumot is *elsősorban* a testi vágyak könnyebb legyőzésére, tehát a tiszt-

taság erényének a védelmére rendelte. Az angyali doktor mondja: „Assumitur enim jejunium principaliter ad tria: *Primo* quidem ad concupiscentias carnis reprimendas; unde Apostolus dicit in auctoritate inducta: In jejuniis, in castitate, *quia per jejunia castitas conservatur.*”¹ Majd: „Jejunium ab Ecclesia instituitur ad concupiscentiam refrenandam, ita tamen quod natura salvetur.”² És harmadszor is: „Jejunium ab Ecclesia est institutum ad reprimendas concupiscentias carnis, quae quidem sunt delectabilium secundum tactum, quae consistunt in cibis et venereis.”³

Szent Ágoston mondja: „Jejunium... concupiscentiae nebulas dispergit, libidinum adores extinguit, castitatis verum lumen accendit.”⁴ Az Egyház is hirdeti praefatiójában: „Qui corporali jejunió vitia comprimis mentem elevas, virtutem largiris et praemia.” A Breviárium Kenty-i Szent Jánosról hirdeti: „Virginalem pudicitiam, velut lilium inter spinas... jejuniis custodivit.” (Okt. 20. II. Noct.)

„Fraena gulam et *omnem* carnis inclinationem facilius fraenabis”, mondja Kempis Tamás. (Lib. I. c. 19. p. 4.)

A jejunium inkább a magunkhoz veendő étel mennyiségére vonatkozik. De nemcsak az élelem mennyisége, hanem a minősége is szoros összefüggésben van a tisztaság erényével. Ezért rendelte el az Egyház az abstinentiát is, t. i. a hústilalmat, sőt régebben minden élelmi anyagnak a tilalmát, amely állati testből származott, mint aminők a tojás, a tej stb.

Ugyancsak hivatkozom e pontban az angyali doktorra: „Per abstinentiam corpus castigatur, non solum contra illecebras luxuriae, sed etiam contra illecebras gulae; quia dum homo abstinet,

1 S. Thom. Aqu.: Summa Theol. 2, 2, qu. 147. art. I.

2 Ibid. art. VI.

3 Ibid. art. VIII.

4 Sermo de oratione et jejunió. 230. De temp.

magis redditur fortis ad impugnationes gulae vincendas, quae tanto fortiores sunt quanto magis homo eis cedit...¹ és „Ideo illos cibos Ecclesia jejulantibus interdixit, qui et in comendo maxime habent delectationem, et iterum maxime hominem ad venerea provocant. Hujusmodi autem sunt carnes animalium in terra quiescentium et respirantium, et quae ab eis procedunt, sicut lactinia ex gressibilibus et ova ex avibus. Quia enim hujusmodi magis conformantur humano corpori, magis conferunt ad humani corporis nutrimentum; et sic ex eorum comestione plus superfluit, ut vertatur in materiam seminis, cujus multiplicatio est maximum incitamentum luxuriae.”²

Más helyen az angyali doktor a tisztaság megőrzésére és a luxuria ellenszeréül hét eszközt ajánl. Ezek *elseje* a „maceratio carnis per abstinentiam” és csak utána, tehát másod-, harmad- stb. sorban említi és ajánlja a többi eszközt, mint az elmékedést, a munkát, a Szentírás tanulmányozását stb.³

Már Szent Jeromos mondotta: „Sine Cerere et Baccho friget Venus, i. e. per abstinentiam cibi et potus tepescit luxuria.”

És íme, az Egyház e téren is, a Szentlélektől vezetve, intuitíve rájött arra, amire a mai élettan is rábukkan.

Rátérve az élettan mai tanítására, elsősorban fel kell hívnom olvasóim figyelmét a *fehérje* jelentős szerepére táplálkozásunkban, főképp a szent tisztasággal való összefüggése miatt.

A fehérje nitrogén-tartalmú szerves vegyület, amely egyszerű összetételű vegyületek egész tömegéből épül fel.

A fehérje egyrészt a szervezet fűtőszere, másrészt építőanyaga. Fűtőanyag a szénhidrát és a zsír is, és ezek bizonyos tekintetben helyettesíthe-

1 Summa Theol. 2, 2, qu, 147. art. 2.

2 Ibid. art. VIII.

3 Ibid. qu. 188, 5. o.

tik is egymást. De ha magában a szervezetben hiba támad, ez csakis fehérjével pótolható, amiképp egy gép vasalkatrésze sem pótolható fával, szénnel, benzinnel vagy olajjal, hanem csakis vassal. Sőt szervezetünk csak azokat a fehérjéket tudja jól értékesíteni, amelyeknek építőkövei megegyeznek az emberi fehérjék építőköveivel.

Mármost szervezetünkben folytonosan tönkremennek fehérje-alakulatok, amelyeket csak táplálékban levő fehérjékkel tudunk pótolni. Ez az u. n. „fenntartási fehérje”, amelyre a szervezetnek feltétlenül és elengedhetetlenül szüksége van.

Ettől a nélkülözhetetlen fenntartási fehérjétől különbözik a szükségletnél több, felesleges, u. n. „luxus-fehérje”. Azért nevezzük luxus-fehérjének, mert ezt a szervezetünk ugyan szintén elégeti, de a fehérjének fűtőanyagul való használata észszerűtlen pazarlásszámba megy. Ez hasonló volna ahhoz, ha valaki tűzifa vagy szén helyett drága bútoraival akarná fűteni a lakását. T. i. a fehérje-testek a legcélszerűtlenebb energiatermelők, mert csak kis részben égneek el maradéktalanul, vagyis a legtöbb energiát szabadon engedi. Igaz, hogy a fehérje szétesési termékeinek egy része cukor-anyaggá változik, de sokkal gazdaságosabb ezt közvetlenül cukorból vagy más szénhidrátból fedezni.

De a szervezetnek jutott fehérje-többletnek még az is a rossz oldala, hogy sok ártalmas salakot termel, amely a kiválasztási szerveket (máj, vese stb.) erősen igénybe veszi és túlsavasodást okoz, illetve megbontja a savak és lúgok között szükséges egyensúlyt, izgatóan hat a vérré s idegekre, és előmozdítja a bélrothadást. A fehérje-rothadás fokozott vagy rendellenes voltából származó szétesési termékeknek mérgező hatást is tulajdonítanak.¹ Bircher-Benner pedig írja: „Der beste körperliche Gesundheitszustand wird erreicht, wenn der Mensch mit einem Minimum von Eiweiss sich das Notwen-

¹ Jendrassik—Herczog: „A belorvostan tankönyve.” Bpest, 1930. I. köt. 427. old.

dige zűfűhrt.”¹ Vagyis az egűszsűgre legkedvezűbb, ha a feűhűrjűbűl csak a szervezetnek okvetlenűl szűksűges mennyisűgre szorítkozunk 2s a tűbbletet kerűljűk.

Gudzent nűmet egyetemi tanár sűlyos tudoműnyos 2rvek alapjűn azt állítja, hogy a kűszvűny 2s rheuma minden alakjűban u. n. allergiűs betegsűg 2s oka a szervezetbe jutott nagyobb mennyisűgű feűhűrjűvel szemben mutatkozű tűl2rzűkenysűg.

Hindheve dűn tudűs, aki a vezet2se alatt műkűdű kopenhageni „Tűplűl2k-kutatű Int2zetben” csaknem f2lszűzadon át v2gzett kutatűsokat 2s kűs2rleteket, ezek eredm2ny2eűl felűllította azt az azűta ismeretes t2telt: „Kevesebb feűhűrje: kevesebb betegsűg!”

2rdekes, hogy ugyanerre az eredm2nyre jűtt rű a sport-tapasztalat is. A „Zeitschrift fűr Volker-nűhrung” c. tudoműnyos folyűiratban Dr. med. et phil. Eugen Heun, berlini sportorvos írja: „Die Bewegungswűkonomik verlangt im allgemeinen keine Steigerung der Eiweisszufuhr, auch nicht bei grűssten sportlichen Anstrengungen, hingegen dűrfte es ratsam sein, den Organismus nicht durch unnűtige Eiweisszufuhr belasten; insbesondere gilt dies — wie űberhaupt allgemein-hygienisch — fűr die hochkomplizierten Eiweisskűrper speziell fűr solche tierischer Herkunft.”²

Az 1936. 2vben Berlinben tartott nemzetkűzi olimpiai sportverseny alkalmával 2sszeűllított „2tkezűsi Utasítűsok” 7. pontjűban olvassuk: „Die Meinung, dass hohe Eiweiss- und Fettzufűhren eine Sportnűhrung besonderes wertvoll machen, ist irrig.”³

V2gűl: 2pp a feűhűrje az az anyag, amely l2nyeges2n 2sszefűgg a nemi 2letűnkkel. T. i. a f2rfi 2s nűi ivarszervek vűlad2ka feűhűrj2t kűvetel, a feűhűrje-tűlterhel2s pedig egyr2sz2t az egűsz idegrendszert izgattja, műsr2sz2t kűl2nűsen nűveli a nemi szervek

1 Eine neue Ernűhrungslehre. Zűrich-Leipzig. 4. Aufl. 112—113. old.

2 „Zeitschrift fűr Volksernűhrung.” Berlin. 1936. 13. fűzet, 205. o.

3 „Kostregeln und Richtlinien fűr die Ernűhrung des Sportlers.” Zeitschrift fűr Volksernűhrung. Berlin. 1936. XIII. f. 223. old.

ingerlékenységét és elősegíti a nemi hormonok gyorsabb szaporodását. „Eiweissüberschüsse steigern die Reizbarkeit der Sexualorgane.”¹ „A sok fehérje ingerli az idegeket és a nemi szerveket.”²

Mármost egyidőben nagyon heves vita folyt akörül, hogy mennyi a szervezetre okvetlenül *szükséges* fehérje. A vita azért vált oly szenvedélyessé, mert nem vették tekintetbe az individuálitást és az egyének szerint tapasztalt ingadozást. Ma már a keretet állapítják meg, amelyen alul menni senkinek sem szabad, és amelyet meghaladni senkinek sem tanácsos. Az alsó határ naponta 20—30 gr., a felső határ 110 gr. Persze ezt nem úgy kell érteni, mintha ezt a mennyiséget minden egyes napon magunkhoz kellene venni, mert ha egy-két napig semmiféle fehérjét sem veszünk magunkhoz, az sem baj, ha a következő napokon a hiányt pótoljuk. Kalóriákban a fehérje-szükséglet a táplálék összkalória-szükségletnek 7%-a. Konkrét példával egy középerős, kb. 70 kilós papnál vagy szerzetesnél, aki nem végez erősebb testi munkát, elég naponta 36—50 gr. fehérje, viszont az erős testi munkásnál ugyane súly mellett 60—90 gr.

Gazdag fehérjetartalmú táplálékok: a hús, főképp az izomrészek, a tojás, hal,³ borsó, bab, sárgaborsó, lencse, rizs, krémsajt, svájci sajt, marhamáj, dió, mogyoró, mandula, a tej, tejfel, túró, gombafélék, csokoládé, kakaó, kaviár. Kevés fehérjét tartalmaz vagy semmit: alma, körte, eper, málna, cseresznye, barack, szilva, spárga, cékla, laboda (spenót), szőlő, feketegyökér.

Néhány konkrét adat: A marhahús (csont nélküli) fehérje tartalma 18-20 %, borjúhúsé 21, sertéshúsé 19, tehéntejé 3.4, vajé 0.7. Egy 56 gr-os to-

1 Bircher—Benner

2 Dr. Ruznyák I.

3 A halhús fehérje tartalma azonban általában alacsonyabb, mint a melegvérű vágóállatok húsa. Telítőértéke és purin-tartalma is alacsonyabb. Ime az Egyház e téren is a mai biológia és diätetika színvonalán mozgott 19 századon át, amikor a hústilalmi napokon hús helyett engedélyezte a hal fogyasztását. (Csak a kaviárnak magas a fehérjetartalma!)

jásban (a héja 5.5 gr.) van kb. 6.3 gr. fehérje, még pedig a fehérjében 3.8, sárgájában 2.5 gr. Százalékban: a nyerstojás sárgájában 16, a fehérjében 12.7 % fehérje.

Tehát *elméletben* a napi fehérje szükségletet fedezhetné kb. 4 tojás, de mivel más ételünkben is van fehérje, természetes, hogy jóval kevesebb tojással kell beérnünk, főképp akkor, ha más fehérjedús anyagokkal együtt fogyasztjuk. Ezért a gyakorlatban tojásból ne fogyasszunk többet, mint hetenként 4—7 darabot (egész tojást számítva).

Ha választanunk kell, hogy a szükséges fehérjét húsból vagy egyéb eledelekből (tojás, sajt, tej stb.) szerezzük-e, utóbbiaknak kell előnyt adnunk. Dr. Bickel Adolf, a berlini egyetemen a pathológiai élettan hirneves tanára írja: „Im Hinblick auf die im Fleisch vorhandenen, das Nervensystem erregenden Extraktivstoffe, dürfte es vorteilhaft sein den gesteigerten Eiweissbedarf des Körpers mehr durch Eiereiweiss und Käse als durch Fleischeiweiss zu decken, weil eine Soderregungssteigerung des Nervensystems durch Fleischextraktivstoffe unerwünscht ist.”¹

Ime, ismét csodálattal és bámulattal állapíthatjuk meg, hogy a mai élettan és orvosi tudomány mennyire, úgyszólván hajszára, fedi az Egyház évezredes gyakorlatát és hogy például a mai tudósok és sportszakértők szinte ugyanazokat a szakvakat használják, mint Aquinói Szent Tamás, ha más-más indító okból és céllal is.

XXVI. FEJEZET.

Az étmód és a tisztaság erénye. II.

Az Egyház böjti és hústilalmi előírásainak valamint könyvünk ajánlotta étmódnak pontos követése nem könnyű dolog, különösen kezdetben nem.

¹ Zeitschrift für Volksernährung. Berlin. 1936. 14. füz. 213. o.

Az ember szinte alig hinné, hogy pl. milyen, szinte emberfeletti erőlködésbe kerül a jól megcukrozott, két csésze kávéból, két tojásból és kitűnő sonkából álló reggelit felcserélni a cukrozatlan, vagy csupán kevésbé édesített hazai teából és kis darab pirított kenyérből álló reggelivel. Szervezetünk a megszokás következtében a megvonás ellen épügy tiltakozik, mint — bocsánat a hasonlatért — a kutyá, amikor elvonjuk szája elől a csontot. Ilyenkor még a gazdájára is rámorog. Szinte azt látszik mondani: Ebben a pontban nem ismerek tréfát.

A józan étmódra való átmenet nehézsége csak rövid ideig tart. Néhány nap múlva ép oly kevésbé gondolunk az előbbi izletesebb adag-óriásokra, mint ahogy a tejtől elválasztott gyermek korábbi táplálékára. Eleinte sír-rí, sivít, nyugtalanodik és rugdalózik, később nem is gondol a szopás élvezetére. Mi is úgy megszokjuk a megszorított étkezést, hogy csodálkozunk, sőt sajnálkozunk azokon, akik a szükségesnél bővebben táplálkoznak; hasonlóan ahhoz, aki éjjeli tömeg-lakásból reggel kilépve a friss üdítő levegőbe, visszatér és visszaretten a csak most megérezett szörnyű bűzös, egészségtelen, áporodott és nyomasztó levegőtől.

Dr. Lehman egészségügyi főtanácsos mondja e sorok írójához intézett levelében: „Nach einer Uebergangsstadium von vier-fünf täglichen und reichlichen Mahlzeiten zu einer Hauptmahlzeit und zwei kleine Nebenmahlzeiten fühlt man sich völlig wohlausdauernd und leistungsfähiger und in jeder Beziehung in besseren Verfassung.”

Mindazonáltal az étkezésnek folytonos, következetes és kivételt alig ismerő ellenőrzése mégis csak nagy és erős önfegyelmzésbe s áldozatba kerül, ami idővel oly szívóssá és acélossá teszi az akaratot, hogy ez más téren is, főképp a testvér nemi ösztön incelkedései ellen is biztosítja a lélek győzelmét.

Ezt az önfegyelmzési gyakorlatot végezteti az Egyház is velünk a böjti és hústilalmi törvényeivel.

Az étel után való vágy megtagadásával izmosítja akaratumkat és erősíti önuralmunkat. A böjt és a szorosabbra fogott étmód lelki tréning és edzés a lelki mérkőzésekre, komoly, néha életre-halálra menő ütközetre a „test, világ és pokol” ellen. Így értjük Szent Pál szavait: „Magsanyargatom testemet és szolgaságba vetem, nehogy, míg másokat tanítok, magam valamiképp elvetésre méltó legyek.”¹ „Testemet, amely a lélek ellen harcol, hetekig tartó böjttel győzőm le”, írja Szent Jeromos Eustachius-hoz írt levelében.

Ily módon a helyes étmód *lélektanilag* is megkönnyíti a tisztaság erényének megőrzését és celibátusi kötelességünk hűséges teljesítését.

Az ételtilalom és tisztaság erénye között még egy lélektani kapocs van. Ez az *inger*.

A legtöbb ember erkölcsi értékét az határozza meg, hogy miként reagál az ingerekre. Egy amerikai erkölcsstan-tanár azzal kezdte meg előadását, hogy felírta a táblára e két szót: „Jes” és „No” és azt mondotta: „Uraim, e két szón alapul az egész erkölcs: tudok-e nemet mondani, amikor igenre ingerlődöm, és igent mondani, amikor az inger nemre izgat.”

„Eine bestimmte Menge Reiz ist jedes Menschen Schicksal und sein Verhältnis zum Reiz eine Silhouette seiner Persönlichkeit. Mensch plus Reiz ist das Unglück; Mensch minus Reiz das Glück.”²

Az inger az ördög után a legnagyobb erkölcsi hatalom, igazi nagyhatalom, amely már óriásokat döntött vesztükbe. Sőt talán az ördög is csak ingerek révén tud győzni az ember felett. Az ingert kiválthatja akár ember (pl. egy nő szépsége, kacér-sága), akár egy tárgy (pl. remek autó, szép ruha, kítüntetés, ékszer vagy egy kívánatos falat, izléses tál étel, pohár sör s i. t.).

Az akarat *erejére* közömbös, hogy ki vagy mi váltja ki az ingert. Az akaratot egyaránt erősíti,

¹ Kor. 9, 27.

² Dr. K. Eder; Heilige Pfade. Freiburg. VII. kid. 295-6. o.

edzi, növeli és keményíti, ha megszokja, hogy bármely oldalról jövő inger felett győzedelmeskedik.

Az Egyház is pro „absoluta libertate” imádkoztat (Oratio diversa: „Ad postulandum continentiam.” Secreta), az ingerekkel szemben.

Ha az engedelmesség, szükség és észszerűség határán túl az étel-inger bennünk naponta és állandóan közömbösségre, sőt visszautasításra talál, ugyanez a sorsa lesz a szexuális ingernek is.

„A fegyelmezés természetes eszközei” c. művemben (Bpest, 1924, 13-20 old.) kimutattam, hogy még a katolikus világnézettől távol álló személyeknél és fajoknál is szembeszökő az étel-megtartóztatás és az akaraterő, illetve a fegyelmező képesség között levő erős összefüggés. De míg ezek a tőlünk világnézetben távolállók az érzék-tréning felhalmozta akaratenergiát mások elleni harcra, hatalomra, kényszerre és pénzszerzésre fordítják, addig mi az étel-tilalom és józan étmód pontos megtartása által szerzett akarat-többletet a saját tökéletesítésünkre és másoknak Isten országa számára való meghódítására szentelhetjük.

Végre a böjt a szent tisztaság erényét még az isteni kegyelem révén is megkönnyíti, tökéletesíti és érdemét felfokozza. Nagy szent Leó szerint: „Semper virtuti cibus jejunium fuit. De abstinencia prodeunt castae cogitationes, rationabiles voluntates, salubriora consilia.”¹ Maga az Egyház imádkoztatja: „Da nobis, ut jejunando tua gratia satiemur et abstinendo cunctis efficiamur hostibus fortiores.” (Szept. havi szomb. kántorböjt Oratioja.)

Látjuk tehát, hogy az ételtilalom és a helyes, józan étmód élettani, lélektani és kegyelmi szempontból egyaránt szoros összefüggésben áll a szent tisztaság erényével és a celibátusi köteleességgel.

1 Sermo 2. de jejunio decimi mensis et collectis.

XXVII. FEJEZET.

Factum, non fictum!

A jó és hosszú élet titkáról már könyvtárnyi szó esett, rengeteg vita folyt, számos próféta hallatta szavát és nemzetközi kongresszusok rögzítették meg idevágó tanácsait, de közös eredményre még nem jutottak el. És ha az ember az ét mód részlet-kérdésével kezd is foglalkozni, szinte megzavarodik a sokféle iránytól, tanácstól, elmélettől, amely a különböző tudósok, könyvek, folyóiratok, gyakorlati gyógy módok és szakelőadások részéről feléje özönlik. Felvetődik a kérdés, hogy kiben, melyik irányban bízunk, melyik jár a helyes úton, melyik találta el az igazságot?

Azt hiszem, fején találta a választ Bircher-Benner, igaz, ő is csak elméletben, amikor hirdeti, hogy „Es gibt einen unbestechlichen Richter über den Wert jeglicher Lehre in der Ernährungsfrage: *das Leben.*”

A tudomány története tanítja, hogy az elméletek változnak, a különböző felfogások egymást változtatják, maguk a tudományok is állandóan változnak. Ami ma még sarkalatos igazságnak számít, holnap már tévedésnek minősül és amit ma még babonának tartunk, az holnap igazságnak bizonyul.¹

A sok bizonytalanság között az egyedül megbízható iránytű: *a tény!* Contra factum non valet argumentum!

Ilyen hatalmas *kilencszázados tény* a karthausiaknak, az Anyaszentegyház ez ősrégi, dicső rendjének az egészség és hosszú élet terén felmutatott esúcsteljesítménye.

A statisztika szerint a hosszú élet terén mindennütt a papok és szerzetesek vezetnek. De közöttük is, mint a Himalája ormai, kimagaslanak a karthausi rend tagjai.

Ismeretes a következő eset, amely nagyon is jel-

¹ V. ö.: Tower Vilmos: „Túl vagyunk-e a babonán?” c. tanulm.: Magyar Kultúra, 1936, 230—232. old.

lemző a karthausiak szívós egészségére és hosszú életkorára. Az eset nem mende-monda, nem költemény, azt a karthausiak következő *hivatalos*, ismerető könyvéből vettem: "The Carthusians. Origin, Spirit, family life." Partridge Green, Sussex, 1924. 106—108. oldal:

„V. Orbán pápa enyhíteni törekedett a karthausiak életmódjában az élelmezésre vonatkozó előírásokat.

A karthausiak azonban mindenkép meg akarták őrizni régi életmódjukat és ezért a különféle kolostorokból 27 tagu küldöttséget menesztettek a pápához, hogy őt a rend szabályainak enyhítésétől eltérítsék. E 27 tagból álló küldöttség „legifjabb” tagja 88 éves volt, a többi mind idősebb, a küldöttség seniora pedig közelállott a 100-ik évhez. Valamennyi, a többnyire gyalog tett út ellenére, makkegészségesnek mutatkozott, A pápa meghajolt e, minden magyarázatnál ékesszólóbb *tény* előtt és meghagyta a rend régi szabályait, amelyeket máig megtartanak. „As an argument it was as original as probatio and convinced by ocular demonstration that the austerity of their Rule did not shorten the life of Carthusians, the Pape did not pursue his plan.” Így fejezi be az említett hivatalos könyv a történet közlését.

Én magam is 1930-ban, Dom Marcel Havard francia bencéssel (Castle mount, Dover) meglátogattam a partridge-greeni karthausiakat, náluk időztem és bámulattal állapítottam meg, hogy szigorú életük ellenére milyen kitűnő az egészségi állapotuk, derüs a kedélyük és boldogságtól sugárzó a lelkük.

Mind az angol, mind a többi karthausi kolostor lakói feltűnően hosszú életkort érnek el, átlagos életkoruk a 90 év. A hosszú élet mellett legtöbbször csodálatosan friss testi és szellemi egészségnek örvend és számos betegség ismeretlen közöttük vagy legalább is nagy ritkaság számba megy. Ilyen a rák, szélütés, epebaj, aranyér stb.

Pedig a karthausiak nem tornásznak, nem sportolnak, nem is sokat mozognak, hisz naponta hat és fél órát imádkoznak térdelve a templomban; hetenként csak egyszer mennek sétára. Azt tartják, hogy a munka a legegyszerűbb és a legegészségesebb sport. A rendben mindenki a maga saját szolgája és mindenkinek van valamiféle műhelye. Bizony ők a gyógyfürdőket sem járják, nem masszíroztatják magukat, szabadságot nem élveznek, nem „üdülnek” vagy „nyaralnak”. Nincs is rendes alvási pihenőjük, mert minden éjjel felkelnek és télen is fűtetlen templomba mennek, ahol éjjeli nyugalmaikat megszakítva, dicsőítik Istent és vezekelnek az emberek bűneiért.

Ellenben: az *étmódjuk teljesen megfelel könyvünk szellemének, a legmagasabb hatványban.*

Ime:

- a) Egész életükben szigorú mérsékletet tartanak.
- b) Húst egész életükben nem élveznek, még súlyos betegség vagy utazás esetén sem. E pontban felmentést sem kérhetnek. „The Rule is inflexible on this¹ point, and no dispensation can be granted under any circumstances, not even in travelling or in mortal sickness. Several times the Holy See has of its own accord, wished to mitigate such extreme rigour, but the dispensation has always been respectfully refused by the Order.”² vagyis; a Szent-szék némely esetben felmentette őket a hústilalom alól, de a szerzetesek ezt a felmentést soha igénybe nem vették.
- c) Szeptember 14-től, Kereszt felmagasztalásától húsvétig, tehát *nyolc hónapon át* (vasár és ünnepnapokat kivéve) *naponta csak egyszer étkeznek*, este csak darab kenyér járja, ha valaki ráfanyalodik. Adventben és nagyböjtben (ilyenkor még vásár- és ünnepnapokon is!) nemcsak a hústól tar-

1 S. Alph. M. de Liguori: Theol. Mor. Tom. II. p. 370.

2 "The Carthusians. Origin, Spirit, family life." Partridge Green, Sussex 1924. 74—75. old.

tózkodnak, hanem még melegvérű állati eredetű ételektől is, mint tojás, tej, sajt és vaj. Hasonlóképpen tilosak ezek az ételek az év minden péntekén és böjti napján is!

d) Minden héten egyszer — rendszeren pénteken — minden karthausi csak kenyéren és vizen él. A kenyérük fekete, teljes korpás kenyér.

e) Húsvétől szeptember 19-ig késő délután könnyű vacsorát kapnak, amely zöldségből és tojásból áll, kivéve az ezidőbe eső *számos* rendi böjti napot.

f) A karthausi ételbe alig kerül fűszer, csak nagyon kevés só, de a legtöbb ételt egyáltalán nem fűszerezik. Ételeiknél tehát „ízlésről”, élvezetről alig lehet szó és így a szerzetesek nem az „*étvágy*”, hanem csak az *éhség* mértéke szerint való mennyiséget fogyasztanak, ami kb. fele vagy egyharmada annak, amit az átlag művelt ember meg szokott enni. Ezért szinte ismeretlen körükben az elhízás.

Ismétlem, adataimat nem másodkézből vagy írásból merítettem, hanem személyes tapasztalatból és a karthausiaktól nyert közvetlen közlésből, főképp Pierre Maria Pepin karthausi prior személyes felvilágosításából.

Egy másik nagy és hatalmas *tény* a trappista szerzet tagjainak az életmódja, étrendje, magas életkora és csodás egészségi állapota.

A trappisták az év nagyobb részében szintén *napjában csak egyszer étkeznek*. Élelmük áll kenyérből, burgonyából, főzelékből, nyers és főtt gyümölcsből. Húst, halat, tojást és vajat nem esznek, illetve hal és tojás csak a betegeknek jár. Böjti időben még a sajt és tej élvezete is tilos. Olajat csak salátához használnak. Pedig a trappisták rendszeres és megerőltető munkát végeznek. És íme, a trappisták is nemcsak hosszú életkort érnek meg, hanem ugyancsak sok betegség ismeretlen közöttük, így: emésztési zavarok, gyomorbad, csúsz, kőbántalmak, podagra, vizibetegség, görcs, rák. Még

a ragályos betegségek is csak rendkívül ritkán lépik át kolostoraik küszöbét.¹

A „Korrespondenzblatt für d. Oester. Klerus” (Wien) című folyóirat 1905. évi 19. számában olvasom a többi között, hogy Franciaországban a sept-fons-i trappista apátságban a négy legutóbb elhunyt trappista szerzetes összéletkora 332 év volt. Az egyik 85 évet élt és 51 évig volt szerzetes, a másik 91 éves korában halt meg, 68 évi szerzetesi élet után, a harmadik 48 évi szerzetesség után 81 évig élt, a negyedik 75. életév és 51. szerzetesi év után húnyt el. Ebből is következik, hogy az a csekély és a világ felfogása szerint elégtelen táplálék nemcsak teljesen kielégíti a szervezetet, hanem még az életet is meghosszabbítja.

Nemrég egy nemzetközi bizottság 40 orvosa ke-reste fel a sept-fons-i apátságot, hogy a trappisták életmódját és az egészségre való hatását tanulmányozza. Nevezetesen kutatták, hogy az alvás tartama, a felkelés időpontja, a napirend és élelmezés mily hatással van a rendtagokra egészségügyi szempontból. Ezenkívül kiterjesztették figyelmüket az átlagos életkorra, a halálnemekre stb. Az orvosokat nagyon meglepte, hogy a szerzetesek valamenynyien milyen üdék, pompás színűek és egészségesek, annak ellenére, hogy minden reggel két óra-
kor kelnek és 11 órát szentelnek a munkának és lelki kötelességeiknek. Leginkább feltűnt az orvosoknak, hogy a betegségek nagy száma teljesen ismeretlen a kolostorban.

Hasonló a helyzet az Amerikai Egyesült Államokban, Kanadában, Afrikában, Japánban, Palesztinában és Kínában élő trappistáknál (utóbbiban a tagok benszülött kínaiak!).

Egyházunknak egy harmadik hasonló rendje a kilencszázéves kamaldoi rend. Húst sohasem esznek. A Florenz és Arezzo között fekvő anyaházuk-

¹ Ez utóbbi adatok tekintetében nagyon érdemes elolvasni a köv. művet: Dr. H. Stawing: Upton Sinclairs Hungerkur. Verlag E. Demme, Leipzig.

ban mondták, hogy a zárda falain belül 840 év óta húst nem is láttak. Az év minden péntekén és az adventi időben még hétfőn és szerdán csak kenyéren és vizen böjtölnek. Szept. 14-től Nagyszombatig ebédjük csak két fogásból áll, a vacsora pedig teljesen elmarad.¹ Pedig e rend tagjai is az átlagnál magasabb kort érnek el. Maga az alapító Sz. Romuald 120 évig élt.²

Az említett férfi-rendekhez hasonlóan élnek sok női rend tagjai is, pl. hazánkban a szigorúbb karmelita apácák.

Nem csoda, ha egyik orvos-ismerősöm, egyetemi m. tanár, a karthausiak és trappisták életmódjának megismerése után megjegyezte: „A táplálék-szakértőknek és kutatóknak nem annyira patkányokon és házinyulakon kellene tanulmányozniuk az élelmezés és táplálkozás kérdését, mint inkább az Egyház sok évszázados szerzeteseinek életmódjában.” Valóban, hiszen az Egyház e három dicső rendjének feltűnően és kirívóan egészséges és életmeghosszabbító életmódja minden elméletnél, kutatásnál, vitatkozásnál, tudományos véleménynél jobban, erőteljesebben és meggyőzőbben szól az egyszerű, természetes, böjtökkel és hústilalmi napokkal váltakozó, vagyis az Egyház által mindenkor ajánlott, sőt elrendelt önmegtartó élet mellett. Ezt kövessük minél pontosabban, minél lelkiismeretesebben és akkor nemcsak lélekben tökéletesbülünk és kegyelmekben gazdagodunk, hanem egészségben és életkorban is elérhetjük vagy megközelíthetjük e siralomvölgyi időzés csúcsteljesítményét.

XXVIII. FEJEZET.

Isten szolgáinak étmódja.

E helyen megismételjük az előszóban már említett figyelmeztetésünket, hogy könyvünkben kizá-

1 „Magyar Sion XXXV. évf. 675-688. old.

2 Bolland. febr. II. 123.

rólág csak az *egészséges* egyházi személyek étmódjáról szólunk, tehát a következő szabályok is csupán ezekre vonatkoznak:

1. A 21. életéven aluli fiatalságnak ne engedjük meg a gyakori böjtölést, őket inkább a rendes mérsékletre, a pontos időkben való étkezésre és a belső önmehtagadásra serkentsük. Az ifjúságra vonatkozik Szent Jeromos szava: „A táplálkozásban való mértékletet többre becsülöm (az ifjúságnál), mint a háromnapos böjtöt.” Az ifjak inkább kisebb dolgokban gyakorolják az önmehtagadást, pl. hogy sohasse panaszkodjanak az ételre, ne is dicsérjék azt, ne áradozzanak valamely kitűnő fogás élvezete közben, kerüljenek minden különcködést. A közös tálból a kívánatosabb falatokat engedjék át a szomszédaiknak s i. t.

2. A 21 éves kortól kezdve egész éven át ajánlatos, hogy lehetőleg minden nap csak egyszer lakjunk jól. Ez kiváltképpen a 38—42 évtől kezdve fontos. Kivételt alkothatnak a súlyos, kemény munkát teljesítő laikus testvérek, a tanyákat télen gyalog járó paptestvérek s hasonlók. Ezek naponta kétszer is jóllakhatnak, de többször ők sem. A háromszori jóllakás nem erősítené, hanem gyengítené őket és ami többletet az evéssel magukba szednének, azt a szervezetre rótt belső munkatöbblettel semlegesítenék.

Más kivételes esetekre szabállyal szolgálhat Aquinoi Szent Tamás következő útbaigazítása:

„Circa peregrinos et operarios distinguendum videtur. Quia si peregrinatio et operis labor commode differi possit aut diminui absque detrimento corporalis salutis et exterioris status, qui requiritur ad conservationem corporalis vel spiritualis vitae, non sunt propter hoc Ecclesiae jejunia praetermittenda. Si autem immineat necessitas statim peregrinandi, et magnas diaetas faciendi, vel etiam multum laborandi, vel propter conservationem vitae corporalis, vel propter aliquid necessarium ad vitam spiritualem, et simul cum hoc non possint Ec-

clesiae jejunia observari, non obligatur homo ad jejunandum: quia non videtur fuisse intentio Ecclesiae statuentis jejunia, ut per hoc impediret alias pias et magis necessarias causas. Videtur tamen in talibus recurrendum esse ad superioris dispensationem, nisi forte ubi est ita consuetum; quia ex hoc ipso quod praelati dissimulant, videntur annuere.”¹

Különben támaszpontul szolgálhatnak az Anyaszentegyháznak a böjti időre adott felmentő rendelkezései: alkalmazva a böjtön kívüli időre.

3. Egy-egy napon a főétkezésen kívül legfeljebb csak kétszer fogyasszunk valamit. Vagyis naponta legfeljebb háromszor étkezzünk! „Alles mehr ist barbarisch und vom Übel.” (Aurelius.) Ha a főétkezés déltájra esik, csak reggel és este vegyünk valamit magunkhoz. Ha pedig a főétkezést estére halasztjuk (mint Hollandiában, Angliában, stb.), a másik két könnyű étkezés reggel és déltájban történjék.

Csupán női zárdákban engedhető meg, hogy vagy az egyes nővérek vagy a fegyelem magasabb érdeke miatt az összesek nagyon könnyű tízórait vagy uzsonnát is kapjanak. De erről és okáról a következő fejezetben lesz szó.

4. Kb. az ötven-ötvenötödik évtől kezdve egyesek megkísérelhetik a napjában csak kétszeri étkezést: vagy délben és este vagy pedig reggel és délben, amint a szervezet jobban megkívánja, persze szintén csak egyszeri főétkezéssel.

A második vagyis mellékétkezés legyen mindig csak reggeli vagy ozsonna-jellegű vagyis kevés és könnyű. Pl. nyáron és kora ősszel reggelire elég kevés gyümölcs, teszem fel három őszibarack vagy egy-két szőlőfürt és egy darab kenyérke, avagy kis pohár citromos víz kevés mézzel (limonádé), vajjal megkent pirított kenyérkével, télen meleg thein-mentes tea citrommal és mézzel, vagy rozs- illetve árpakávés tej nagyon kevés szalonnával.

¹ Summ. Theol. 2, 2, qu. 147, art. 4. ad. tertium.

Ne igyunk kínai vagy angol teát! Kertjeinkben, réteinkben és erdeinkben nagyon sok izletes és az egészségre hasznos tea faj terem, amelyet csak azért nem használunk fel, mert a természet ingyen vagy nagyon olcsón kínálja. Jó és egészséges hazai teaneműek: hársfalevél, szénapolyva, ibolyalevél, a szárított alma- narancs- citrom héja, a fenyő tűlevele, szamócalevél, szagosmüge (Waldmeister), kakukkfű, a cseresznye szára, búzakenyér héja, stb.; mindezt időnként felváltva vagy keverve. A drága és káros déli szemes kávé helyett árpából, búzából otthon is készíthetünk, illetve pörkölhethetünk magyar kávé.

Nem árt, ha a gyomor néhány órán át üres marad és pihen. A harmadik étkezésről (akár a reggeliről, akár a vacsoráról) 3-5 nap alatt le is lehet szokni. Csupán az első napokban érezzük a harmadik étkezés hiányát a szokás erejénél fogva.

A túlzástól teljesen ment Aquinoi Szent Tamás azt mondja: „Ad hoc, ut natura salvetur, sufficere videtur unica comestio, per quam homo potest naturae satisfacere.”¹ Pedig a régi Egyházban 13-14 századon át böjti napokon az egyszeri étkezésen kívül *teljesen ismeretlen* volt egy második étkezés, pl. az esti, az u. n. collatio. Aquinoi Szent Tamás, az anyagi doktor is, valahányszor a jejuniumról szól, mindig csak napjában egyszeri étkezést tételez fel, sehol nem téve említést a később divatba jött collatoról. „Diu ignota fuit in Ecclesia coenacula vespertina, quae dicitur collatio. Videtur quod tempore D. Thomae ad an. 1274, nondum erat in usu: ubicumque enim S. Doctor agit de jejuniis, illud in una refectioe ponit, nulla collationi mentione facta.”² Ligouri idejében a collatio, helyesebben a „collatiuncula vespertina” már szokásban volt, de csak az estére szorítkozva és nem lehetett több, mint az ebéd-adag negyed- vagy ötöd-része: „Quo ad ejus quantitatem communiter

1 Summ. Theol. 2, 2, qu. 147, art. 6.)

2 Billuart magyarázata Szt. Tamáshoz ad 2, 2. qu. 147. art. 6.

designatur quarta vel quinta pars integrae coenae.”¹

A karthausiakról, trappistákról és kamalduliakról már említettük, hogy az életkorban és egészségben vezető és előjáró három rend tagjai az év nagyobbik felében szintén csak egyszer étkeznek, este csupán kenyeret fogyaszthatnak. Az év többi részében a completorium előtt könnyű vacsorát is kapnak, de a reggeli ismeretlen fogalom náluk.²

Szent Theodorik belgiumi apátról írják életrajzai, hogy pappá szentelésétől kezdve 80 éves koráig, haláláig, kivétel nélkül mindennap csak egyszer étkezett.

Magam is több urat ismerek, akik egész éven át szigorúan ügyelnek arra, hogy naponta csak egyszer lakjanak jól. A sok közül csak a következő példa: Dr. Jaksics Lajos, székesfehérvári orvos, e sorok írásakor 87 éves, e magas kora ellenére életérőben és frissességben felveszi a versenyt 30 évesekkel. E sorok írása idején teljesen egészséges, jár-ke, gyógyít, nagyokat sétál és jól alszik. Kérdésemre, minek tulajdonítja e ritka életerőt, nagy csodálkozásomra, ismételten azt válaszolta: „Annak, hogy napjában csak egyszer lakom jól, sohasem reggelizem és vacsorára csupán csésze világos kávéét iszom egy zsemlyével.”

Vizont az igazság kedvéért meg kell jegyeznünk, hogy egészséges embereknél is előforduló jelenség, hogy a gyomor befogadó képessége (capacitása) a kelleténél kisebb. Az ilyeneknél a többszöri étkezés ellen egészségügyi szempontból kifogást emelni nem lehet. Sőt nagyobb munkateljesítmény esetén az ilyen személyeknél a többszöri kisebb táplálékfelvétel ajánlatos, sőt szükséges is lehet.

5. Az említett két vagy három étkezési időn kívül ne együnk semmit sem. Az anyagcserét végző szerveknek okvetlenül szükségük van pihenési időszakokra. Milyen káros eljárás az, hogy amikor

1 S. Alph. M. de Liguori: Theol. Mor. tom. III. n. 1024.

2 "The Carthusians origin, spirit, family life." Partridge Green. 1924. 75. old.

szervezetünk még a felvett táplálékkal sem végzett, azt máris újból megterheljük. Fő egészségügyi szabály, hogy gyomrunknak az egyes étkezések között teljesen ki kell ürülnie, ami 2-6 órai közt jelent. Ha tehát a főétkezés 13 óra körül van, a reggeli kb. 6-8 óra közt legyen, a vacsora legalkalmasabb ideje pedig 18-19 óra. Ha pedig a főétkezés este van, ennek legalkalmasabb ideje a 18-19. óra, a reggelié 7-9, a könnyű ebédé (lunch) 12 óra körül.

Az u. n. „tízórai” és d. u. az uzsonna, kivételes esetektől elválva, nemcsak teljesen felesleges, hanem káros is. Még az is, aki már éveken át megszokta ezt a felesleges és káros étkezési többletet, 3-4 nap után könnyen leszokhatik róla. E néhány napon át a gyomor, a szokás erejénél fogva, még nyugtalankodik s követelődzik, de csakhamar megadja magát.

6. A főétkezést kivéve, lehetőleg sohase együnk olyankor, ha nem vagyunk éhesek. „Egy-egy felesleges falat sokszor veszedelmesebb, mintha tört szűrtak volna bele.”¹

Milyen helytelen, hibás és megtévesztő sok szállodának, vendégfogadónak, üdülőháznak és pensiónak az a csalogató hirdetése és ajánlata, hogy vendégeinek „naponta ötszöri, bőséges étkezést” kínál. Éppen az üdülési évszak munka-mentes, meleg napjaiban a szervezet túlterhelése és a többetés hatványozottan káros. „Azért — mondja egy fővárosi orvos — jönnek hozzám szeptemberben az új gyomor-, bél-, rheumatikus- és iszhiásos betegek, mert nyáron, teljes munkanélküliség mellett, agyoneszik magukat.”

Gallichan Walter angol fiziológus, táplálék-szakértő azt mondja, hogy: „A naponta négyszeri étkezés oly feladatokra kényszeríti az emésztési szerveket, amelyekkel ezek csak a legnagyobb erőfeszítéssel tudnak megbirkózni.”¹

¹ Hachette Almanach 1926.

² Rudolf Just: Die Jungborn-Ernährung. 1928. 81. old.

7. Nemcsak a naponta négyszeri étkezést kerü-
jük, hanem kerüjük egyúttal a napközi apróbb
torkoskodásokat, cukorkákat, bonbonokat, nyalánk-
ságokat és desszerteket is, amelyeknek szaga, íze
és szép csomagolása az inyt csiklandozza és a ha-
mis étvágyat felgerjeszti, sokszor ártalmas anya-
got tartalmaznak és fogyasztásuk zavarja az emész-
tési szervek pihenését. Érdekes, hogy már Loyola
Szent Ignác, a lelkek kitűnő ismerője is, óvta fiait:
„Abstinencia in cibis ad inordinationem vitandam
potest adhiberi duobus modis: primo, cum (quis)
assuescat manducare cibos grossiores (erősebb
koszt); altero, si delicatos (sumat) in parva quan-
titate.”

8. Ünnepi vagy vendéglátó alkalmat kivéve, a
főétkezés legfeljebb három, a többi csak egy, leg-
feljebb két fogásból álljon, bár teljesen kielégítő
a főétkezésnél két, a többinél egy-egy fogás, a gyü-
mölcst nem számítva külön fogásnak.

Sőt ma, részint a gazdasági viszonyok miatt, ré-
szint egészségügyi okból, már nagyon elterjedt a
főétkezésnél is az u. n. „Egytál rendszer”. Pl. a
Katolikus Háziasszonyok Országos Szövetsége kü-
lön kis szakácskönyvet állított össze az „Egytál
rendszer” szerint és rengeteg család követi már
gyakorlatban ezt a józan, takarékos és egészséges
újítást.

Érdekes, hogy Josephus Flavius szerint már az
essenusok étkezése is egy fogásból állt és a szent-
tek életrajzában is többször olvassuk, hogy közülük
többen csak egyfogásos ebédet fogyasztottak. „Les
peuples les plus civilisés sont ceux qui dépendent
le moins pour la nourriture.”¹

Mindazonáltal a változatosság, a minél különfé-
lébb tápanyagok magunkhoz vétele és nem utolsó
helyen a megújulás veszélyének elkerülése végett
általában mégis ajánlatosabb, hogy a főétkezés
legalább két fogásból álljon, a gyümölcsöt nem is
tekintve külön fogásnak.

1 La presse Médicale 1935. nov. 23. 1907. old.

9. Törekedjünk az egyszerű, természetes és általánosan használt ételek fogyasztására, követve e tekintetben is az Úr Jézus és az apostolok példáját. Az Úr Jézusról azt írja a Szentírás, hogy elment a farizeus házába, „*hogy kenyeret egyék*”¹ és az apostolokról tudjuk, hogy néha gabonaszemek rácsálásával elégitették ki éhségüket, később pedig meglelégedéssel fogyasztották el azt, amit elébük tááltak: „*Ha valamely városba mentek és ott befogadnak titeket, egyetek, amit elétek adnak.*”² „*Mindent, amit elétek tesznek, egyetek meg.*”³ Aqu. Szent Tamás mondja: „*Dominus volens populum suum reducere ad simpliciorem victum.*”⁴

A szentek is milyen egyszerűen étkeztek s természetes ételeket fogyasztottak. Pl. Ker. Szent János csak sáskákkal és vadmézzel táplálkozott. Szent Péterről azt állítja Naziani Szent Gergely, hogy majdnem állandóan böjtölt és meglelégedett kevés főzelékkel.⁵ Alexandriai Szent Kelemen azt írja Szent Mátéről, hogy csak növényekkel táplálkozott.⁶ Szent Jeromos közli Szent Pál első remetéről, hogy 22 éves korától 113 éves koráig, tehát 92 éven át csupán a pálmák gyümölcséből és kenyérből élt. A Breviarium azt írja róla: „*Palma ei victum praebente vixit ad 113. annum.*”⁷ Szent Antal apátról mondja az Officium: „*Jejunium adeo coluit, ut salem tantum modo ad panem adhiberet.*”⁸ Az arsi szent plébánosnak néha egész napi eledele a főtt burgonya volt, amelyet időnyerés végett néha már napokkal előre megfőzött. Foucault aya Haggarban naponként csak egyszer evett tevétejbe habart katonai kétszersültet, amelyhez egy

1 Luk. 14, 1. „*manducare panem*”.

2 Luk. 10, 8.

3 I. Kor. 10, 77.

4 Aqu. Szt. Tamás: *Summa Theol.* 1, 2, qu. 102. art. 6. ad 2.

5 S. Greg. Naz. *De paupertatis amore.*

6 S. Clem. Alex. *paed. lib. 2. c. 2.*

7 Jan. 15-én.

8 Jan. 17-én.

maroknyi datolyát tett, este pedig kevés, üres teát ivott.¹

Ma divattá vált a különösen hosszú életűek életmódjának kutatása és tanulmányozása. Érdekes, hogy e tanulmányok adatai alapján a száz éven felül élők csak nagy ritkán kerülnek ki a nagyvárosok lakói közül. Legtöbbjük vidékről származik, ahol igazán egyszerű, sőt kevésbé változatos az emberek életrendje.

Nagyobb változatosságra, választékosságra és finomabb ellátásra csak ott törekedjünk, ahol nem csupán magunk, hanem mások számára is kell gondoskodnunk az étkezésről, pl. szerzetesházban, intézetekben vagy káplános plébániákon. A nagyobb gondosságot itt sem egészségügyi, hanem inkább lélektani okok javasolják.

Különösen a fiatalságnak (szemináriumokban, szerzetesházakban) juttassunk minden nap lehetőleg vitaminos élelmi anyagot, pl. gyümölcsöt!

10. Amennyire hivatásos dolgaink megengedik, szokjuk meg, hogy napról-napra ugyanabban az időpontban étkezzünk, és alkalmazottainkat is szoktassuk minél nagyobb pontosságra. „A pontatlanság jellem-hiba!”

11. Együnk lassan, nem sietve, mohón. A táplálékot jól rágjuk meg. A rágtalan étel nagy százalékban csak mint felesleges salak terheli a szervezetet. Hasznos szabály, hogy csak egy falatot vegyünk

1 „A La Presse Medicale”, című világhírű francia orvosi tudományos folyóirat írja: „Que l'homme se rende malade par excès de nourriture et de boissons, nul médecin n'y contredira. Que, d'autre part, l'homme puisse vivre de légumes et de fruits, c'est évident: depuis des milliers d'années, des milliers d'ascètes ont montré que le sage pouvait se contenter de fort peu de nourriture. Sans remonter à saint Jean-Baptiste qui se nourrissait dans le désert de sauterelles et de miel sauvage, ne vit-on pas de nos jours le saint Curé d'Ars s'alimenter uniquement avec quelques pommes de terre bouillies que, par économie, il faisait cuire en une seule fois pour plusieurs jours et qu'il mangeait froides. Le père de Foucault, au Hoggar, se nourrissait, une fois par jour, de biscuits de soldats détrempés dans du lait de chamelle et pétris avec une poignée de dattes, le soir un peu de thé du désert. Les ascètes ont leur utilité.” (La Presse Medicale: 1935. 1907—1908. old.: „Opinions sur l'alimentation et les aliments.” c. érték.)

szánkba és amíg azt kellően meg nem rágtuk és le nem nyeltük, ne vegyünk újabb falatot magunkhoz. A türelmes, nyugodt evéssel hamarabb jóllakunk. Itt is érvényesül a közmondás: *Lassan járj, tovább érsz.*

Loyola Szent Ignác mondja: „*Super omnia caveat, ne sit totus animus suus intentus in id, quod comedit, neque in comedendo sit festinus prae appetitu, sed sit dominus sui tam in modo comedendi quam sumit.*”

Mondd meg, mit, mennyit, hányszor és hogyan eszel és én megmondom, ki vagy! A német is azt mondja: „*Der Mensch ist, was er isst.*”

XXIX. FEJEZET.

Külön szó a női szerzetesekről.

Nagy általánosságban női szerzetesekre is vonatkoznak mindazok a szabályok, tanácsok és útmutatások, amelyeket papok és férfi-szerzetesek számára adtunk az étmódra vonatkozóan.

Mindazonáltal a női szervezet bizonyos irányban eltérő étmódra is szorul. Jelen fejezetben éppen ezeket az eltéréseket említjük fel.

1. A legtöbb női szerzetben mindenekelőtt nagy nehézséget okoz két ellentétes törekvésnek összeegyeztetése. T. i. egyrészt világos, hogy női szerzetekben étmód tekintetében, sokkal inkább, mint a férfiakéban, különbséget kell tenni egyes életkorok, állapotok és főképp foglalkozási ágak szerint. Mert hiszen világos, hogy egészen más életmódra szorul és más kalória-igénye van az erős fizikai munkát végző (pl. kertész, betegápoló stb.) nővérnek, mint az egész nap többnyire ülő és szellemi munkával elfoglalt tanító-apácának. Másrészt azonban a fegyelem és egyéb lélektani szempontok nem teszik kívánatossá a különbségtételt a szellemi és fizikai munkával foglalkozó nővérek élelmezésében. Az egyöntetűség annyira fontos a női szer-

zeti közösségben, hogy ennek előtérbe helyezésétől eltekinteni nem lehet. Ez könnyen széthúzást szülhetne. Néha még az egyenlő élelmezés ellenére is túske a házi vagy dolgozó nővérek szívében az eszmei vagy más irányú különbségtétel.

Hogyan oldható meg tehát ez a nagy kérdés?

Háromféleképp:

a) Olyan szerzetekben, ahol a karnővérek és dolgozónővérek külön osztályt alkotnak, utóbbiak minőségben azonos, de mennyiségben nagyobb adagokhoz juthatnak. Hasonló az eset oly szerzetesrendekben, amelyekben az ételt adagolva kapják a nővérek.

b) Némely szerzetben ebédre és vacsorára ketős ételt tálalnak, ami nagyjában kétféle változatnak felel meg. Pl. este van leves a hozzávaló betéttel és bab tükörtojással. Akik az erősebb kosztot nem bírják vagy arra nem szorulnak, egyenek levest, akik pedig bővebb, erősebb, kiadósabb ételre szorulnak, a babot választhatják.

c) A kétfajta nővérek élelmezése között szükséges különbséget a külsőről a belsőre kell áthelyezni. Vagyis a dolgozó nővéreket rászorítjuk, hogy egyenek, amennyire kedvük telik, ellenben a kevesebb és könnyebb kosztra szoruló nővérekre ascectice hatunk, hogy kevesebbet fogyasszanak. Ámbár a tapasztalat szerint a szellemi sőt még a testi munkás-nővéreknél inkább az a panasz, hogy a kellelénél kevesebbet esznek, mindazonáltal előbbieket soha se buzdítsuk a több evésre. Némely női szerzetben a szellemi munkával foglalkozó és ülő módot folytató nővérek még mindig többet, sőt néha jelentékenyen többet fogyasztanak, mint amennyit szervezetük és életmódjuk megkövetel.

2. A másik fontos kérdés, hogy a nővérek napjában hányszor étkezzenek. E pontban van a legnagyobb és tegyük hozzá, lényeges különbség férfi és női szerzetesek között.

A legtöbb női szerzetben nem lehet kifogásolni a három rendes étkezésen felül egy, sőt két köny-

nyú mellékétkezést sem. Nem mintha mindegyik nővér rászorulna a napjában négyszeri vagy ötszöri étkezésre, hanem mivel sokan igenis rászorulnak és a különbség-tétel nővér és nővér között ugyan-csak a fegyelem rovására esnek.

De miért is van szüksége sok nővérnek a négyszeri sőt néha az ötszöri étkezésre? Értem e 4. és 5. étkezésen az u. n. tízórait és az uzsonnát (u. n. „caritas”-t).

Először is azért, mert sok nőnek kis befogadású (capacitású), sőt egyik másiknak szinte gyermek-nagyságú gyomra van. Ilyeneknél a többszöri étkezés jogosult, sőt a nehezebb munkát végzőknél szükséges is.

Másodszor a nővérek életmódja is megengedhetővé teszi a többszöri étkezést. Lássuk csak: a nővérek általában nagyon korán kelnek. A reggeli a legtöbb helyen $\frac{1}{2}$ 7—7 óra között van. Ilyenkor sok nővér nem tud nagyobb reggelit fogyasztani. A tapasztalat mutatja, hogy akárhányan a tejükhöz vagy kávéjukhoz kapott zsemlyét sem tudják egészen elfogyasztani. Viszont akár iskolában, akár kórházban működnek, ebédhez csak délután két óra körül jutnak, a belnövendékeknel levő szolgálatosak csak fél három körül, sőt a kórházi műtős nővérek javarészt csak három és öt vagy hat óra között ebédelhetnek. Elválva attól, hogy a rendetlen étkezés amúgy is őrli az életerőt, a reggeli és ebéd között levő hosszú idő az amúgyis gyengébb női szervezetnél a gyenge reggeli után jogosulttá, sőt legtöbbször szükségessé teszi a tízórait. A betegápoló kedves nővérek éjjeli virrasztás alkalmával az éj folyamán is ehetnek kisebb falatokat, hogy a pihenés híján levő szervezet némi erőpótláshoz jusson.

A délutáni uzsonna már nem oly fontos. Ezért helyeselhető némely zárdában az a szokás, hogy aki kér uzsonnát, az kap, a többi nem. Szóval mindenkinek megvan a *joga* az uzsonnához: e jog alapján érvényesül a fegyelem szempontjából szük-

séges egyenlőség. Viszont az a körülmény, hogy az uzsonnát kérni kell, máris korlátozóan hat az egyesekre. És a tapasztalat mutatja, hogy olyan zárdákban, ahol mindenki kap uzsonnát, nagyon sok nővér nem is él vele, részint nagy elfoglaltsága miatt, részint mert nem érzi hiányát, némelyek pedig estére fogyasztják el a vacsorával.

Ebből is látható, hogy míg a tízórai a női zárdákban legtöbbször jogosult, sőt szükségletté válik, addig az uzsonnáról már nem mondhatjuk el ezt és ezért az volna a helyes, hogy uzsonnát inkább csak orvosi tanácsra, vagy főnöknői engedélyre adnának a rászoruló nővéreknek. Egészségesek számára az uzsonna főképp akkor volna jogosult, ha az ebéd nagyon sovány vagy szegényes. Sajnos, manapság vannak oly női szerzetesházak, ahol az ebéd valóban olyan szegényes, hogy az uzsonna egyenesen szükségletté válik.

Csupán érdekességből említem meg, hogy két, teljesen más szabású női szerzetből közölték velem azt a sajátságos tapasztalatot, hogy külföldről hazánkba hozott nővérek itt többet, viszont hazánkban idegenbe jutott nővérek ott kevesebbet esznek. Ennek okát nemcsak a magyar konyha kitünőbb voltában kereshetjük, hanem abban, hogy a honi föld és levegő valahogy nagyobb tevékenységre serkenti a szervezetet s nagyobb vitalitást kölcsönöz neki.

3. Húsból minél kevesebbet és kevesebbszer, főzelékből minél gyakrabban adjunk a nővéreknek. Elég, ha hetenként háromszor kapnak húst, pl. vasárnap, kedden és csütörtökön. Este lehetőleg ne legyen hús. Sajnos sok női zárdában még mindig bőségesebb a hús-fogyasztás, mintsem arra szükség lenne. Az izletesen elkészített egyszerűbb ételek, különösen a főzelék-félék sokkal egészségesebbek és a női szervezetnek megfelelőbbek, mint a húsos ételek vagy drága sütemények.

4. A gyümölcsöt sorolják lehetőleg a napi étel közé s nemcsak csemegétül. Pl. az egyik zárdában

mind a nővérek, mind a bennlakó polgári iskolásnővendékek vacsorára második tál ételnek gyümölcsöt kapnak, persze elég nagy adagot. A tartományfőnöknő több évi számadatok alapján megállapította, hogy a gyümölcsidényben, amíg elég gyümölcsöt tudnak adni étkezésre, jelentékenyen kevesebb a betegség.

5. Az ételeket minél gyengébben fűszerezzék és óvakodjanak az erősen zsírozott ételektől, valamint a nagyon kövér húsoktól. Mindezt annál is inkább, mert manapság már a fiatalok is elég gyenge gyomrúak. Csak példának hozom fel, hogy egy nagy vidéki zárdában két nagy asztalnál ülnek a „diétások” és egy kis asztalnál étkeznek az egészségesekek. „Ma már ott tartunk — mondotta nekem egyik híres tartományfőnöknő —, hogy nem a jó öregek igényelnek külön ellátást, hanem az u. n. középkorúak és a fiatalok.”

6. Izgató italoknak, mint erős (szemes) kávénak vagy külföldi (orosz, kínai, angol) teának rendszeres élvezete, különösen az esti órákban, a női idegrendszerre károsan hat. Reggelire se tegyék szokássá a teát. Csak meleg víz és nem táplál, csak izgat. Inkább kevésbé kávézzuk a tejet (persze nem külföldi szemes kávéval!) vagy rántott levest adjunk reggelire zsemlyével. Azért zsemlyével a jó, ízletes, táplálóbb és egészségesebb kenyér helyett, mert a tapasztalat szerint utóbbit nem tudják elfogyasztani, rendszeresen még a fehér péksüteményt sem eszik meg egészen.

7. A jó nővérek csak akkor étkezzenek, amikor annak ideje van, kivéve a virrasztó betegápolókat. Időn kívül soha ne egyenek.

8. Az étlap összeállításánál külön gondot kell fordítani a változatosságra. Nemcsak egészségi, hanem főképp lélektani szempontból nagy hiba, ha az étrend a hét egyes napjain hétről-hétre megismétlődik. Az egészségnek és a szent szegénységnek inkább az egyszerűbb ételek felelnek meg, de ezeket jól és ízletesen kell elkészíteni, mert a nők

hajlandóbbak az ingyenkedésre és a közöttük sokkal gyakoribb kisebb-nagyobb fokú idegesség is magával hozza, hogy hamar ráunnak egy-egy kevésbé ízletes vagy gyakrabban ismétlődő ételre.

A nővérek egyébként az étkezésben inkább a belső önmehtagadást gyakorolják. Ne egyenek többet, mint amennyiről gondolják, hogy szervezetüknek elégséges. Kétség esetén — különösen a szellemi munkások és ülő foglalkozásúak — inkább kevesebbet fogyasszanak, mint többet. Kerülnék a válogatást, ingyenséget, torkosságot, kényeskedést és panaszkodást. Az egészséges nővér mindenből egyék, ami az asztalra kerül, kivéve, ha mint fentebb említettük, kétféle fogásból tetszése szerint választhat. Az ételekben való kényes válogatás, a finnyáskodás és az ételek bírálgatása fegyelmezetlen, nem szerzeteshez méltó lelkületre mutat.

9. Bár a betegség esetei teljesen művünk keretén kívül maradnak, e helyen kivételesen csak azt a tanácsot adjuk, hogy az u. n. diétás ételek közül csak az egyszerűeket és a szegénységnek megfelelőeket tálaltassuk, mert különben az illetők képzelt igényeiket is valódi szükségletnek tartják és ezzel könnyen különböző hajlamok kapnak lábra.

10. A változás (climax) idejére Dr. Földes Lajos, az Orsz. Gyermekvédő Liga szülő- és anya-otthonának v. főorvosa a következő tanácsot adja: „Sok mozgás, több testi munka, könnyű ételek (gyümölcs, főzelék, ritkán és kevés hús!) és főképp becsületes székürülés a jó climax alapfeltételei. A túlságba vitt kávé, a sós és pikáns ételek, a sok hús és fűszer hozzájárulhatnak a climax természetes izgalmanak emeléséhez. Aki ezek szerint fog élni, annak nem lesznek olyan sűrűn hőhullámai és viszkeleggel megzavart álmatlan éjszakái és nappalai is tűrhetőbbek lesznek.”¹ Egy másik szakorvos a változás korában óv a szemes kávétól, a külföldi (orosz, kínai, angol) teától, bortól, a nehezebb húsoktól és a nagyon forró ételektől.

1 Dr. Földes Lajos: A nő a változás korában. Bpest, 1934. 48. old

XXX. FEJEZET.

Az elhízás megakadályozása. I.

A helyes étmódnak egyik célja az elhízás megelőzése vagy megakadályozása is. Mert a *kövértség betegség*, az emberi szervezetben elhelyezkedő zsírraktárokra és a szervezet zsírforgalmának betegsége. A kövérek betegek! „Szakítsunk már azzal az elmélettel, hogy az elhízás maga nem betegség!” kiáltja a világba Dr. Hetényi Géza egy. tanár.¹ Ugyancsak ő hirdette az 1935. évi május hóban tartott orvoshéten: „Minden elhízott ember vagy már is vérkeringési beteg, vagy annak jelöltje.”²

Elhízás esetén a hasúr hája és a bélfodor feltolja a rekeszt, az elzsírosodott gátor és szívburok gátolja a mellkas szerveinek működését, megnehezíti a tüdő és szív működését és — különösen a későbbi korban — a lélekezést. A kövér ember hajlamosabb az anyagcsere bántalmakra, sérvre, cukorbetegségekre és epeköre. A nagy elhízás a kelleténél jobban megterheli a vérkeringési szerveket, megnehezíti a járást, a mozgást, könnyen okoz boka-süllyedést, károsan hathat a kedélyre, munkakedvre, munkateljesítményre és szorgalomra, sőt némelyeknél az összes szellemi képességekre is.

Az elhízott ember fizikailag és élettanilag ugyanabban a helyzetben van, mint a teljes felszerelésű gyalogos katona vagy a teherhordó munkás. Mert elvben és végeredményben a szervezetre teljesen mindegy, hogy a terhet a bőr felett vagy a bőr alatt halmozza-e fel. Sőt a teherhordó munkás vagy teljes felszerelésű katona még jobb helyzetben van, mert terhét éjjel és a nap nagyobb részében leheteti. Helyesen mondja Dr. Ruzsnyák: „A kövér, túlhízott embernek a súlyán kívül úgyszólván minden más baja is van.”

További rossz oldala is van az elhízásnak. T. i.

¹ Dr. Hetényi Géza: „Az anyagcsere betegségek kór- és gyógytana.” Bpest. 1935. 62. old.

² Testsúly és vérkeringés.” c. előadása 1935. máj. 13-án.

egy elhízott betegen végzett hasműtét sokkal nehezebb és veszélyesebb, mint a soványon végzett. Ezért az operáló orvosok szinte félnek a nagyon kövér operálandó betegről. A statisztika is azt mutatja, hogy a kövérek életkora rövidebb, mint a soványoké. Tréfából szoktam mondani, vizsgálásul a nagyon soványaknak: „Ahogyan a kukacok mindig csak a jobb, érettebb és kiadósabb gyümölcsöt keresik, úgy a kórokozó bacillusok is jobban kedvelik és keresik a kövérebb embereket, mint a soványabbakat.”

Az Amerikai Egyesült Államok nagy biztosító társaságai számadatok alapján tanulmányozták az elhízásnak az élettartamra való hatását és *valamennyien* ugyanarra az eredményre jutottak. E szerint az elhízás foka és az élettartam között fordított életarány áll fenn. Dr. Hetényi könyve alapján itt közlöm pl. a Postal Life Insurance Company megállapításait a 45 és 49 életévek között.¹

Testsúly:	Halálozás:
— 25 kg	100 %
— 20 "	94 "
— 15 "	93 "
— 10 "	92 "
— 5 "	92 "
átlagos	
normál súly mellett:	94 "
+ 5 kg	99 "
+ 10 "	109 "
+ 15 "	122 "
+ 20 "	137 "
+ 25 "	153 "

E statisztika azért is érdekes, mert mutatja, hogy a leghosszabb életre, *ceteris paribus*, nem is az u. n. „normális súlyúaknak” van reményük, hanem azoknak, akik az átlagos súlyuknál 5-10 kg-mal kevesebbet nyomnak, ellenben a nagyobb-fokú elhízás hatalmasan rövidíti az élettartamot. Jellemző — mondja Hetényi —, hogy az amerikai

¹ Dr. Hetényi Géza: „Az anyagcsere betegségek kór- és gyógytana.” m. f. 58-59. old.

biztosító társulatok azoknak biztosítják a legjobb feltételeket, akik a 35. életévük után soványabbakká válnak.

Mivel azonban könyvünket csakis *egészséges* papok és szerzetesek számára írjuk, azért ebben a könyvben nem lesz szó a kövérség gyógyításának vagy a lesoványításnak módjáról és az u. n. fogyókúráról, hanem csak arról, hogy az *egészséges* ember hogyan előzheti vagy akadályozhatja meg a hízást, — *ha arra hajlamot érez.*

A kövérséget különben nemcsak egészségi okból kell megakadályoznunk. Van az elhízásnak még egy, az esztétikába és az Isten szolgálja tekintélyének körébe vágó kellemetlen oldala is. T. i. bármennyire jogtalan, alaptalan, igazságtalan, bántó, sértő és felületes is a nép ítélete a kövér, „pocakos, hájas” papokról és szerzetesekről, nekünk mégis számolnunk kell vele. Tehát eggyel több ok arra, hogy óvakodjunk a túlságos elhízástól, illetve törekedjünk ezt megelőzni, ami legjobban és legfőképpen helyes étmóddal történhetik.

Mielőtt azonban a hízást gátló étmódról szólnánk, meg kell állapítanunk a kövérség ismertető jelét, illetve azt a mértéket, amelyen túl kezdődik a beteges elhízás.

Normális testsúlyúnak szokták tartani azt, aki annyi kilogrammot nyom, ahány centiméterrel meghaladja a testmagasságot. Aki — mondják — ezt a súlyt 15-20 kg-mal meghaladja, elhízottnak számít. Ez a mérték azonban nagyon is általános, ezért azt csak okkal-móddal kell venni. Hisz a testsúly függ a testi alkattól, a kortól, a nemtől. Pl. a zömöktestű, hordóalakú mellkassal bíró, szélesvállú, vastagnyakú férfi sokkal többet nyom, mint ugyanolyan testmagasságú, de szűkmellű, cingártermetű, keskenyvállú, karcsú derekú nő. Sőt a normális súly függ az egyén közérzetétől is, mert vannak kövérek, akik ha lesoványodnak, rosszul érzik magukat.

Hogy mégis valamely támpontot kapjunk, a szak-

emberek különféle kulcsokat, képleteket és táblázatokat állítottak össze a normális testsúly megállapítására. Ilyen a Broca-féle képlet (Normális testsúly = testhossz cm. — 100), a Bernhardt-féle (Norm. tests. = testhossz × középső mellbőség: 240), Oeder-féle (Tests. = 2×fejtetőtől a symphysis közepéig húzott egyenes vonal hossza — 100) s i. t. A legmegbízhatóbb, a legtudományosabb és számos klinikai adatokra támaszkodó az a táblázat, amelyet Dr. Gaertner Gusztáv, a bécsi egyetem orvostanára állított össze és amelyet von Noorden, világhírű orvos-tanár is a leghasználhatóbbnak ismert el. Ez a táblázat a következő:

Testhossz cm	T e s t s ú l y	
	férfiak	nők
145		40.7
146		41.5
147		42.4
148		43.3
149		44.2
150	48.1	45.1
151	49.0	46.0
152	50.0	46.9
153	51.0	47.8
154	52.0	48.8
155	53.0	49.8
156	54.0	50.8
157	55.1	51.8
158	56.2	52.8
159	57.3	53.8
160	58.4	54.8
161	59.5	55.8
162	60.6	56.8
163	61.7	57.8
164	62.8	58.9
165	64.0	60.0
166	65.2	61.1
167	66.4	62.2
168	67.6	63.3
169	68.8	64.4
170	70.0	65.6
171	71.2	66.8
172	72.5	68.0

173	73.8	69.2
174	75.1	70.4
175	76.4	71.6
176	77.7	72.8
177	79.0	74.0
178	80.3	75.3
179	81.7	76.6
180	83.1	77.9
181	84.5	79.2
182	85.9	80.5
183	87.3	81.8
184	88.7	83.2
185	90.1	84.6
186	91.6	86.0
187	93.1	87.4
188	94.6	88.8
189	96.1	90.2
190	97.7	91.6
191	99.3	93.1
192	100.9	94.6
193	102.5	96.1
194	104.1	97.6
195	105.7	99.1
196	107.3	
197	108.9	
198	110.2	
199	112.5	
200	113.9	

Persze adott esetben e táblázatnál is megfelelő helyesbítést (korrektúrát) kell alkalmazni. Így pl. a táblázaton jelzett súlyon felül itt is szabad „korpótlékot” hozzászámítani, még pedig 25 éven felül minden 5 évre egy kg-ot.

Hangsúlyozzuk, hogy a táblázaton feltüntetett súlyon alul való nagyobb mérvű soványodás ismét komoly ok arra, hogy felfigyeljünk és szakorvos tanácsát kikérjük.

Testünk súlyán kívül az elhízásra való hajlamot mutatja még a nehézség, amelyet észlelhetünk kisebb mozgásnál, lehajlásnál, ülésből való felkelésnél, a szószékre-menés vagy lépcsőjárás közben. T. i. egyeseknél a zsír lerakódása sokkal nagyobb fokú a szervezet bensejében, mint a felületen, amit

műtéteknél vagy hulla-boncolásnál tapasztalunk, gyakran oly egyéneknél, akiket külsőleg nem lehetett kövéreknek tekinteni.

XXXI. FEJEZET.

Az elhízás megakadályozása. II.

Már most mi a kövérség megelőzésének gyakorlati módja? Nagyon röviden felelhetünk rá: Az ok megszüntetése.

Es mi az ok? Voltaképpen hogyan jön létre az elhízás? Dr. Gaertner Gusztáv, bécsi egyetemi orvos-tanár így felel rá: „Durch ein Missverhältnis zwischen Einnahmen und Ausgaben im Stoffhaushalt”, vagyis: úgy, hogy szervezetünkben a bevétel nagyobb a kiadásnál.

Némely orvosi könyvben más okok is szerepelnek, pl. öröklés, belső elválasztási mirigyek szerepe (pajzsmirigy, hypophysis, nemi mirigyek stb.), sőt némely foglalkozás is (sörgyáros, vendéglős, pék, hentes, szakácsnők). De ezek az okok a hízásnak nem kiváltó okai, hanem csak elősegítő körülményei, amelyek csupán a hízásra való hajlamot és az alapfeltételeket szolgáltatják. Hiszen ismert tapasztalat, hogy az egyik ember „könnyen”, a másik „nehezen” hízik.

A hízásban tudvalevően és általában az életkor is számottevő tényező. Tápcsatornánk voltaképpen hatféle munkát végez: felaprózó, lebontó, felbontó, felszívó, tovaszállító és kiküszöbölő munkát. A gyermek- és fiatalkorban ez a hatféle működés kifogástalan, az anyagcsere élénk és fokozott, az égés heves. Kb. 38-42. év után az anyagcsere élénksége, az égés heve és a belső elválasztási mirigy-rendszer működése csökken, a tápcsatorna említett hatféle munkája közül egyik vagy másik ellanyhul, aminek a következménye az arra hajlamos egyéneknél a test térfogatának és súlyának a növekedése.

Ha már most a kövérségnek fő, sőt voltaképp egyedüli oka a kiadással szemben a nagyobb bevétel, ebből világosan következik a hízás megelőzésének alapszabálya: Arra kell törekednünk, hogy a kiadás egyenlő legyen a bevétellel, illetve kezdetben vagy helyel-közzel még nagyobb legyen a bevételnél.

A bevételnek vagyis a táplálkozásnak megszorítását ki kell terjesztenünk az ételek mennyiségére és minőségére.

A táplálék minősége még fontosabb, mert tapasztalati tény, hogy vannak kövérek, akiknek baja függetlenül látszik az elfogyasztott ételek mennyiségétől, bár viszont e téren rendszeren kevés hitelt adhatunk a kövérek idevágó állításának.

Akad kövér ember, aki azt állítja, hogy keveset eszik, de kérdés, hogy *az ő számára* nem sok-e ez a „kevés” is. Az is megesik, hogy valaki valóban keveset eszik, de nem kevés szer! Némelyik nem a sok evéstől, hanem a sokszori evéstől hízik. Ezek talán a napközi torkosságokat figyelembe sem veszik. Dr. Hetényi írja: „Minden elhízott ember azzal kezdi, hogy „kisevő” és étkezései „könnyűek”. Az uzsonnát (1-2 csésze jól cukrozott tea, keksz és vajaskenyér) rendszerint elmondásra sem méltatja. Hasonló sorsra jutnak az étkezés közben elfogyasztott édességek (egyik betegem este lefekvés után, olvasás közben negyed kiló Gerbeaud-t „majszolgatott” el!) és a szeszes italok is. Ilyenkor az illető látható elszomorodással kénytelen a „csékélységek” való jelentőségét tudomásul venni.”

De ismételjük, hogy a táplálék mennyiségénél csaknem fontosabb a minősége. Erről alább lesz szó. A bevétel megszorításával együtt kell járnia a kiadás fokozásának. Ezen pedig értjük a több munkát, pl. több mozgást, hosszabb sétákat, házi tornát, sportot, rövidebb alvási időt stb.

Fiatalabbak inkább a kiadást növeljék (nagyobb testi munka, több mozgás) korosabbak inkább a bevételt apasszák, hogy szívüket jobban kíméljék.

Fentebb már mondtuk, hogy a szervezetre káros a kellenél nagyobb fehérje-fogyasztás. Viszont azonban a fehérje sohasem hízlal. Ellenben nagyon meg kell szorítanunk a szénhidrátok és zsírok fogyasztását. „Megszorítanunk” — mondtam — nem pedig teljesen kizárnunk! Mert egy bizonyos mennyiségű, bõralatti zsírszövetre négy okból is szükségünk van. Elõször a szervezet zsírszükséglete kívánja ezt; másodsor a zsír a fehérje anyagot védi a kopástól, akárcsak a vakolat a téglafalat; harmadszor bizonyos mennyiségû zsír tartalékanyagul szolgál (pl. betegség esetén) és végre esztétikai okból is hasznos bizonyos mennyiségû zsírszövet, hogy eltakarja a csontok kiálló részeit.

A részleteket illetõleg a hízásra hajlamosak lelkiismeretesen kövessék az alábbi életrendet:

a) Kerüljék a zsírdús ételeket, pl. zsíros húsokat, még a soványabbakat is zsírszegényen készítsék. Sovány húsnak számít a csirke, nyúl, õz, szarvas, fogoly, fácán, a süllõ, fogas, kecsge, csuka és általában a sovány halak, a disznóhúsból a sovány rész, pl. az u. n. gyógysonka, marhahúsból a fõtt, sovány, u. n. levesthús.

Viszont a zsírszegény étrend esetén különös gondot kell fordítani a B-vitaminnal való ellátásra (alma, körte, citrom, zöldségfélék, tej stb.).

b) Kerüljék a cukros ételeket. Szokják meg, hogy a kávé és teát cukor nélkül vagy legalább csak egy darab cukorral igyák. 3-4 napi cukormentes élvezet után megszokják így is az italokat. *Tejszínhabos* kávéról szó sem lehet.

c) Kenyérbõl csak a szükséges mennyiséget egyék. Búzakenyér helyett jobb a rozskenyér vagy a Graham-cipõ.

d) Gyümölcsbõl jó az alma, körte, barack, ribizke, málna, egres, szamóca; ellenben keveset fogyaszthatnak a narancsból és szõlõbõl. Lehetõleg egészen kerüljék a mustot, a diót, mogyorót, mandulát és az u. n. déligyümölcsöket (füge, datolya, banán).

e) Főzelékek elkészítésénél a francia elkészítést ajánljuk: rántás nélkül, egyszerűen párolva vagy angolmódra: nyersen, esetleg citromlével. Tejfelt semmiesetre sem szabad a főzelékhez adni. Hízlal továbbá a szárazbab, borsó és lencse.

f) Tésztából csak keveset vagy semmit! Pótoljuk gyümölcssel!

g) Az olyan ételeket, amelyeket zsír nélkül fogyaszthatnak, így készítsék el, pl. tojásrántotta helyett egyenek lágytojást.

h) Fentebb már említettük, hogy az *egészséges* ember nem szorul semmiféle kalória-mérésre! Ellenben a kövérségre hajlamos már számbaveheti a táplálékok kalória-értékét is.

Ez a számítás a következőképp történik. A fenti táblázatok alapján kiszámítjuk eszményi (normál) súlyunkat. Ezt szorozzuk a test nagysága és munkateljesítményünk szerint 25-30-cal, megkapjuk a szervezetünk napi kalória-szükségletét. T. i. testünk 1-1 kilója után átlag 25-40 kalóriát számítanak, hivatásunk keretében: 25-30-at, erősen dolgozó laikus testvéreknél pedig 30-35-öt. Pl. Valakinek tényleges súlya 80 kiló, a táblázatok szerint kiszámított eszményi, vagyis kívánatos súlya pedig 70 kiló, akkor ezt szorozzuk 25-tel, ami kitesz 1750-et. Ennyi kalória értékű táplálékot fogyasszon az illető naponta, ne többet.

A kövérségre hajló különös figyelemmel kísérheti a szénhidrát mennyiségét is. E tekintetben a magyar Chinoin-gyár rendkívül gyakorlati, szabadalmazott „Szénhidrát és fehérje egyenértéktáblázatot” szerkesztett és adott ki, amely jelzi az egyes tápanyagok pontos szénhidrát- és fehérjetartalmát.

Ami a folyadékot illeti, ma már a legtöbb szak tekintély babonának minősíti azt a korábban erősen tartott véleményt, hogy a víz is hízlal. Valóban, még sohase hallottunk arról, hogy ökröt vagy disznót vízzel hízlaltak volna. Legfeljebb oly értelemben tanácsolja még néhány orvos a vízivás megszo-

rítását a kövérség ellen, hogy ez esetben az étel sem szokott úgy ízleni, tehát az illetők kevesebbet esznek is.

Ellenben az alkohol igenis elősegíti a hízást, nem közvetlenül, hanem közvetve. T. i. az alkohol közvetlenül nem változik át ugyan zsírrá, de a szervezetben leggyorsabban elég és így a tápláléknak más részeit védi az elégtől, amelyek azután zsír gyanánt helyeződnek el. A sör ezenkívül még tápláló erejével is hízal. Hiszen ma már minden kisgyermek tudja, hogy a sör kövérít.

A hízásra hajló ne igyék szénsavval telített ásványvizeket!

A kísérletek arra a felfedezésre jutottak, hogy a sómegvonás is akadályozza a hízást. Ezért a hízásra hajlók ne fogyasszanak többet napi 2 grammnál és kerüljék a sós ételeket is (füstölt hús, sós hering stb.).

Nem mi, papok és szerzetesek, és nem középkori felcserek, hanem mai híres orvosok, mint Dr. Kisch Enoch H., a prágai egyetem orvos-tanára, Dr. von Noorden Károly, bécsi, majd majna-frankfurti egyetemi orvos-tanár, világhírű étmód-tudós, nálunk Dr. Hetényi Géza orvos-tanár ajánlják a böjtnapokat, sőt hetenként egyszer vagy kétszer a „vezeklő” napokat. Kétféle ilyen böjti napokat ajánlanak: a tej- és a gyümölcsnapot.

A tej-nap abban áll, hogy a kövérségre hajló a böjti napon semmi mást ne fogyasszon, mint 1 liter tejet (esetleg kávéval vagy teával), amelyet 5-10 adagra osztva a nap különböző szakáiban ihat meg. E napokon ajánlják a testi munkától való tartózkodást.

A gyümölcs-napon egy-másfél kiló gyümölcsön kívül csak kevés sótlan húslevest vagy teát szabad fogyasztani. Legjobb egy-egy napon csak egyféle gyümölcsöt fogyasztani, pl. almából vagy eperből 1200—1500 gr., görögdinnyéből 1500—2000 gr. E napokon is célszerű a testi pihenés.

Mások hetenkint (nem többször!) egy napon a nyerskosztot ajánlják.

Dr. Jürgens Rudolf egyetemi tanár, a berlini egyetem természetes gyógy- és életmód klinikájának h. igazgatója legjobban az u. n. gyümölcslé böjtöt ajánlja a hízásra hajlamosoknak. Módja: reggel, délelőtt, délben, délután és este, minden alkalommal egy vizespoháryi (kb. 200 ccm.) házilag otthon kisajtolt friss gyümölcslevet kell inni, pl. alma, őszibarack, cseresznye stb. levét, mindenkor az évszaknak és idényeknek megfelelően. A pohár gyümölcslevet lehet naponta egy pohár főzeléklével is helyettesíteni, pl. paradicsom-, ugorka-, laboda- (spenót) sárgarépa- stb. levével. Az illető napon *tilos* bármilyen más étel vagy ital. E böjti napon a nehezebb munkától tartózkodni kell!

Mivel azonban ezeknek a gyökeres „vezeklő” napoknak pontos megtartása sokszor már csak azért is nehézségbe ütközik, mert az illetők ugyanakkor nem vonulhatnak nyugalomba, hanem rendes, testi fáradtsággal járó munkákat is el kell végezniök, ezért a következő könnyebb diétás tanácsot adjuk:

A leghidegebb hónapokat kivéve hetenként tartsanak egy gyümölcsnapot a fenti d) pontban javasolt gyümölcsökből. Nyáron a forróbb napokon tartsanak önkéntes jejuniumot, vagyis reggelire és vacsorára alig egyenek valamicskét, délben pedig csak az e fejezetben ajánlott ételekből. Reggelire elég egy kis cukrozott vagy kevés mézzel édesített pohár limonádé egy darab kétszersülttel; vagy citromos tea kávéskanál mézzel és egy darab piritott kenyérral, minden másnak (vaj, gyümölcsíz, tojás, sonka) teljes kizárásával; este vagy semmit se egyenek vagy csak valami csekélységet, pl. egy pohár tejet vagy kevés gyümölcsöt kis darab kenyérral avagy egy lágytojást.

Dr. Anderson, Newyork egyik legkiválóbb étrendszakorvosa azt állítja, hogy a kövéredés megelőzésének egyik hatásos módja a nagyon lassú evés. T. i. a hosszú, gondos rágás mellett, az ízlési ide-

geknek az étellel való huzamosabb érintkezése következtében, hamarabb érezzük a jóllakottságot, míg a gyors étkezésnél ez az érzés csak a kelletnél később jelentkezik. Anderson maga lassú evési móddal 12 hét alatt 6'5 kilót veszített és derékban 10 cm-rel karcsúbb lett, míg egyik 49 éves betege, akinek testsúlya 15 éven át 95 kiló volt, 75 kilóra fogyott le. A lassú evés az egészségre is nagyon előnyös és előmozdítja a könnyű emésztést. Hiába is minden étmód, ha nem rájuk meg lassan és alaposan azt, amit megeszünk.

Végre még két tanács: Az egyik: a hízás megelőzését akkor kell elkezdenünk, amikor az elhízás még csak keletkezőben van, mert jegyezzük meg jól, hogy *könnyebb az elhízás megelőzése, mint gyógyítása!*

A másik tanács: Az elhízás megelőzésére szolgáló étmódot ne tekintsük rövidke sport-próbálgatásnak. Nagyon bölcsen mondja Hetényi: „Mivel az elhízásra való hajlam az esetek túlnyomó részében az élet végéig megmarad, a hízást megelőző minden kúra is élethossziglan tart!”

*

Egyik-másik, nagyon sovány olvasó talán az audiatur et altera pars elve alapján azt kívánná, hogy a soványság megelőzésére is adjunk tanácsot. Ámde!

A soványság vagy valamely betegség következménye (u. n. másodlagos soványság) vagy nem (elsődleges s.). Előbbi esetben a soványság kérdése nem tartozik könyvünk keretébe, mert mi csak egészséges embereknek adunk tanácsot. A második esetben pedig az olvasó nem szorul tanácsunkra, mert az elsődleges soványság nemcsak nem betegség, hanem mint fentebb hallottuk, a normális súlynál valamivel alatt lévő, tehát sovány emberek átlag a leghosszabb életűek.

„Legfőbb ideje volna — írja Dr Hetényi — hogy

végül is átmenne a köztudatba, hogy a sovány ember, aki nem valamilyen betegség következtében fogy le, egészséges és semmiféle gyógyításra (tehát megelőző étmódra sem) szorul.”¹

XXXII. FEJEZET.

Szakács-tanfolyamok.

Nagyon fontosnak, sőt szükségesnek tartom, hogy a szerzetesek szakácsai és a zárdák szakácsnői (külön-külön) legalább életükben egyszer egy csakis az ő számukra tartott tanfolyamon kiképzést nyerjenek a papi és szerzetesi étmódban. Az ilyen tanfolyam vezetői és oktatói lehetnének a megfelelő szakorvosok és kitűnő világi vagy szerzetes szakácsok (szakácsnők), akik az élelmezéstan elveit elméletben és gyakorlatban már jól ismerik.

Nagyon bölcsen jegyzi meg. Dr. Soós Aladár, ahának legnagyobb diatetikusa: „A gazdasági akadémiák és kísérleti állomások magas színvonalú tananyaga és kutató munkája élelmiszereinket csupán a konyha bejáratáig követi.” Valóban az a rendkívül fontosságú emberi tevékenység, amelyet szakácsművészetnek nevezünk, és amely ételünket előállítja és asztalunkra juttatja, legtöbbször szakszerű iskolázottság és szakképzés nélkül csupán tapasztalaton, hagyományos fogásokon és ötletszerű elgondolásokon alapul. Pedig épen a szakácskodás minőségétől és fokától függ nagyrészt legdrágább földi kincsünk, az egészség és életünk tartama.

A legeslegjobb helyen az ételmezt eddig csak az ízletesség alapján bírálták el. A szakács többnyire nem is törekszik másra, mint hogy minél ízletesebben, zamatosabban, élvezetet nyújtóbban tudja elkészíteni az eledeleket. Ahogy Dr. Soós Aladár is mondja: „A háziasszonyok vagy szakácsok versenyében a legpompásabb ízű ételretek alkotójának

¹ Dr. Hetényi: i. m. 87. old.

tűzik fel a jutalom-érmet.”¹ Pedig az u. n. izletes jó, „hires”, kitűnő, remek és „csodás” koszt lehet a szervezet szükségletének szempontjából kifogásolható, rossz, értéktelen, egészségtelen, veszélyes, romboló, sőt főzője e tekintetben bűnös és fegyházat érdemlő.

E veszély kivédésére és az élvezeti értéken felül a koszt hasznossági értéke biztosítására mily kevés gondot fordítunk! Persze ez a szakács részéről nagyobb szaktudást kíván!

Hiszen a szakácsnak feltétlenül ismernie kell az élelmezésnek, az élelmezés technikájának és az élelmezési üzemvezetésnek minden csinyját-binját. Ismernie kell az egyes tápanyagok és élelmi anyagoknak tápértékét. Az étlapot úgy kell elkészítenie, hogy az mennyiség, gazdaságosság, változatosság és idényszerűség szempontjából egyaránt kifogástalan legyen. Nem elég csupán izletesen főzni, hanem a főzési folyamatnak csak oly mértékben kell és szabad átalakítani a tápanyagot, hogy az a táplálkozásra alkalmas fizikai és vegyi állapotba jusson.

Az ételek izletességére, tálalásának ízléses, kívánatos voltára nagy súlyt kell fektetni, mert a szűkös állandó jóhangulat jórészt a gyomron keresztül születik és állandósul. „Car autant qu'une conscience tranquille, un estomac satisfait assure la paix de l'ame.” (La Presse Medicale 1935. nov. 23. 1908. old.) Viszont „On sait que les régimes attristans et redent les gens grincheux.” (U. o.).

A szakács képes legyen az ételek változatosságát nemcsak minőségben, hanem színben, ízben, szagban, hőmérsékletben, halmaz-állapotban (darabos, pépes, folyékony, kemény, lágy), volumenben és tálalási módban is előmozdítani. Például ugyanaz a hús különböző mártásokkal tálalva másféle ételnek ízét adja. Vannak, akik, ha nagy mennyiséget vagy nagy adagot látnak maguk előtt, elvesztik étvágyukat, viszont kis adag felébreszti vagy fokozza bennük az étvágyat.

1 „Magyar Népegészségügyi Szemle. 1935. V. 126.

A szakácsnak ismernie kell a konyha- és gyümölcskertészet, állattenyésztés, baromfityénység és tejgazdaság alapelemeit és gyakorlati vonatkozásait. Ismernie kell a konyha-technika életvegytani alapismeretét pl. az elegyítés, lazítás, kelesztés, hőközlés, újjáélesztés, ízszerelés stb., élettani hatásait.

Ismernie kell a helyes bevásárlás módját, az élelmi anyagok helyes kezelését és megőrzését, a helyes feldolgozást, a kályha, sütő, háztartási gépek fizikáját, az előkészítő, hámozó, szeletelő, daráló, gyúró, habverő, keverő, aprító, vágó, alakító, sütő és adagoló legújabb eszközöket, a tisztítószerket, a féregtelenítés módjait.

A jó szakácsnak ismernie kell az üzemtervkészítést, a munkabeosztás, munkarend és ellenőrzés módját. Ismernie kell az igénymegállapítás, könyvelés, statisztika, költségelőirányzat, zárszámadás, helyes irodavezetés (beszerzési, szállítási megbízás stb.) rendszerét.

A szakácsnak nem egy helytelen fogása hány gyomrot, vesét, idegzetet tud megrontani és szervezetet idő előtt tönkretenni!

Hát még a betegek élelmezésében mily óriási, helyrehozhatatlan baklövéseket követhet el a szakács, ha nem ismeri a betegek diétájának alapfogalmait.

Fentebb már hangsúlyoztuk, hogy *egészséges embernek* semmi szüksége sincs arra, hogy kalóriaszámításokat végezzen. Ellenben a szakácsnak ismernie kell a kaloria-elméletet és nagyjában az ételeknek és anyagoknak kaloria-értékét, mert számolnia kell az étkező asztal betegeivel.

Ugyancsak a betegek miatt ismernie kell a szakácsnak az egyes ételek élettani hatását. Pl. említettük, hogy egy bizonyos fehérjemennyiség u. n. fenntartási fehérjére a szervezetnek okvetlenül szüksége van. De vannak betegek, akikre átmenetileg káros a fehérje, tehát ilyenek egy időre fehérjementes ételekre szorulnak. Ismét vannak bete-

gek, akiknek a cukortól vagy más szénhidrátok nagyobb mennyiségétől kell óvakodni.

Fontos az étlapnak olyan összeállítása, hogy a savak és lúgok (illetve a tápanyagok bomlásakor visszamaradó aninok és katinok) egyensúlyban maradjanak,¹ mert, ha az egyik a kettő közül túl nagy mennyiségben képződik vagy marad vissza, azt a szervezetnek kell közömbösíteni,² ami súlyos megterhelést jelenthet számára.

Szóval a szakácsnak, legalább nagyjában értenie kell a betegek étrendjéhez is.

Ezért volna rendkívül szükség a szakácsok alapos iskoláztatására.

Elég volna minden szerzetből vagy egyházmegyéből egy-egy szakácsnak (szakácsnőnek) alapos kiképzése az egyetem diaetetikai intézetében. E kiképzett szakácsok azután kioktathatnák a szerzet vagy egyházmegye többi szakácsát kisebb szakács-tanfolyamokon. Ilyenek helye lehetne vagy egy nagy szerzetház vagy (főképp a nagy szünidőben) egyik papnevelő-intézet vagy internátus.

Ilyen tanfolyamokra való gyakorlati útmutatást szívesen ad e sorok írója is.

XXXIII. FEJEZET.

Két tanács.

Az első: Vannak, lesznek, akik e könyvet végig olvassák, tartalmának helyességét készséggel elismerik, meg is kísérlik, hogy aszerint éljenek: egy-két hétig... De azután az élet másirányú gondjai mellett lassanként megfélemedeznek a jó tanácsokról, abbahagyják a megkezdett, jobb, egészségesebb, bölcsőbb és boldogabb étmódot és visz-

1 Pl. hús, tojás, gabonaneműek, száraz hüvelyesek savi hatásúak, a tej, zöldfőzelékek, burgonya, gyümölcsök lúgos hatásúak.

2 Érdekes, hogy a gyomrot lefelé záró gyűrű (pylorus) csak akkor nyílik meg, ha a környezete a gyomor felől savanyú, a bél felől lúgos hatású.

szatérnek a régi, éveken át megszokott útra: „Mert tágas a kapu és széles az út, amely a romlásra vezet és sokan vannak, akik azon bemennek.” (Máté 7, 13).

Csak akkor eszmélnek ismét a régi, jóakarató tanácsokra, amikor a következmények vaskeze üt rájuk és talán már késő vagy eredménytelen a visszatérés.

Azért azt tanácsolom a kedves olvasónak, hogy vagy határozza el magát e könyv tanácsainak állandó, következetes, egész életre kiterjesztő követésére, vagy dobja el rögtön e könyvet. Néhány hetes próbálgatásnak, kísérletezésnek alig van valamelyes értelme.

A másik tanács a lélektanba vág.

Lelkipásztor koromban történt, hogy herceg Esterházy Miklós néhány barátjával, kora tavasszal fajd-kakas vadászatot tervezett községünk érdekében. A kitűzött napon hajnali 3 órakor kellett elindulniok. Rettenetes volt az idő, zuzmarás eső hullott, az utak pedig a nagy sártól szinte járhatlanok voltak. A vadász-alkalmazottak morogva, dörögve, elégedetlenkedve, csak kényszerűségből követték magas urukat, míg a herceg s baráti kísérete jókedvvel, feszült örömmel, lázas, lelkes hangulatban taposta a vadászútak zig-zeges, sáros, piszkos meredekeit.

Másnap a két vadász ágynak dőlt, a harmadik erős náthával úszta meg, a hercegnek és baráti kíséretének pedig lelki-testi fölüdülésére szolgált a vadászkirándulás, amint ezt nekem boldogan újságotáltak.

Mi volt a két különböző, sőt ellentétesnek mondható hatásnak az oka? Szerény nézetem szerint csak az, hogy a hercegek jókedvű, lelkes örömmel indultak útnak, míg az alkalmazottak rosszkedvűen, a belső elégedetlenség, titkos bosszúság és őrlő elkeseredés érzésével követték urukat.

Hasonló lélektani különbséget eredményez a bőjtölés és a — koplalás, másszóval az Isten iránti

szeretetből és lelki kegyelmek szerzésének vágyából fakadt, önkéntes, jókedvű, készséges, lelkes böjtölés és az ételtalalomnak rosszkedvű, kényszeredett, dacos, belső zúgolódással járó örömtelen megtartása.

Az előbbi áldást és örömet fakaszt a lelkünkben, akaratumkat fegyelmezi, szervezetünket erőssé, szívóssá, acélossá, ellenállóbbá teszi, egészségünket növeli. Viszont a kényszeredett, keserű érzéssel vállalt ételmegszorítás szinte felér egy súlyos betegséggel, gyengíti ellenállási képességünket, sorvasztja a kedélyünket és megrövidítheti életünket is.

Értjük most már az Úr szavát: „Ezt mondja a seregek Ura: A negyedik, ötödik, hetedik és tizedik hónap *böjtje örömmé, vidámsággá és jeles ünnepé legyen* Juda háza számára. Csak az igazságot és a békét szeressétek!”¹ Maga Krisztus Urunk is lelkünkre köti: „Mikor pedig böjtöltök, ne legyetek búsak, mint a képmutatók. Te pedig mikor böjtölsz, kend meg fejedet és orcádat mosd meg.”²

Halljuk még a nagy Prohászka püspök szavát: „A böjt a lélek megsegítése a test ellen. A test nehézkés, laza, lusta, ösztönös és szertelen s ezzel a súlyával és pszichológiájával ráül a lélekre s nyomja. Lelket bele, lelket, amely könnyed, formás, készséges, fegyelmes, ügyes, erős, gyors, szívós; amely nem lapul, hanem feszül s lendül. Ha igazán böjtölsz, szívesebben imádkozol, tisztultabb a lelki világod, nincs annyi gőz és köd lelkeden; ösztönöd nem oly tüzes és erőszakos, hanem isteniesebb.”

Azért szíves olvasó, e könyv tanácsait is ne nehézkésen, rossz kedvvel, zsémbeskedve, csüggedően, lehangoltsággal, panaszos keserúséggel, teher-tételként kövesd, hanem ünnepnapos hangulattal, örvendező lelkülettel, napsugaras kedvvel, üde elhatározással, mosolygó nekilendüléssel, friss erőérzettel, boldog reménységgel és áldásként!

1 Zach. 8, 19.

2 Máté 6, 16—17.

„Gaudete in Domino *semper!* — örüljetek az Úrban *mindig!*”¹ Mindig örvendjetek, főképp akkor, ha böjtöltök és tartjátok a józan, egészséges, életmehosszabbító, lelketek és testetek javára szolgáló ételszabályokat!

XXXIV. FEJEZET.

Az étkező asztal szelleme.

Testvérek! Kereszteljük meg és szenteljük meg a mi étkezésünket! Asztalunk felett állandóan lebegjen Isten dicsőítésének gondolata!

Aurelius az étkezést Isten szolgálatának nevezi, abból indulván ki, hogy testünk a Szentlélek temploma.² A nagy apostol is arra oktat, hogy akár eszünk, akár iszunk, mindent Isten dicsőségére tegyünk.³ Ha ez a tanítás minden hívőre vonatkozik, annál fokozottabban és hatványozottabban reánk, Istennek szentelt személyekre!

Ne felejtjük el, hogy az Úr Jézus legfontosabb kijelentéseit étkezés keretében tette, első csodatettét és a legfölségesebb Szentség alapítását étkezéssel kapcsolta össze. „Accipiunt de sacratissimis manibus Eius escas desiderabiles et reficiuntur non minus spiritualibus quam corporaliter.” A Szentmise és az Agape összekapcsolása az őskeresztény korban szintén ismeretes.

Figyelemre méltó, hogy még a világi jellegű *közös étkezést* a német a „Messe”, a francia a „le met”, az olasz „la messa” és az angol „the mess” szóval jelzi; ami mutatja, hogy már a XII. századtól kezdve minden testvéri, bajtársi, szerzetesi, világi, katonai és ünnepi közös étkezést az Utolsó Vacsora és a Szentmise jelképének, ehhez hasonló vagy közelálló ténykedésnek tekintették. Hiszen az

1 Phil. 4, 4.

2 Kor. 3, 16. és 6, 19.

3 Kor. 10, 31.

említett szavak és a Missa, mass, le mess, la messe szók mind közös, szent eredetűek.¹

Ez a szellem követeli meg az asztali imát és ez a szellem vezette be a szerzetes kolostorokba, sok püspöki és plébánosi ebédlőbe az étkezés idejére a lelki olvasmányt. És ugyancsak ez a szellem követeli, hogy a papi és szerzetesi fehér asztalnál fokozottabban uralkodjék a keresztény szeretet, az egyházas viselkedés, a természetes udvariasság, a finom tapintat, előkelő figyelmesség és kölcsönös előzékenység.

Hiszen a papi és szerzetesi közös étkezéssel járó társas együttlét s érintkezés az illető egyházi személyek testvéri és családi életének egyik legfontosabb tényezője is. Egyik-másik helyen (pl. nagyon elfoglalt plébánia, szigorú szerzetesrend) az étkező asztal néha az egyetlen hely és alkalom, ahol a testvérek egymás között zavartalanul gyakorolhatják a felebaráti szeretetet és a társas érintkezés általános illemszabályait. Sőt lehet mondani, hogy minden testületben a társas testvéri és kartársi érintkezés a fehér asztalnál szinte a legfőbb kifejezésre jut.

Ebből következik, hogy az asztalnál mindenki törekedjék gondjait, nehézségeit az ajtón kívül hagyni és vígan, jókedvvel, derült kedéllyel a légkört minél kellemesebbé tenni.

Mindenki necsak magára, a saját igényeire, szükségleteire és óhajaira gondoljon, hanem ügyeljen a szomszédaiéra is. Milyen gyönyörű örökös példát adott nekünk e tekintetben a Boldogságos Szűz a kánai menyegzőn. Milyen kedvesen és őszinte

¹ Hogy már a „més” ó-francia szó a keresztény középkorban a vallásos keresztény közös asztal fogalmát jelezte, kiténik egy régi újmisési ünnepi ebéd leírásának következő részletéből: „Du Canque Flossarium missus... anno 1384 à laquelle sollenité (de la nouvelle messe) icellui Henri pria et requis plusieurs des amis et voisins au Disner et soupper; après lequel soupper le dit Jaquet demanda le més, c'est assavoir un pot plain de vin, un pain et une pièce de chair.” (A windsori Eton-college könyvtárában.) Az idézet tehát „disner”-ről, „soupper”-ről és mindkettőtől különváltan „le més”-ről, tehát egészen meghatározott étkezésről szól, amely kenyérből, borból és húsból állott.

egyszerűséggel hívta fel isteni Fiának figyelmét a mások érezte hiányra.

Minél magasabb az étkezők belső műveltsége és lelki gazdagsága, annál inkább háttérbe szorul az étkezés anyagi oldala, annál kevésbé esik szó a jó, kedves és kedvelt ételekről s italokról és annál ritkábbak a viták az egyéni ízlések és kívánalmak miatt.

Az étkezésnél a legszebb keresztény erényeket gyakorolhatjuk: az alázatosságot (v. ö. Krisztus Urunk példabeszédét az ülőhelyek válogatásáról), a felebaráti szeretetet, a szerénységet, a mértékletességet, a lemondást, az önmegtágadást, a barátságot, a figyelmességet, előzékenységet, szelídséget, önfegyelmet s i. t.

Az étteremben való viselkedés sokszor általános ismertető jele az illető ház szellemének. Többet mondok: Csak egy órai tartózkodás valamely egyházi testület vagy szerzetesház éttermében az étkezés idején: és világos összképet nyerünk az illető testület szelleméről és jelleméről. Előkelő fejmondotta: „A terített asztal minden ház legpontosabb fényképe.”

Willst eines Menschen Bildung du ermessen
Schau fleissig zu, wie er hantiert beim essen.

Hans Georg.

A fehér asztalnál válik el, hogy ki a komoly, felsőbbrendű, fegyelmezett, figyelmes, művelt, előkelő lelkű és ki az érzéki, fegyelmezetlen, mohó természetű, falánk, testi beállítottságú, ingerei által vezetett, önző, kíméletlen ember.

Nemcsak az asztalelnöknek és minden előljárónak, hanem az étkező asztal minden tagjának kötelessége és egyben érdeke is, hogy súlyt helyezzen még a legkisebb és legjelentéktelenebbnek látszó illemszabályok pontos megtartására is, mert csak így vehetjük elejét a hanyagabb, kedélyrontó, kíméletlen alaktalanságnak és az ezzel együttjáró fegyelmetlenség beszüremkedésének.

Mindannyian legyünk annak tudatában, hogy aki a terített asztal törvényeit lazítja, az már leszállítja a ház vagy szerzet színvonalát, megzavarja a harmóniáját, ízléstelenné teszi és megrontja a hangulatát.

Az étkezésről szóló részt nem fejezhetem be méltóbban, mint Loyolai Szent Ignác következő tanácsával:

„Mikor valaki eszik, gondolja el, mintha látná, hogyan étkezik Krisztus Urunk apostolaival, miképpen iszik, hogyan néz körül és hogyan beszél; igyekezzék tehát őt követni, úgyhogy az értelmé főképpen Urunk szemléletében foglalatoskodják és kevésbé a teste gondozásában, hogy így a viselkedés és önuralom gyakorlásának módjában nagyobb rendre tehessen szert.”¹

¹ Loyolai Szt. Ignác Lelkigyakorlatai. Étkez. szabályok. 5. szab.

TARTALOMMUTATÓ :

Előszó

5

I. Rész:

AZ ÉTMÓDRÓL ÁLTALÁBAN.

1. fejezet	Az egészség és az étmód .	1
2. „	Az étmód rövid elmélete. .	11

II. Rész:

ELEDELEINK MENNYISÉGE.

3. fejezet	Egy példa	18
4. „	A válasz	19
5. „	Min nem fordul meg?	25
6. „	Min fordul meg?	31
7. „	A konyhaművészet kísértései és árny- oldalai	35
8. „	A sok-evés és a szívünk	37
9. „	A sok-evés és az u. n. meghülé- betegségek	39

III. Rész.

ELEDELEINK MINŐSÉGE.

10. fejezet	A hús-evés	42
11. „	Óvatosság a húsbeszerzésnél	48
12. „	A só, fűszer és cukor	51
13. „	A kenyér	54
14. „	Az italfogyasztás diaetetikája	58
15. „	A tej	68
16. „	A nyers koszt kérdése	74
17. „	A fogazat	80
18. „	A széklet	83

IV. Rész.

AZ ÉTMÓD ÉS VALLÁSUNK.

19. fejezet	A böjt (jejunium)	88
20. „	A böjt és a Szentírás	89

AMIT NAPOLEON

ÉLETRAJZAI ELHALLGATNAK

I R T A
TOWER
VILMOS

pápai prelátus és kamarás, m. kir. ny. főesperes, a Szent István Akadémia és a Magyar Katonai Írók Köre rendes, a londoni „Authors' club“ tb. tagja.

*Kapható a Szalézi Műveknél
Rpalota és minden katolikus
könyvkereskedőnél. Ára 3 P.*

A mű ritka értékét mutatja, hogy most vannak folyamatban a nyugati nyelveken való kiadásai is.

„A szerző a hatalmas irodalomban való komoly elmélyüléssel és meleg tágyszeretettel Napoleon életének megismerését teljesebbé, jellemrajzát igazibbá teszi. A történeti összefüggések felismerésére különösen éles szeme az adatokat bölcséleti elmélyüléssel illeszti bele hitvédelmi célkitűzésébe. Előadása világos, könnyed, élvezetes.“ (dr. Galla Ferenc egyetemi tanár, a Nemzeti Újságban.)

„Tower Vilmos kiváló történetírónk mesterei éleslátással, óriási tanulmányok után és kritikai bölcsélettel világítja meg értékes munkájában Napoleon életét. Könyve páratlanul érdekes, tanulságos, megkapó és hézagpótló.“ (Nemestóthy Szabó Béla tábornok: A „Nyukoszban“).

„Mint üstökös... a könyv frappáns beállításával, szembeszökő párhuzammal, apró, jellemző részek felsorolásával éri el célját. Jobb időkben nem jöhetett e könyv.“ (Kat. Szemle).

„Talán nem is kellene sokat írni a műről, elég lenne csak azt jelezni: Tower-könyv! S mindenki tudná, hogy gördülékeny, tiszta magyar nyelven, lelkiismeretes

utánjárással összeállított és a legjobb források után dolgozó művel van dolga, amely nemcsak megbízható Napoleon-életrajz, hanem rendkívül érdekes olvasmány is egyúttal.“ (Magyar Kultúra).

„A munkát figyelembe ajánljuk. Előadások készítésénél érdekes és hálás anyaghalmazt kapunk benne. A hittanároknak különösen nagyon ajánlatos.“ (Egyházi Lapok).

„Rendkívül tanulságos és érdekes könyv. A szerző bámulatos szorgalommal és áldozatok árán kikutatta mindazokat az adatokat, amelyeket az életrajzírók Napoleonról mellőztek.“ (A Szív).

„Óriási szorgalommal és önálló kutatások után aprólékossággal összegyűjti a Napoleonra vonatkozó adatokat.“ (Utunk).

„Aki szereti a regényeket, akit érdekelnek az izgalmas történetek, a megdöbbentő, hajmeresztő epizódok, az olvassa Tower könyvét; mert ennél érdekesebb, csodálatosabb könyvet keveset írtak mostanában.“ (Bilkei F.: Az Új Fehérvár-ban).

„A fáradhatatlan tudós szerző drámai erővel, bámulatos kriminológiai érzéssel szedi össze az idevágó történelmi adatokat, amelyek eddigelé még nem láttak nyomdafestéket.“ (Horváth D. tanár a Veszprémi Hirlap-ban).

„Tower a magyar irodalom egyik legértékesebb büszkesége. Az ember nem győz csodálkozni, hogy mit tud ez az ember. Ebből a könyvből is többet tanul az ember, mint egy könyvtárból.“ („Szent Antal“).



TOWER VILMOS : A HIPNOTIZMUS

*ELMÉLETI, GYAKORLATI, PEDAGÓGIAI,
ORVOSI ÉS JOGI SZEMPONTBÓL. ÁRA 3— P.*

E könyvet a Vall. és Közokt. Miniszter úr 88213-1926. III. a. valamint az Országos Ifjúsági Irodalmi Tanács is hivatalból ajánlotta.

Jelen könyv *az egész világirodalomban az egyedlői mű*, mely a hipnotizmus kérdését tudományosan kimerítve, *a keresztény világnézet alapján* tárgyalja.

Dr. Kornis Gyula a képviselőház alelnöke, egyet. tanár: „Tower könyve a hipnotizmusnak minden oldalról való kritikai, rendkívül elevenen megírt megvilágítása. Tower alapos, komoly és széleskörű tapasztaláson alapuló, világosan, kellemesen megírt könyve irodalmunknak értékes gyarapodása.“ (Magyar Pedagógia).

Dr. Schaffer Károly egyet. orvos-tanár: „Szabadjon igaz csodálatomnak kifejezést adni szerzőnek a hipnotizmus terén való *rendkívüli* tájékozottsága felett. Alaposan felvilágosító munkát végzett és külön megemlítésre méltó írásmódorának nagyon élvezetes és lebilincselő volta.“

„E művet az ifj. könyvtárakkal kötelezően be kellene szereztetni.“ (Kat. Nevelés).

„Még nem olvastam könyvet, amelyből annyi lélektani ismeretet szereztem volna, mint ebből a könyvből.“ (Dr. Zerinváry Andor m. kir. vezértörzsorvos.)

„A művet nemcsak azoknak ajánljuk, akiket a hipnotizmus kérdése érdekel, hanem mindenkinek, aki új lélektani meglátásokban akar gyönyörködni.“ (Dr. Orsós Géza főtan.).

A mű megrendelhető bármely könyvkereskedésben és a szerzőnél: Budapest, I. Lógodi u. 9.

TOWER VILMOS

EGYÉB, IDŐSZERŰBB MŰVEI:



1. **A pápák szerepe Hazánk megmentésében és fennmaradásában.** 1936. Ára: 5 P.
2. **Krisztus igazsága (Hittan)** V. kiadás. 1937. Ára: 0·70 P.
3. **Krisztus akarata (Erkölcstan)** IV. kiad. Ára: 0.70 P.
4. **Krisztus közelsége (Liturgia)** Ára: 0·70 P.
5. **Krisztus Országá** (Az első, szellemtörténeti alapon megírt magyarnyelvi egyháztörténelem.) Ára: 1·40 P.
6. **Die Heilige Barbara, Schutzpatronin d. Artillerie.** Ára: 3 P.
7. **Ecce Sacerdos seu ritus recipiendi eppum occasione Confirmationis.** Ára: 3 P.
8. **Intsructio Practica de Missis Votivis et de Reque.** II. kiad. Ára: 3 P.
8. **Levelek egy szülőhöz arról, hogyan kapcsolódják az iskolai nevelésbe.** II. kiadás. Ára: 2 P.
10. **A képességvizsgálatok.** Ára: 1 P.

Kaphatók a szerzőnél, Budapest, I., Logodi-út 9.



ELŐKÉSZÜLETBEN:

TOWER VILMOS:

PAPI ÉS SZERZETESI ILLEM-KÓDEX

Két kötetben.

AMIT NAPOLEON ÉLETRAJZAI ELHALLGATNAK

214 oldal. Ára füzve 3.— pengő.

Ha valaki a cím után ítélve arra számítana, hogy Napoleon életrajzeit veszi sorra a szerző és egészíti ki, kellemesen téved a mű elolvasása után, mert a száraz, adatszerű felsorolás helyett egységes elbeszélést élvezhet. Lehetetlennek lenne a félmillió felé közeledő Napoleon-könyveket sorra venni és kiegészíteni, a szerző sem kísérletezik ezzel, hanem alapul véve a gazdag Napoleon-irodalomból a legmegbízhatóbbakat, könyve I. részében összeállítja azokat az eseménycsoportokat, amelyek Napoleonnak és a vele egyidőben élő két pápának viszonyára vonatkoznak és amelyeket az ismert és közkézen forgó Napoleon-életrajzok alig említenek: a pápai állam elfoglalása, a pápák bántalmazásai. Érdekes és kevésbé ismert részleteket közöl a császárkoronázásról és vele kapcsolatban VII. Pius tizenegyszeres megaláztatásáról és a konkordátumokról. Könyve II. részében hívő szemmel szemléli azokat az eseményeket, amelyek Napoleont orosz hadjárata után érték. Napoleon sorsában a történelmet irányító Gondviselés kezét látja, amely mindazt ráméri Napoleonra, amit ő a pápákkal elviseltetett. Fogságának számos kevésbé ismert részlete kerül itt nyilvánosságra.

A könyv mindvégig lenyűgöző olvasmány, könnyed, szépen folyó elbeszélés. Érdeme az is, hogy nem esett bele a Napoleon-könyvek hibájába: nem elfogult.

Pannonhalmi Szemle.

