

Vydūnas

„Sveikata. Jaunumas. Grožė“

(ištrauka)

Pastabos

Šį veikalą esmi parašęs kelerius metus atgal. Norėjau jį išleisti jau 1925 mts. Nebuvo galima. Ir šiais metais nusitęsė jo išleidimas dėl tūlų priežasčių lig dabar.

Parodau šiuo veikalu maždaug tai, kaip aš pats stengiausi iš mažų dienų silpną savo sveikatą stiprinti-tvirtinti. Tam tad studijavau įvairiausių mokslus apie sveikatos palaikymą.

Minėsiu šišon tik tai tuos mokslininkus, kurie, mano žiniomis, sėkmingiausiai aiškino mokslo prietarus mitimo srityje ir man daug suteikė. Yra tai amerikiečiai prof. Chittenden, Horace Fletcher, Alfred W. McCann, anglas dr. A. Haig, danas dr. Hindhelde, švedas Ragnas Berg, Šveicaras dr. R. von Borosini, vokiečiai prof. dr. Schöenberg, dr. W. Wunsch, dr. Th. Christen, dr. G. Riedlin, dr. Bachmann ir t.t. Negaliu visų įvardinti. Iš lengvo esu visą knygyną tokių žmonių raštų susikrovęs.

Rankraštį spaudai priruošti ir korektą skaityti gelbėjo man maloniai Marta Raišukytė ir Bronė Petrauskaitė-Jatulienė. Abiem dėkoju širdingiausiai.

Tilžėje, 1928 m. gruodžio 14 d.

Vydūnas

Turinys

- I. Pirmosios mintys sveikatai suprasti
- II. Žmogaus asmenybė ir sveikata
- III. Sveikatos griovimas
- IV. Sveikatos patvara
- V. Kūno gyvenimo prižiūrėjimas
 - 1. Kūno gyvenimo byla
 - A. Kvėpavimas
 - B. Mitimas**
 - C. Gimtis (Sexus)
 - D. Kūno judesys
 - 2. Kūnas ir aplinka
 - A. Oda
 - B. Apsirengimas
 - C. Namai
- VI. Jausmų-minčių gyvatų prižiūrėjimas
- VII. Dvasia-siela

B. MITIMAS

Kūno protas ir žmonių neprotas

Apskritai imant, tikrai mažesnioji žmonių dalis yra protinga, o visai maža išmintinga. Bet, žiūrint į tai, kaip žmonės maitinasi, reikėtų nusiminti.

Didžiausias žmonių skaičius
maitinasi visiškai neprotingai

O jie to nė nežino. Tiki, seką mokslininkų patarimus. O iš tikrųjų jie vadovaujasi mokslo prietarais. Mokslas daug gero teikia žmonėms, bet mitimo atžvilgiu jis juos lig šiol stačiai kvailino.

Daug geriau būtų, kad žmogus klausytųsi kūno proto, bet ne materializmo mokslininkų. O tokie yra beveik visi tie, kurie skelbia senąsias dogmas (mokslus, kurie turi būti įtikimi) apie tai, kaip žmogui maitintis reikia.

Maitinimo byla yra kūno dalykas. Tai, rodos, visai aišku. Kaip maistas virsta gyva kūno dalimi, kaip jis naudojamas kūno gyvenimui ir jojo uždavinių tikslams, tai žmogui paslėpta.

Žmogui lieka tik kūnui suteikti, kas
jam reikalinga, o miniau saugoties
kūno darbą trukdyti.

Bet paprastai žmogus neatsižiūri į kūno reikalus, bet į tai, ko geiduliai šaukia. Ir marina kūno protą ir jo norą, jo instinktą ir trokštį.

Rodos, jau būtų laikas suprasti, kad kūnas geriausiai žino, kas jam tinka, o kas jam netinka. Todėl susirgęs ir nieko valgyti nenori. Bet kaip tik

žmonės tiki, sergančiam reikia stiprių
valgių. O tai didis kvailumas.

Kad kūnas serga, jis yra silpnas. Stipriam valgiui virškinti reikia daug jėgos. Kur kūnas jos gaus, kad jis valgiais dar apsunkinamas ir todėl dar daugiau silpninamas?

Nėra stiprių valgių! Kūnas stiprėja
tik tuo, ką jis gerai suvirškina.

Kad žmogus valgyti nenori, nereikėtų jį versti. Susirgę gyvuliai tūlas dienas nieko neėda. Jie gana protingi laukti, kol jų kūnas bus apveikęs liga, visas dar esamas jėgas tam surinkęs. Tada galės ir vėl maistą virškinti.

Kaip su ligonimis, taip reikia pasielgti ir su vaikais.

Niekuomet neturėtų vaikai būt verčiami valgyti.

Tėvai ir kiti žmonės, kurie tai daro, yra tikri piktadariai. Išalkę vaikai patys prašys, ko jiems reikia. O jie geriau ir žino, kas jiems tinka. Jie dar klauso kūno proto. Tik nereikėtų visokiais niekais jį silpninti ar žudyti. Labai mėgsta tai daryti visokios kvailos bobutės.

O kad ir koks gydytojas lieptų vaikams prievarta
maisto suteikti, netikėkit juo! Jis būtų nežinėlis.

Jeigu vaikas iš tikrųjų nieko nevalgo, būdamas, rodos, sveikas, jam tik reikia daugiau judėti ir giliau kvėpuoti ir jis valgys. Bet kad jis ligonis, jis prievarta valgydamas nieko nepelnys. O

jeigu pasveiks, tada tikrai ne dėl to, kad valgys, bet kadangi galėjo ir šitą sunkenybę apveikti.

Keli pagrindiniai patarimai

Žmogaus kūno mitime yra trys dalykai, kuriais žmogus turėtų rūpintis.

Maisto suteikimas kūnui.
Maisto suvartojimas kūne.
Nebereikalingo išmetimas.

O jau pirmame uždavinyje mūsų laikų žmogus suklumpa.

Žmonės per daug, per dažnai ir
per daug viso ko valgo.

Daug daugiau žmonių miršta per daug valgydami negu badu. Mūsų laikais visai aiškiai sužinota, kad nepalyginamai didesnė ligų dalis pareina iš netinkamo mitimo ir dar iš didžio ėdimo.

Žmonės stačiai žudo save maistu,
ir kiek jie jo praryja.

Todėl vienas svarbiausių patarimų visiems, kurie nori sveiki, jauni ir gražūs būti, yra šisai:

Nevalgykime daug! Valgykime žmoniškai!

Taip dabar sakome trumpai. Toliau apie tai plačiau kalbėsime. Be galo tai svarbu. Ir kalte įkalti reikėtų tai žmonėms.

Palikdami antrą mitimo dalyką tolesniam aiškinimui, kreipsime dėmesį į tretįjį.

Nurytas valgis pasilieka skilvyje nuo 1 lig 4
valandų, dėsties, kaip lengvai suvirškinamas,
plonoje žarnoje 3 valandas, o storoje 12 valandų,
kol neišmetama, kas kūnui nebereikalinga.

Tokiu būdu kūne pasilieka mitimo materialas maždaug 18 valandų. Bet dažnai jis ir ilgiau čia pasilieka, o ypačiai sunkiai virškinami dalykai. O kad sultys materialo nesutirpina, jis rūgsta ir genda, žarnose ilgai gulėdamas, ir pagaliau pūva. O žarnų oda ir toliau gysleles traukia iš tų puvėsių į kraują negyvumo ir nuodų. Todėl

labai svarbu, kad kūnas valytųsi
kas dieną bent vieną kartą.

Sveikas kūnas valosi tiek kartų, kiek kart jam įkraujamas maistas. Jeigu tai labai dažnai daroma, kūne atsiranda netvarka.

Labai žalinga yra tarp valgymo
valandų šį tą dar kišti į burną.

Dažnas valgymas padaro, kad vidurių judesys silpnėja. Nebereikalingas materialas žarnose guli, pūva ir kraują nuodija. Kūnas nebesivalo. O aišku, kad tai labai kenkia sveikatai.

Žmogus su prisikimšusiais viduriais
Neša su savim išmatų krūvą.

Ir visas jo atrodymas tai apreiškia.

Žmogus sensta ir praranda savo grožę.

O dažniausiai prisikimšę viduriai yra priežastis žarnų viengalio (apendikso) užkaitimo. Žinoma, kad nesveika yra ir viduriuoti. Tada maistas neišnaudotas išmetamas. Ir pasveikt norint, reikia sausą maistą valgyti.

Kurs rūpinasi sveiku kūno apsivalymu, tas žymiai jaunėja ir grožėja. Todėl,

Norėdami sveiki, jauni, gražūs atrodyti,
rūpinkimės tikslingu kūno apsivalymu.

Visai netikęs dalykas yra vartojimas visokių varančių žolių, priemonių ir t.t. Geriau yra grobą plauti, toliau, pilvą minkyti, dešinėj pradedant, kairėn viršuje nueinant, o žemiau atgal grįžtant, kaip laikrodžio rodyklė sukasi. Dar naudingas yra štai koks judesys: atsigulus aukštynai, reikia kartotinai vieną ir tada antrą koją į aukštį iškelti, kelius neįlenkus, ir vėl nuleisti.

Bet geriausias dalykas tikroji maitysena. O apie tai dar kalbėsime.

Dar kūnas valosi ne vien tik viduriais, bet ir oda. Jos darbas todėl turi būti šelpiamas. Apie tai taip jau dar bus kalbos.

Kuo maitinties reikia

Šiandien jau geriau žinome negu 30 metų atgal, kas maitinimui tinka. Berods toli dar nesuprantame visa, kaip žmonės senovėje, paveikslui, senieji egiptiečiai. Reikalingas maisto materialas yra, be vyriausiojo, būtent oro:

1. vanduo;
2. baltymas;
3. riebalai;
4. miltai (amylai);
5. saldumas (cukrus);
6. mineralinės druskos;
7. papildiniai (vitaminai, kompletiniai);

Be oro žmogus negali gyventi nė valandėlės. Bet ir vanduo jam būtinai reikalingas. Kiti maisto dalykai jau ne tokie būtini. Jų nevalgęs, žmogus gali gyventi net tūlas dienas. Bet jie turi savo svarbumą.

Baltymas yra, taip sakant, gyvybės nešėjas. Negyvoje gamtoje jo nėra. Jis čia atsiranda, kur gyvybė apsireiškia. Žalieji augmenys pasaulyje jį gamina. Mokslininkai sako: iš oro ir maža mineralų, šviesai jiems gelbiant.

Žaliosios augmenų dalys yra pasaulyje,
baltymo fabrikantai.

Bet kaip jie tokiais būti gali, niekas nežino. Chemininkai kartais giriasi, kad netrukus galėsia baltymą patys gaminti. Bet lig šiol dar nėra galėję nė negyvojo baltymo padirbti. Kur tai dar gyvasis?

Žmogus ir gyvulys negali baltymo gaminti. Jie turi jo imties iš augmenijos arba iš kitų gyvių, kurie jo imasi iš augmenų. Vienas antras mokslininkas berods tvirtina, kad, paveikslui,

karvė jo pasidaranti iš mineralinių gesuonies junginių. Bet ar taip iš tikrųjų?

Visų gyvių kūnai statyti iš baltymo. O gyvenimo byla taip eina, kad mažosios to kūno dalys, narveliai, nuolatai griūva ir turi būti naujai statomi, kūnas turi augti - naujėti.

Baltymas reikalingas kūno statymui - augimui,
bet ir jo nuostolių papildymui. Kita kam
baltymo nereikia.

Tik saikas tam kūno statymui ir nuostolių papildymui yra labai menkas.

Yra tikras prietaras, kad suaugusiam žmogui
kas dieną reikia 120 gr baltymo. Jam
pilnai užtenka maždaug 25 gr.

Berods žmonės nėra lygūs. Nelygiai jie atstumia nereikalingą arba sugedusį materialą, todėl ir nelygaus saiko jie reikalingi naujajam. Ir tūli linksta sakyti, kad baltymo reikia 25-40 gr kas dieną.

Bet baltymai sunkiausiai suvirškinami. O nesuvirškinti baltymai kūnui yra nuodingi. Todėl

didis baltymo saikas yra labai žalingas.

Žmonės turi, kiek galėdami, vengti daug baltymų valgyti. Bet mūsų laikais dar daug gydytojų tvirtina, kad kaip tik daug baltymo reikia žmogui, ypačiai sunkiai dirbančiam. Taip labai jie dar prietaruose gyvena. Nieko nežino apie auštančio naujojo laiko žmogaus maitysenos supratimą.

Baltymai paprastai neduoda jėgos, jie
reikalingi pirmiau kūno atstatymui.

Maistas kūne visiškai ištirpinamas. Baltymas suskaldomas į jo elementus. Tik tada kūnas gali baltymą padaryti gyva savo dalimi. Jeigu tai neįvyksta

baltymas greitai pradeda rūgti ir dar net
pūti, ir kraujas, tais raugais ir puvėsiais
prisisunkęs, tirštėja ir apsinuodija.

Toliau kraujo išdavos susikrečia įvairiose vietose, ir žmogų kankina tada visokios ligos, visokie skaudėjimai.

Kuo daugiau žmogus baltymų valgo, tuo greičiau
jis sensta; kuo mažiau, tuo jaunesnis pasilieka.

Bet, žinoma, visai be baltymų jis gyventi negalėtų.

Riebalai, miltai ir saldumynai reikalingi kūno gyvenimo bylai.

Tiktai šiais dalykais pasinaudodama kūno gyvybė
gali jam gaminti jėgos ir šilumos. Baltymai tam
tikslui tarnauja tik tada, kad kito ko nėra, bet
sunku kūnui juos tam pritaisyti.

Seniau buvo tikima, kad tikras tų dalykų saikas žmogui reikalingas. Buvo skelbiama šilmenų (kalorijų!) skaičiai. Yra čia kiek teisybės. Bet visa per daug mechaniškai suprasta. Tikėta, kad reikia riebalų, jeib kūnas užtenkamai riebumo turėtų. Tuo tarpu karvė ėda sausą šieną ir gamina riebumo ne vien savo kūnui, bet ir žmonėms.

Teisybė! Žmogus nėra karvė. Vis dėlto jam nereikia taip labai daug riebumo, kaip tūli sako. Užtenka jam gal 50 gr. per dieną.

Su saldumu atsargiai!

Baltasis cukrus gadina kūną. Jam virškinti reikia visokių materialų, kurie iš kūno traukiami. Ir taip dantys ir kaulai gadinami.

Mineralinės druskos (ne paprasta druska) seniau maža žiūrėtos, dabar labai vertinamos.

Jų yra dvi rūšis. Viena duoda rūgščių,
kita - bazes arba alkalus (šarmą).

Rūgščių gamina fosforas, sulfatas, chloras ir t.t. Bazes duoda natris, kalis, geležis, manganas ir magnezė.

Labai svarbu sveikatai, kad kūne
būtų daugiau bazių negu rūgščių.

Visi grūdai įneša į kūną daugiau rūgščių, visi žalumai, lapai - daugiau bazių. Mėsa, kiaušiniai, taukai ir visokios sėklos gamina kūne daug rūgščių. Šaknys (daržovės, kurios žemėje auga, kaip morkai ir kiti), bulvės, augmenų stiebai, lapai, svogūnai ir uogos (išėmus bruknes) turi daugiau bazių. Šios druskos labai reikalingos.

Be jų valgis neviršta maistu.

Visaip jos tarnauja virškinimo byloje. Tik jų pagalba narveliai gali gauti savo augimui tinkamo materialo. Druskose pasidaro jėga, kuri vykdo sulčių plaukimą. Druskos padaro, kad kraujas ir sultys gali atsilipti į visokių materialų veikimus. Druskos tirpina tūlus materialus. Priimdamos deguonies (oxigeno), jos jį įneša į narvelių baltymą. Ir t.t.

Papildiniai, arba vitaminai, yra mokslo tikslai paskutiniu dešimtmečiu surasti. Seniau niekas jų nežinojo. Chemiškai jie neprieinami. Bet dabar visokiais bandymais jie išmėginti ir tūlos jų rūšys surastos.

Jie žmogaus mitimui labai svarbūs. Visa turėdamas, kas jam valgyti reikia, žmogus kaipsta ir pagaliau miršta, jeigu valgiuose nėra vitaminų. „Stiprieji“ valgiai yra be jokios naudos, jeigu nėra juose papildinių.

Vitaminai padaro, kad valgis virsta
kūno narvelių gyva dalimi.

Be vitaminų valgis gali būti geriausiai priruoštas, bet jis neįauga į gyvą kūną.

Maisto suvirškinimas dar nėra jojo
sunaudojimas.

Vitaminai visų reikalingiausi yra baltymams suvartoti. Be vitaminų baltymai kūnui lieka tikri vargintojai.

Kur maisto dalykai randasi

Be oro, kaip sakėme, vanduo labai svarbus valgomas geriamas dalykas. Juo reikia rūpintis pirmiau, kad žmogus nori statyties namus.

Niekuomet nereikėtų gerti vandens iš
upių, ežerų, duburių, kur suplaukia ar
supilami visokie nešvarumai.

Jeigu nėra kito vandens, reikia naudoties jam valyti filtru arba kita priemone, arba vandenį virinti. Bet sveikatai naudingesnis yra nevirintas vanduo. Tik jis turi būti gamtos gerai iškoštas. Neturi jame būt nešvarumų ir mineralų, kurie labai kenkia burnos ir skilvio gleivinių odai ir įvairioms liaukoms. Vis dėlto žinotina, kad

sveikam žmogui, kurs maitinasi tikslingai,
vandens gerti reikia tikrai kaitroje,
kada jis daug prakaituoja.

Užtenka žmogui tos drėgmės, to vandens, kurs į kūną valgiais įsineša. Kuriam daugiau reikias, tas yra nesveikas, tas nesimaitina kaip reikėtų.

Baltymas paprastai žmonių laikomas tikriausiu maistu, o todėl valgomieji daiktai, kuriuose daug yra baltymų, labai vertinami. Bet dar kartą pasakysime, kad tai yra visiškas ir labai kenksmingas apsirikimas.

Daug baltymų duoda lėšukai, baltosios
pupos, geltoni žirniai, avižinės kruopos,
visokie grūdų miltai, ryžiai, duona.

Bent kiek baltymų randame ir žydinčiuose kopūstuose, obuoliuose ir bulvėse.

Visų daugiausiai baltymų yra sūryje ir berods mažiau piene.

Daug yra mėsoje ir kiaušiniuose.

Riebalų daugiausiai duoda alyva. Ja reikėtų naudoties kiek tikrai galima.

Daug riebumo yra ir žemės riešutuose. Bet jis dėl tūlių priežasčių lengvai gamina kūne rūgštis.

Visų geriausiai traukti riebalus iš įvairiausių rūšių riešutų. Naudingi yra ir migdolai.

Riebalų yra kiek ir avižose - lėšukuose bei pupose.

Yra jų ir mėsoje. Mėsos riebalas nėra toks kenksmingas sveikatai, kaip pati mėsa.

Saldumas yra tasai geriausias, kurs meduje randamas. Jis visas patenka į kraują.

Jame yra berods ypatinga rūgštis. Toji tūlių nepakenčiama. Patenka į medų ir silpni nuodai iš žiedų. Vis dėlto medus yra sveikatai naudingas saldumas.

Daug saldumo yra ir tūluose cukriniuose burokuose, vaisiuose, uogose, bet kiek dar ir javuose bei bulvėse.

Miltų (amylų) yra daugiausia ryžiuose. Tik paprastai parduodamieji yra sugadinti ir nebetinka maistui. Iš jų paimta, kas maistui būtinai reikalinga. Todėl reikėtų reikalauti natūralių ryžių, vadinasi, neluptytų, nešveistų, kad ir neatrodo tokie švarūs, balti.

Be to, gerų miltų yra kviečiuose, rugiuose, miežiuose, avižose, geltonuose žirniuose, baltose pupose, lėšukuose, bet dar ir obuoliuose, ir daržovėse.

Mėsoje nėra nei saldumo, nei miltų. Todėl, ją valgydamas, žmogus negauna jėgos.

Mineralinių druskų randame visokiose daržovėse: špinatuose, kopūstuose, salotose ir t.t.

Nėra jų mėsoje.

Vitaminų yra visame, kas gyva - žalia, paveikslui, augmenyse, piene, riebaluose.

Labai maža arba visai nėra vitaminų mėsoje ir žuvyse.

Vitaminus naikina ugnis - karštis. Todėl, norint jais naudoties,

reikia tam tikrus valgomus daiktus
nevirtus valgyti

arba juos virti, šutyti palengva ant nedidžios ugnies.

Pieną reikia gerti nevirtą arba jo

visai nevartoti.

Virtas pienas tik valgiuose vartotinas.

Yra kelios vitaminų rūšys. Viena jų labai reikalinga ir svarbi augančiam kūnui. Tos rūšies yra daug salotose, špinatuose, visokių rūšių kopūstuose, ridikuose ir burokuose. Maža jos yra bulvėse, mažose ropėse, javų grūduose, ypačiai dieguose, sojos pupose. Žymiai daug jų tomatuose (pomidoruose).

Kita vitaminų rūšis labai naudinga dirgusių liaukų darbui ir narvelių kvėpavimui. Tos rūšies yra grūduose po sėlena ir dieguose, toliau, morkose, lėšukuose, bet ir bulvėse bei tomatuose; yra jos kiek ir obuoliuose bei kriaušėse.

Ypačiai daug jų yra oranžose, citrnose (citrinose) ir vynuogėse.

Dar kita vitaminų rūšis padaro tai, kad kūno naujėjimo byla lengviau gali vykti. Tų vitaminų yra visose jaunose daržovėse ir tūlose žolėse, kurios laukuose auga, kaip pienės, rūgštynės ir t.t.

Piene jų yra tik tada, kada karvės minta žolę, kurioje jų daug yra.

Kad vaikai, pilno kūno būdami, yra išbalę, negalingi, tada jiems reikia tų vitaminų.

Tokiems vaikams duokite raudonų
burokų sulčių.

Valgomieji daiktai

Kadangi pirmoje eilėje patartina valgyti, kas iš augmenijos pareina, šičia pirmiau ir minimi tokie valgomi daiktai, o tik toliau kiti.

- A.
- 1 - miežiai (grūstienė, kruopos);
rugiai (stambūs miltai);
kviečiai (stambūs miltai, smulkieji tik retkarčiais tėra vartotini, kad ir lengviau virškinami);
avižos (kruopos ir gruzdinti, bet trėkšti grūdai);
grikliai (kruopos);
ryžiai (nelupti, nešveisti);
lėšukai, žirniai, pupos, sago, soja, turkiški kviečiai;
 - 2 - riešutai (mažieji, didieji, šiltų kraštų ir žemės riešutai);
 - 3 - medus ir saldumas iš cukrinių burokų bei cukrinių nendrių, bet ne baltintas, ne rafinuotas cukrus;
 - 4 - obuoliai, kriaušės, slyvos, datulės, figos, abrikosos, ananos, bananos, citronos, oranžos, korintai, serbentai, bruknės, rozinai (nebaltinti), žemuogės, erškėtuogės (agrastai), vyšnios, mėlynės, avietės, vynuogės (bet tiktai tokios, kurios nelaistytos vario vitrioliu);
 - 5 - bulvės, valgomi kaštonai, kremtropicės, salierės, morkai, raudoni burokai (batviniai), cukriniai burokai, raudoni ridikėliai, juodi ir balti ridikai, krienos, špinatai, balti kopūstai (žali valgytini), raudoni, virsinginiai, žalieji ir žydintieji kopūstai, rabarbaro stiebai, rūgštynės, žalios pupos, žali žirniai, tomatos, agurkai, didieji agurkai, salotos, jaunieji pienių stiebai, kresės, builiai, baravykai, retgrybiai, kartieji pelkinukai, saldieji grybai ir t.t.;
- B.
- ožkos pienas, karvės pienas, pasukos, molkės, rūgęs pienas, kefyru raugintas pienas, jogurtu raugintas pienas, grietinė, sviestas, varškė ir sūris.

Tūlų valgomų daiktų veikimas

Kiekvienas tų daiktų turi savo ypatumą ir atitinkamai veikia. Yra tai jau labai seniai žinoma. Tik mūsų laiku to nebepaisoma. O sveikatai būtų labai naudinga, jeigu žmonės tai darytų. Bet tuo tarpu ir šičia apie tai rašysime tik trumpai.

Daug yra vartojamos citrų (citrinų) sultys. Sako, jos savo aštrumu naikinančios burnoje ir visame kūne nuodingus diegus. Jos tirpdinančios inkstų ir tulžies akmenis. Taip jau tirpdinančios taukus ir tokiu būdu neleidžiančios žmogui tukti.

Bet tokiems, kurie turi maža kraujo, citrų sultys esančios žalingos.

Mėlynės jau senais laikais buvo vartojamos, kad viduriuojama. Jos kietina vidurius.

Panašiai veikiančios ir krūmuogės. Jos išvaro diegus, kurie žarnų darbą gadina.

Avietės, serbentai ir erškėtuogės minkština vidurius.

Juodieji serbentai pravaro kosulį ir daug reiškia prie kiaulligę.

Prieš tą pačią ligą ir sausligę veikiančios ir bruknės.

Kriaušės yra labai valgytinos, kada žmogus maža turi kraujo, kada vaiką užnikusi skrofulusa ir rachitis.

Obuoliai neleidžia pasidaryti inkstų ir tulžies akmenims.

Vyšnios suteikia kraujui daugiau raudonumo ir palaiko kepenų bei inkstų sveikatą.

Slyvos ypačiai tinka valgyti tiems vaikams, kurių kaulai silpni. Jos minkština vidurius.

Jeib vaikai būtų sveikų kaulų ir dantų, o motinoms dantys pasiliktų sveikos, laukiančios turėtų valgyti parariešutų, mažųjų ir didžiųjų riešutų, saldžių migdolų, brunnenkresių, figų, pieno, žalių kopūstų, žemės riešutų, salotų. Miniau daug žalių dalykų dėl vitaminų!

Kvitės turi daug natrio ir silicio. Jos pataiso surūgusį kraują.

Vynuogės naudingos tiems, kurie kraujo stoksta ir labai išbalę yra.

Svogūnai ir builiai priverčia tūlas liaukas daugiau išduoti sulčių. Taip tada valgis geriau virškinamas. Bet svogūnų ir builių naikina ir žalingus diegus žarnose.

Labai naudinga yra sriuba iš špinatų, salierų, builių ir petruškų. Tokią sriubą žmonės turėtų valgyti vietoje mėsos sriubos, kuri neteikia nė jokio maisto, bet daug nešvarumo.

Kad tūlos žolės, iš kurių užpiltu karštu vandenimi sultys ištraukiamos, pataiso sveikatą, seniau labai gerai buvo žinoma. Minėsiu tik žolę rasakilė panelė (alchymilla vulgaris). Jos sultys gertos tirpina inkstų ir pūslės akmenis.

Ridikų sultys, išspaustos iš žalių ridikų ir gertos ilgesnį laiką kas dieną, tirpdina tulžies akmenis.

Bet užteks! Išmintingosios lietuvės senutės turbūt daugiau pažįs naudingų žolių ir žinot, kaip jos veikia.

Vaikams patariami valgiai

Tūli vaikai nuo pat užgimimo yra silpnų kaulų, o jų dantys labai nesveikos. Tiems jokių būdu nereikėtų duoti cukraus ir aplamai saldumynų. Jų materialas traukia virškinimo takais kalkį iš kūno: iš kaulų ir dantų. Kalkio kūnui teikia šie dalykai (tegu bus tūli dar kartą menami):

medus, miežiai, rugiai, kviečiai, avižos, ryžiai;

slyvos, obuoliai, kriaušės, datulės, figos, oranžos;

mėlynės, žemuogės;

bulvės;

ožkos pienas, karvės pienas. Bet geriau be to pieno apsieiti. Vaikams tinka geriausiai pačios motinos pienas. Jis turėtų likties vyriausias vaiko maistas.

Labai saugoties reikia visokių dirbtinų maistų, kaip, paveikslui, Nestles vaikų miltų ir panašių dalykų. Jie žudo vaikus.

Ir nereikia duoti vaikams mėsos ir kiaušinių pirm, kol jie nebus baigę 7 metus.

Švedų mokslininkas Ragnar Berg kartotinai aiškina, kaip žalinga yra mėsa ir kiaušiniai mažiems vaikams.

Aplamai sakant, svarbu yra, kad vaikai, kaip ir suaugusieji, maitintųsi valgiais, kuriuose daug vitaminų yra. Tuomet jie ne taip greitai susirgtų ir ligos būtų ne taip lengvai įveikiami.

Valgomi daiktai riebiems nuliesti

Visų pirma, rodos, reikėtų žinoti, kas tokiems žmonėms valgyti netinka.

Netinka visokių rūšių sriubos. Sūdyti reikėtų taip mažai, kaip tik galima. Nereikia valgyti ir riebių padažų, sviesto, taukų, alyvų, saldumynų. Bet užvis daugiausiai reikia vengti valgių iš miltų su kiaušiniiais.

Gydytojai mūsų laikais pataria riebiems kuo daugiau mėsos valgyti, bet be jokių riebumų. Iš tikrųjų, tada tokie žmonės nuliesta, kadangi mėsa nėra maistas.

Pasukas geriant, valgant nugriebtą ir rūgusį pieną, žmogus tukti negali.

Daug tam padaro ir citrų sultys. Jos, taip sakant, tirpina visus taukus.

Valgytini įvairūs vaisiai: oranžos, mėlynės ir avietės, bet be cukraus, ananos, bananos, žemuogės, vyšnios, serbentai.

Galima valgyti dar agurkų, krienu, rabarbaro stiebų, tomātų, baltųjų kopūstų, baltųjų ridikų, morkų.

Toliau valgytini ir šie daiktai: duona, ragaišiai, kaštanai, bet kiek galint sausai.

Nieko nereikėtų gerti. Jeigu kas labai trokšta, tada jam reikėtų gerti valandą prieš valgi arba po valgio - po labai maža saiką.

Valgomi daiktai liesiesiems ir silpniesiems

Aplamai tariant, tokiems žmonėms naudingos riebios sriubos ir padažai, bulvės, pienas ir kas iš pieno pataisoma, toliau, visokie augmenijos riebalai ir daug vaisių.

Tyčia minėtini šie dalykai:

sviestas, palminas, alyvų sultys, riešutai, grūstienė, ryžiai, sago, kviečiai, avių kruopos, ruginiai miltai ir duonos, migdolai, didieji ir parariešutai, grietinė; alyvos, medus, korintai, razinos, figos, datulės, bulvės, vynuogės (nelaistytos vario vitriolu) cukriniai burokai;

krienos, salierės, slyvos, bananos, kriaušės, vyšnios;

žalios jaunos pupos, morkai, kohlrabi, pienės, ridikai, špinatas, ananos, erškėtuogės, abrikosės, mėlynės, avietės, rūgštynės, agurkai, įvairūs kopūstai, didieji agurkai, melonės, tomatos, svogūnai, oranžos, bruknės, spanguolės, obuoliai.

Būtinai reikia vengti cukraus.

Bet žinotina, kad žmogus ne todėl liesas, kad per maža valgo baltymų, riebalų, miltų ir t.t., bet kad jie vidurių nėra sunaudojami.

Todėl vyriausias rūpestis turėtų būti,

Kad valgiai gerai virškintųsi.

Tam labai naudinga yra pavalgius uždėti ant skilvio indą su karštu vandenimi ir palaikyti valandą.

Reumatikams ir kaullige sergantiems

Tokiems žmonėms pirmiau pastebėtina, kas pasakyta apie tai, kaip apskritai sveikata palaikoma.

Toliau reikėtų žinoti, ko nieku būdu nevalgytina arba gertina, būtent: visokių rūšių mėsa, ypačiai kepenos ir blužnės, žuvis, sparnuočiai, kiaušiniai, ir kas iš jų padaroma, žirniai, pupos, lėšiuikai, žemės riešutai, mėsos sriuba, mėsos ekstraktas, alkoholas, tija, kava. Minimų dalykų turėtų saugoties ir visi karščiai sergantieji.

Dažnai valgomi, bet labai žalingi daiktai

Minėti čia reikia pirma gėralus ir apskritai drėgmę. Kurs daugiau skysčių užima, atrodo dažnai storesnis, bet jis yra tik paburkęs ir iš tikrųjų nesveikas. Nežinėliai berods tiki, toks tai esąs gerai mitęs. O lengva suprasti, kad daug drėgmės turėti kūnui žalinga.

Teisybė, drėgmė iš kūno gali išplauti, kas jį nuodija, bet ji kūną ir išmirkina, ir iš jo sunkia, kas jam reikalinga, būtent visokias mineralines druskas. Ir taip griauja kūno sveikatą.

Kurio kūne maža drėgmės yra, to sveikata todėl daug geresnė negu kito. Jo raumenys jau daug tampresni. Jis yra, taip sakant, angus. Kurio kūnas drėgmės primirkęs, tas jau puvimui skirtas. Visi žinome, kad šlapias dalykas pūva, sausasis išlieka.

Kurs daug geria, tas ne vien atrodo dažnai ištižęs, bet paprastai greitai pailsta, yra sudirgęs (silpnų dirgusių), ūpingas ir visokioms ligoms prieinamas.

Todėl kūnui drėgmės duokime
kuo mažiau!

Bet kad žmogus trokšta! O čia ir visas kūno paplūdimio slėpinys. Žmogus turi gerti, jeib ne per greitai sugriūtų, kadangi valgo, kas yra žalinga.

Druska, dirbtini saldumai
žadina troškulį.

Visi šie dalykai, o ypačiai druska, į kūną patekę, tirpsta, o tam suvartojama drėgmės. Jie jos traukia iš kūno, iš jo nervelių. O tie sunyksta, neturėdami drėgmės. Todėl jie rėkia papildo. Ir žmogus geria, turi gerti. Geria vandens, alaus, degtinės, vyno. Ir netrukus kūnas yra primirkęs tų gėralų, kurie tada iš kūno plauja gyvenimui būtinai reikalingus materialus, ir kūnas vėl rėkia. Reikalauja druskos, sūdytos mėsos dalykų, saldumų ir t.t. Žmogus tų valgo ir vėl turi daugiau gerti. Ir taip sukasi žuvimo ratas. Žmogus patsai galuojasi. O lengvai galėtų apsisaugoti.

Norėdami nusipratinti nuo daug gėrimo
nevalgykim stipriai sūdytų valgių!

Tūlos ligos greičiau praeina, kad žmogus maža arba geriau nieko negeria. Nieko negerkime, tai slogos netrukus dings.

Nedaug geriant, širdžiai netenka tiek daug kraujo plūdyti lig odos ir į plaučius. O silpnai širdžiai tai labai svarbu. Ji gal greičiau atsigauti. Bet ir inkstams negalinėjant, yra gera jiems užduoti kuo mažiau darbo. Kuo daugiau žmogus geria, tuo daugiau inkstai turi iškošti. Iš visų tų aiškinimų pasidaro ši išvada:

Kuo mažiau drėgmės kūne,
tuo jis bus sveikesnis.

Kad cukrus iš kūno paima kalkį ir tuo kaulus griauja, jau buvo sakyta. Ir jau žinome, koks žalingas yra didis baltymų saikas. Bet svarbu tai turėti atmintyje.

Nėra valgytini tie daiktai, į kuriuos įdėta salicilo rūgšties. Taip jau nevirtotini džiovintieji Kalifornijos vaisiai. Jie apnuodyti sulfuro garais. Labai žalingos yra daržovės iš daržų, kurie tręšti yra srutomis ir išmatomis iš išeinamųjų vietų. Verdami kopūstai tada tiesiog dvokia.

Visumet reikia saugoties augmenų (javų, daržovių, vaisių), kurie augę per daug trąšiose dirvose.

Lietuvoje tuo tarpu visi augmenys, vaisiai, daržovės ir t.t. skanesni negu kitur, kadangi ne tiek tręšti. Bet, rodos, netrukus „kultūra“ tą gerumą nuodugniai pataisys.

Mėsa ir kiaušiniai tūlų žmonių mielai valgomi. Bet nepatartina jų valgyti. Jie yra tūlų ligų priežastis. Mėsoje nėra nei miltų, nei saldumų, nei mineralinių druskų ir nei vitaminų. Iš mėsos nėra jėgos, kad ir tvirtina tai dar tūli net mokslo žmonės.

Paprasčiausias įrodymas, kad maistas žalingas, yra vidurių papūtymas ir garų pasidarymas. Išmatos tada ir bjauriai dvokia. Sveikai mintant, to viso nėra.

Bet labai svarbu yra dar kartą įsikalti, kad

vaikams nereikėtų duoti kiaušinių,
kol jiems nėra 7 metų.

Kiaušiniuose yra elementas, kuris labai smarkiai veikia gimties liaukas. Kurie, kūdikiais būdami, valgė daug kiaušinių, suaugę savo jėgas eikvoja verčiami savo gimties liaukų. Todėl primygtinai įspėju tėvus, kad neduotų savo vaikams kiaušinių. Neklausykite tų, kurie jums pataria jų duoti! Jie yra nežinėliai.

Valgių paskirstymas ir priruošimas

Pradėdami apie tai rašyti, norėtume vieną sakinį kiekvienam skaitytojui į atmintį kalte įkalti.

Kiekvienas daiktas, kurs ir žalias yra
skanus, turėtų žalias ir būt valgomas.

Nemanykime, kad šaltais laikais reikia šiltų valgių! Kiti sako, kad tada ypačiai daug riebalų reikia. Žinokime, kad nešildo patys valgiai, bet gyvybės darbas, virškinimo byla, kuriai vitaminų reikia. Žinoma, kad sušalęs žmogus gers šiltą gėralą, jis greit sušils, bet nebus tai ilgam, geriau sušildyti valgį valgant.

Visi žali valgiai, jeigu jie tik vitaminų
turės, yra valgytini ir žiemą.

Tik nepripratę prie žalių dalykų, turime pratinties iš lengvo. Šiaip kūnas gali susigadinti ir sunku būtų jį pataisyti.

Vis dėlto virti valgiai nėra tiek
verti kaip nevirti.

Virti javai berods lengviau virškinasi, bet jų vitaminai neturėtų būt sunaikinami. Duona todėl kepama dalyką suprantančiųjų ne per didžiu karščiu, bet ilgiau. Kuo daugiau plutos, tuo geresnė duona.

Bulves nereikėtų virti vandenyje, kurs

dažnai nusunkiamas ir išpilamas, bet gare.

Užkaitus vandens puode, reikia į jį įleisti rėtį su gerai nuplautomis bulvėmis, jeigu norime - ir nuskustomis, ir tada jas gare virti. Nedaug ilgiau trunka, kaip kad jos įdėtos yra. Galima ir tam tikrų puodų pirkties.

Vandenyje verdamos bulvės netenka savo maistingumo. Gare verdamos jį palaiko. Todėl taip virtos bulvės yra nepalyginamai skanesnės.

Daržovės, kurios nevalgomos žalios
turėtų būti šutinamos,

o tai jų pačių drėgmėje uždarytos. Jokių būdu nereikia jų virti vandenyje ir jo joms pripilti. Su garu išgaruoja ir jų maistingumas. Daržovėms šutinti tinka geriausiai akmeniniai arba geležiniai palevuoti puodai. Bet vienas ir antras turi būti tvirtai uždengiamas.

Labai svarbu žinot, kad sveikatai didžiausiai kenkia karštieji valgiai. Niekuomet žmogus neturėtų jų ryti. Pirma reikia leisti jiems nors kiek ataušti. Kaip su valgiais, tai yra ir su gėralais. Toli ne tiek kenkia šalti valgiai ir gėralai kaip karšti. Bet ledą valgyti vis dėlto labai žalinga.

Nevalgykime ir negerkime karštų
valgių ir gėralų!

Valgių eilėje reikėtų pirmiau vis tai valgyti, kas lengviau suvirškinama. Tokie yra beveik visi žalieji valgomi daiktai: vaisiai, daržovės ir sriubos.

Sunkiau susivirškinančius valgius reikėtų valgyt po lengvesniųjų. Sunkesnieji valgiai ilgiau pasilieka virškinimo induose: skilvyje ir t.t. Lengvesniejie, ant jų pasilikdami, gali lengvai virškinimą trikinti.

Sunkiai suvirškinami valgiai dažnai padaro kietus vidurius. O iš to išeina tūlos negalės.

Drėgmės berods greičiau leidžiasi žemyn. Tik jų nereikia tam, kurs vaisiais, daržovėmis ir grūdų valgiais minta. Žinoma, kuomet žmogus prakaituoja, jis daugiau ir turi drėgmės suvartoti. Tada geriau valandą prieš valgį saikiai gerti tyro vandens ir kitos sveikatai tinkamos drėgmės. Ją kūnas greit susulpia. Ir nėra tada pagrindo bijot, kad vandenimi skilvio sultys būtų per daug praskiedžiamos.

Toliau pastebėtina, kad niekuomet

nereikėtų maišyti pieno su kiaušiniiais.

Kūne iš jų pasidaro junginiai, kurie nevirsta kūno maistu ir tik apgaulingu būdu sukelia sotumo jausmą.

Geras sudėjimas yra vaisiai ir javų valgiai, ir pienas, grietinė. Bet

(žalius) vaisius su žaliomis daržovėmis
nereikėtų maišyti.

Jeigu jau norima taip valgyti, nereikėtų į daržoves druskos dėti. Tūli gali viską maišyti, bet, ar tai sveikatai tinka, abejotina. Vaisių maišymas su daržovėmis, rodos, padaro viduriuose chemės bylą, kuri neduoda kūnui tinkamo maisto.

Daržovės gali būt valgomos su bulvėmis, žirniais, lėšukais, pupomis ir visokiais grūdais. Bet bruknės dar šiek tiek tinka ir su daržovėmis, bulvėmis.

Kurio kraujas greit tirštėja - rūgsta, o tai matyt iš puškuotos odos, tas turi valgyt kuo mažiau baltymų, žirnių, pupų, lėšukų, bet valgyt daug daržovių, bet žalių: salotų, burokų, morkų, špinatų ir t.t.

Kurs negali valgyti žalių supjaustytų arba sutrintų (tarkuotų) burokų, špinatų, turėtų jų sultis gerti, jeigu kraujas tirštas, nešvarus, aprūgęs ir oda puškuota.

Labai svarbu žinoti dar ir tai, kad

visai netinka visa eilė įvairių
valgių vieną po kito valgyti.

Kiekvienas valgis žadina skilvyje savo suvirškinimui tinkamas sultis. Todėl didis valgių įvairumas skilvį silpnina. Bet mažas įvairumas naudingas.

Todėl darskart: nevalgykime po viens
kito daug įvairių valgių!

Kaip valgyti reikia

Daug čia pasakytina. Juk žmonių daugis nemoka valgyti. Ir kenkia savo sveikatai. Pirmutinis patarimas, rodos, bus šis:

Nevalgykime greitai!

Sako berods priežodis: kurs greitai valgo, greitai ir dirba. O tai teisybė. Bet tą greitumą sukelia troškimas-geidulys. Jausmų gyvata tokiam žmogui daug reiškia. Bet sveikatai greitas valgymas žalingas. Ir nepridera žmogui ryti, kaip daro plėšrūs gyvuliai. Reikia valdyti - sulaikyti savo godą. Staigiai rytas valgis nėra burnoje užtenkamai sukramtytas ir seilių primirkytas ir todėl sunkiai virškinasi.

Kramtykime valgomas daiktus, ypačiai
sunkesnius, kol nėra visiškai sutirpę
burnoje, ir tada juo nurykime!

Visi patarimai, kaip ir ką reikia valgyti, toli nereiškia sveikatai, kiek šitasis.

Valgiui nuryti laikas tada, kada jis burnoje visai minkštas ir likęs be skonio. Valgio skanumas yra labai svarbus mitimo dalykas.

Ligonis gali gyventi ilgoką laiką, jokio
valgio nenurydamas, jį tik taip ilgai
kramtydamas, kol jame nebelieka
jokio skonio.

Kada valgis yra gerai sukramtytas, ligonis gali jį iš burnos išimti. Tik jis turi būt iš to traukęs visą skanumą. Žinoma, ir valgomas materialas daug reiškia. Bet kurs jo negali nuryti, tas gali tenkinties skanumu.

Kurs valgį gerai sukramto, tam ir valgyti tiek daug nėra reikalinga. Kurie valgį tik ryja, tie ne vien savo sveikatą gadina, bet ir mąstą eikvoja.

Berods bus sunku tam mažu tenkinties, kurs papratęs daug suvalgyti. Bet, gerai kramtydamas, savaime tai išmoks.

Žmonės gali sveiki ir drūti būti
valgydami maždaug trečią dalį to,
ką daugis dabar pripratęs valgyti.

Berods reikėtų valgius gerai parinkti.

Geras valgio sukramtymas ir yra labai svarbus valgio tinkamumui iširti. Netinkamas valgis, ilgai kramtomas, pasidaro nepriimtinas. Prašoma tai pamėginti! Imkime tik gabalą mėsos arba kiaušinių ir kramtykime! Geras valgomas daiktas ir tada dar norimas, kad jau visas skanumas iš jo kramtant išimtas.

Ilgai kramtant valgį, galima ir atprasti nuo rūkymo ir alkoholio gėrimo.

Kurs gerai kramtydamas valgo, praranda
norą rūkyti ir girtauti.

Labai svarbu dar žinoti, kad visais atvejais

nėra gera dažnai valgyti.

Kur jau būtinai to reikia, tiktai gydytojas gali pasakyti.

Kaip jau žinome, valgiai guli kartais tūlas valandas skilvyje. Jeigu valgome, kol pirmiau valgytas dar jame yra, naujasis tik trukdo virškinimo bylą. Naujasis valgis ir negali būti kaip reikiant sulčių prisunkiamas. O kad skilvis ir jau būtų tuščias, jam reikalinga ilsieties ir naujai kaupti jėgas, būtent virškinimo sultis.

Bent trys valandos turėtų praeiti po lengvų valgių, kol nevalgom iš naujo. O po sunkių valgių - daug ilgiau. Skilviui tada ypačiai reikia poilsio.

Geriausia yra valgyti per dieną
tik tris kartus.

Bet yra žmonių, kurie valgo tik du kartu, o retasis ir tik vieną kartą. O jie labai sveiki ir drūti.

Pagaliau pastebima ir dar viena didelė nuodėmė. Žmonės dažnai valgo, nieko nemąstydami apie tai, ką daro, gal tuo tarpu skaitydami arba net kalbėdami.

Valgant reikia būtinai vien apie
tai mąstyti, koks skanus valgis yra
ir kaip gerai kramtomas.

Todėl valgant ir nereikėtų kalbėti. Bet ir tylint ne apie kitą ką mąstyti.

Žmogus valgo, kad valgis jį maitintų. Bet apie
tai jis valgydamas ir turėtų vien mąstyti.

Kaip reikalingąjį valgį pasirinkti

Seniau mokslininkai tikėjo, žmogus (!) esąs krosnis, kurs turi būt kūrenamas. Šiandien jie tai jau geriau žino. Ir jų atsiklausyti galima su didesniu pasitikėjimu. Vis dėlto labai sunku pasakyti, kas kiekvienam žmogui reikalinga, jeigu jis būtų sveikai mitęs.

Kiekvienas žmogus minta skirtingu
savo būdu.

Todėl reikėtų ištirti kiekvieno žmogaus kūno ypatumą ir jo mitimo būseną, norint jam patart, ką jis valgyti turi, ar net jam valgį parinkti. O tokiam uždaviniui spręsti būtų reikalingas visas labai šviesus mokslininkų būrys.

Bet galima daug lengviau pasirinkti tinkamiausiąjį valgį.

Reikia atsiklausti kūno proto instinkto.

Tiktai jisai gali reikalingiausią valgį pasirinkti. Žmogaus mąstymas ir protas nedaug čia padarys gero. Bet kūno protas neturėtų būti žudomas. O tai žmonės labai dažnai daro.

Jau vaikams brukama viso ko, kas gadina ragavimo dirgsnis. Jiems duodami visokie „skanumynai” ir gėralai, visokie nuodai ir niekai. Pradžioje vaikai dar priešinasi, bet motinos, o ypačiai senutės, kemša vaikams, o jie pripranta. Esą net gydytojai patarę. O tada vaikai jau ir patys nori to, kas žudo jų kūno protą ir sveikatą. Suaugusieji šį nelemtą darbą baigia tabaku ir alkoholio gėralais.

Kūno protą galima gaivinti vengiant visų tų nuodų ir nuodugniai kramtant valgomus daiktus. Bet reikia ir pratinties

Valgomojo daikto kvapą užuosti ir jo
skonį paragauti.

Tada kūnas, kad ir negreitai, išmoksta atskirti tai, kas jam tinka ir netinka. Ir pagaliau jis numano smulkiausiąjį kvapą ir skonį. Tuomet žmogui tereikia kūno atsiklausyti.

Pirma reikia bandyti nujėgti, kurs
daiktas dabar kūnui būtų skaniausias

Pastebėkime! Nereikia klausti, kurs valgis. Svarbus čia vien maisto materialas: duona, kruopos, obuoliai, riešutai ir t.t. Sveikas kūnas tuojau pareiškia, kas jam būtų malonu. Ir prie to pasilieka tarsi bestovys. Bet kad valgomas dalykas parinktas, reikia pažiūrėti, ar jis ir atrodo priimtinas. Toliau,

reikia valgomą dalyką pauostyti,

ir pagaliau ragauti. Taip išmėgintas valgis bus tikrai naudingas kūno mitimui. Joks mokslininkas negalės geriau surasti tinkamo valgio. Kūno protas tam yra daug tinkamesnis ir smaigesnis.

Tik jis neturi būti žudytas, kaip jau žinome, ir neturi būti pakrikęs. Toks jis yra, kada žmogus serga. Tada ligonis viso ko norėtų, o tik nieko nevalgo. Jam viso ko duoti arba net kimšti, įraginti yra visiškai netikslu.

Ligoje kūnas turi pilnai darbo su tuo, kas jam kenkia. Jam dar užkrauti virškinimą yra nežinėlių veiksmas. Reikia mokyties iš gyvulių. Sirgdami jie nieko neėda. Po kelių dienų jie ieško maisto ir pasveiksta. Taip turėtų ir žmonės pasielgti.

Be valgio praleisti vieną antrą dieną
yra dažnai geriausia gydysena.

O kūnas to kaip tik nori. Žmogus turėtų toks protingas būti ir kūnui duoti ramybės. Tada sveikata savaime grįžta ir kūnas nori valgyti.

Žmogiškesnės maitysenos įpratimo žingsniai

Reikėtų atsiminti, kas yra šio rašto tikslas. Antraštis tai pasako. Ir vien į tai atsižiūrint, duodami patarimai. Jeigu žmogus sena maitysena būtų sveikas, liktųsi jaunas ir būtų gražus žmoniškas, nieko nepasakytume. Tegul kiekvienas valgo, kaip lig šiol valgęs. Bet tada ir šis raštas būtų be tikslo. O jis labai yra reikalingas.

Žmonės nesimaitina žmoniškai!

Tik pamanykime! Paukštis dažniausiai lesa grūdus. Voverė kramto visokius kanduolius. Beždžionė graužia vaisius. Vilkas ryja mėsą. Kiaulė ėda visą ką. O taip daro ir tūli žmonės. Ar numanome, ką tai reiškia?

Reikia maitinties žmoniškai!

Bet iš karto kitą ką valgyti negu įprasta nėra visiems galima. Tūli pasilptų arba net susirgtų. Ypačiai tada, kad, valgę visa ko, žygiu pradėtų valgyti vien vaisių, būdami dar net juodo darbo žmonėmis. Reikėtų, taip sakant, jaugti į naują maityseną.

Tam, rodos, bus geriausia, kad žmonės žingsnis po žingsnio žengtų tolyn. Bet ne visi žmonės gali tuo keliu eiti. Menko žmoniškumo žmonės maitinasi ir dvėseną. Kurie gyvena geidulių aistrų gyvenimą, negalės mesti mėsą ir visokius erzinančius gardumynus. Tiktai protavimo žmonės galės greičiau priprasti prie valgių iš augmenų. O kilnios dvasios žmonės vis tiek - ar jie vyriausiai rankomis dirba arba mintis kuria - galės maitinties vien švairiu sveiku maistu.

1. Pirmas žygis reikalus mažinti mėsos saiką ir valgyti daugiau daržovių bei vaisių ir iš grūdų miltų ir pieno gamintus valgius.

Vietoje kas dieną mėsą valgys, rasi užteks kas antrą, toliau, kas trečią dieną jos valgyti. Tada gal žmogus tenkinsis gavęs mėsos tik vieną kartą per savaitę.

2. Toliau žmogus nueis, kad jis visai nebevalgys mėsos, o tenkinsis kiaušiniiais ir tuo, kas iš pieno gaminama, o šiaip valgys vien, kas iš augmenijos pareina.

Bet reiks pastebėti, kad nereikia daugiau valgyti negu seniau, bet veikia dar mažiau. Tik valgiai turi gerai būt priruošiami ir gerai kramtomi.

3. Tada žmogus galės gyventi ir be kiaušinių, be pieno, vien tuo, ką augmenija atneša. Riešutai turės atstovauti pieno dalykams. Duona, iš stambių miltų gerai kepta, bus geriausias jo valgis.

Bet kad jau pirmiems žingsniams daug reiks, kokie tie žmonės yra, kurie nori nauja maityseną gyventi, tai dabar atsisvers, ar jie links dvasios, ar geidulių ir kūno pusėn. Bet reiks tada rūpintis visokiais valgiais. Žmonės, kurie norės „vegetariškai“ maitinties, turės pasistengti visokių gardžių valgių pagaminti.

4. Ketvirtą žingsnį žengiant, bus svarbu mažinti miltų valgius ir tenkintis kitais, būtent daržovėmis, riešutais, vaisiais, uogomis.

Tūli tada manys, kad reikia daug valgyti. Bet nėra taip. Kuo daugiau žmogus maitinsis gyvu žaliu maistu, tuo mažiau jam reikės.

5. Toliau nuėjęs žmogus gyvens be ankščių, grūdų: žirnių, pupų, be smulkiųjų miltų, valgys aplamai mažai grūdų valgių, dar kiek bulvių, bet labiausiai - žalias daržoves, riešutus, vaisius, uogas.

Grūdų miltai sunkiau susivirškina kaip bulvės. Todėl tūliems veikia jas reiks valgyti. Iš grūdų tiks dar sutrėkšti ir gruzdinti kviečiai ir gal dar avižos. Ir duona iš stambių kviečių miltų.

6. Valgius kai kurį laiką, kaip minėta, galima maitinties visai žaliais valgiais. Bus tai riešutai, daržovės, vaisiai.

Ir iš tų galima visokių skanių valgių susitaisyti. Tik nereikėtų per daug viso ko sumaišyti.

7. Pagaliau žmogus galės maitinties vien saldžiais vaisiais ir riešutais.

Bet nereikėtų jau iš pat pradžios siekti šios maitysenos. Visiems minėtiems laipsniams lipti reikėtų imties nors 7 metų laiką.

Metų laikai ir mitimas

Gyvenimas eina su laiku. Koks laikas, toks ir gyvenimas. Jam palaikyti laikas atneša, kas gyvenimui reikalinga.

Gyvybė prasilaužia augmenijoje.

Todėl augmenija ir suteikia gyvenimui pagrindą, gyviam ir žmonėms teikia maistą. Ir jis tinkamiausias tam laikui, kurį augmenija jį atneša.

Kūno gyvenimas palaikomas
žmoniškiosios dvasios-sielos,
bet iš aplinkos - augmenijos.

Ir imdami maistą iš augmenijos, turime į tai atsižiūrėti.

Rudenį augmenija žmogui visa ko teikia.

Čia lengva bus pasirinkti, kas tinkama. Tik nereikėtų tas dovanas daryti ugnimi. Daržovės, vaisiai skaniausi, kaip juos duoda gamta. Ir tada pasivalgykime!

Žiemai tūli dalykai gali būti priruošiami.

Žalieji vaisiai ypačiai obuoliai, turi būti sudedami, kad neslėgtų vienas kito, tokioj vietoj, kur maža, bet vienodos šilumos yra. Slyvas reiks džiovinti. Bet jas reikia taip ir valgyti, nors jos ir virtos dar skanios. Tūlos daržovės laikosi per žiemą. Morkai smiltyje gerai išlieka. Saldūs kopūstai sausoj vietoj taip jau ilgai laikosi. Rauginti reikia juos tik jų sultyse be jokio raugo arba šiaip rūgšties. Juos galima valgyti žalius. Bet šutinti ant lengvos ugnies jie taip jau gardūs ir maistingi. Bet dvasios gyvenimo žmonėms jie tik dėl atmainos patartini.

Pavasarij reiks pažvelgti į sprogstantį žalumą.

Tada visokie lapai ir sprogai tinka su lėšukais ir t.t. Senosios bulvės pavasaryje tik menkesnio jautrumo žmonėms tinka. Kurie mėgsta dar valgyti kiaušinių, tiems šiuo laiku bus geriausia jų valgyti. Bet ir pienas, ir kas iš jo padaroma, karvėms jau ilgesnį laiką ganykloj esant, maistui labai tinkama, sveikatai labai naudinga.

Vasarą prieina visokios uogos ir
ankstyvieji vaisiai bei daržovės.

Jais tad ir naudokimės! Svarbiausia, kad suprastume, juk

kiekvienų metų laiku reikia labiausiai
tai valgyti, kas tada gamtos teikiama.

Keli patarimai valgiai

Tūliems svarbiausias valgis bus duona. Kaip ją kepa lietuviai ūkininkai, ji labai gaudi ir sveikatai naudinga. Bet ne visiems žmonėms su raugu arba su mielėmis kepta duona tinka. Jautriam kūnui yra geresnė be raugo ir be mielių, iš stambių maltų kviečių keptoji. Štai kaip kepama tokia

duona!

Mažai duonutei užtenka 2 kg miltų. Vakare įmaišoma. Atvirinus 1 ltr. vandens, jis užpilamas ant 100 gr sviesto arba alyvų sulčių (aliejaus), ant 2 šaukštų medaus (arba saldžių burokų sulčių) ir maža druskos. Visam sutirpus ir kiek praaušus, į tai miltai įmaišomi ir viskas šiltai pastatoma. Antrą rytą tešla minkoma ir po valandos kepama lengvu karščiu 4 valandas su viršum. Į krosnį įstatomas dar ir puodeliukas su vandenimi. Garai, kurie tada pasidaro, neleidžia duonai juodai apdegti.

Šio veikalo rašytojas per 400 dienų suvalgo duonos iš 1 centnerio kviečių, tos duonos

duodamas ir kitiems, o retai tevalgydamas dar kitokios.

Kepsneliai pataisomi šitaip

Imama virtų ryžių arba lėšukų, arba avižų ar miežių kruopų ir nevirtų sutarkuotų burokų arba sietinių su svogūnais ir krienomis ir kiaušinių bei smulkių miltų: gerai sumaišius, padaromi valgomo šaukšto didumo kepsneliai ir verdančiame svieste arba kitame riebele kepami, kol nėra visai rudi. Valgomi su bulvėmis. Labai gerai pritinka žali salotai.

Keptos salierės

Taipo jau labai mėgiamos. Salierė į ratelius supjaustoma, kurie įvoliojami į tešlą, suplaktą iš kiaušinių bei miltų ir kepami labai palengva verdančiame riebele.

Tokiu jau būdu galima kepti ir sietinius. Valgomi su bulvėmis.

Kiaušiniene su tomatomis

Išėmus diegą, kiaušiniai suplakami, į tai įpiaustomos tomatos su svogūnais ir kiek šutinami verdančiame riebele.

Su kiaušiniais visumet reikėtų valgyti žalumynų: salotų, kopūstų ir t.t. - Ir su žievėje gare virtomis bulvėmis žalieji salotai, kopūstai ir t.t. skanu valgyti.

Ryžių tyrė (koše) su tomatomis

Ryžius reikia imti nebalintus ir virti vandenyje be pieno. Tomatas, morkus ir svogūnus, ne per daug riebalu ėmus, vienus tirštai sušutinus, dėti į platų dubenį: kartą ryžių, tai vėl kartą šitų tomataų. Sūdyti reikia tik labai mažai. Yra tai geras ir gardus valgis.

Raudonų burokų valgis

Suruošiamas taip. Gerai nuvalyti burokai nulupami, sudrožinėjami į smulkias drožles arba sutarkuojami. Tad, ant jų užpilama alyvų sulčių, taipo jau kiek citrונų sulčių, pridedama dar svogūnų, ir krienų, mažumytį druskos ir tad žali su bulvėmis valgomi.

Špinatų valgis

Sutaisomas iš žalių špinatų lapelių, kurie smulkiai sukapojami su svogūnais ir miltais, šutinami riebele.

Valgoma su bulvėmis. Bet špinatai gali būt valgomi ir žali, nešutinti, tokiu pat būdu, tik be miltų pataisyti.

Žali, rauginti kopūstai

Žiemą galima su alyvų sultimis (ir grietine, kuriam tai be vidurių pūtimo galima), su lėšukais, žirniais ar grūstiene valgyti. Tik reikia gerai kramtyti ir tenkintis mažu saiku.

Cukrinių burokų sultys

Rudenį išspaustos ir lengvu ilgu virimu tirštintos, labai tinka valgyti su grikių tyre (koše), bet tinka ir saldinimui šutintiems kopūstams.

Džiovintos slyvos

Skanios virtos su tiršta grūstiene arba ir avižiene bei kilkiais.

Vaisienė,

Virta iš džiovintų obuolių, kriaušių ir slyvų ne per tirštai, su keliais yra skanus ir pilnai maistingas valgis. Kam tinka, gali saldžios grietinės priplakti.

Barščių sriuba

Yra Lietuvoj žinomas valgis ir tikrai geras. Tik reikėtų ją virti su rūgščia grietine ir citrų sultimis, ne su rūgpyve (uksusu). Ji valgytina su duona.

Daržovių sriuba

Yra verdama ant labai lengvos ugnies, sudėjus visokių žalių daržovių, įvairių kopūstų, smulkiai sudrožintų svogūnų, kohlrabių, morkų ir taip toliau, priplakus smulkių kvietinių, svieste pašutintų miltų. Pagardinimui galima pridėti ir petruškų, mažuma krienų arba kito ko, kaip kurs mieliau mėgsta. Druskos nedaug. Tinka su ja valgyti skyrium virtas bulves.

Ridikų,

Smulkiai sudrožinęjus, mažuma apsūdžius ir tarp dviejų lėkščių gerai sumušus, saldžios grietinės užpylus, galima su bulvėmis skaniai valgyti. Bet reikia gerai kramtyti!

Duona su sviestu tepta, varškė ir svogūnai

Yra labai naudingas valgis tam, kurs dar daug baltymo reikalauja. Minėta sudėtis lengvina virškinimą. Žalieji svogūnai skilvyje ir viduriuose sužadina tinkamas sultis.

Pavyzdžiai vienai dienai valgyti

Kiek galint reikėtų rytmečiais valgyti vaisių su duona. Pietums - visokių žalių daržovių, vakarienei - ką nors ir virto.

Rytmečiais

Rudenį tiks valgyt keli riešutai, 1 obuolys, 2 kriaušės, riekelė duonos su sviestu.

Žiemą, jeigu žalių vaisių yra, tą patį. Jeigu nėra, valgysime riešutų ir džiovintų slyvų su avižiene (tyre) ir riekele duonos su sviestu. Skanu valgyti ir riešutų, datulių, figų ir duonos riekelę su sviestu.

Pavasarij tiks riešutai, figos ir duonos riekelė su sviestu.

Toliau imsime visokių žalių naujybių. Svarbios šiam laikui kresės, pienės, dilgėlės, jauni sražolių lapeliai.

Pagaliau uogos (žemuogės), erškėtuogės ir t.t. su pienu ar grietine ir duonos riekele.

Vasarą labai naudinga valgyt mėlynių, serbentų, krūmuogių ir kitų uogų, taipgi su pienu, grietine ir duona.

Pietums

Rudenį valgytini riešutai, toliau, daržovės su bulvėmis ar visokiomis tyrėmis arba kepsneliais ir t.t., varškė ir melonės gabalėlis.

Žiemą bus riešutų, burokų, bulvių ir grūdų valgių. O po viso gal keli datuliai arba bruknių.

Pavasarij galima iš sprogstančių žalumų virti sriubą ir ją valgyti su visokiomis tyrėmis, duona

arba bulvėmis.

Vasarą valgytinos visokios daržovės ir bulvės.

Vakarienei

Rudenį tiktų tirštoka grūdų sriuba su vaisiais.

Žiemą - trėkšti kviečiai su vaisių sultimis ir grietine arba daržovių sriuba su duona. Jeigu sriuboj ir bulvių yra, tai duonos nereikia.

Pavasarij ir vasarą valgysime pradžioj gal kokią grikių tyrę su sirupu arba, toliau, uogų su grietine, arba panašių lengvai suvirškinamų dalykų su duonos riekele ir t.t.

Pagaliau patariame kiekvienam pasistengti parinkti sau tinkamus valgius sekant paduotus pavyzdžius.