

άνευ τῆς ἐπιστροφῆς τῶν ἐθνῶν; πῶς δὲ ἤθελον ἐπιστρέψει τὰ ἔθνη εἰς τὸν Μισσίαν μὴ βλέποντα τὸ τελευταῖον τοῦτο ἀποτέλεσμα τῶν ἀποδεικνυσσῶν αὐτὸ προφητειῶν; Πρὶν λοιπὸν ἀποθάνη, ἀναστηθῆ καὶ ἐπιστρέψῃ τὰ ἔθνη, πάντα δὲν εἶχον πληρωθῆ, διὰ τοῦτο δὲ ἐχρειάζοντο θαύματα. Νῦν δὲ ἡ ἀνάγκη αὐτῶν δὲν ὑπάρχει, διότι αἱ προφητεῖαι εἶναι θαῦμα ἀείποτε ὑφιστάμενον» (τομ. β'. σελ. 114)· ἀλλ' ἐπ' ἀνέλθωμεν ὅθεν παρεξέβημεν.

(Ἀκολουθεῖ).

HOMO VETUS.

ΙΣΤΟΡΙΚΑ.

Βίος Ἁγίου Νικολάου τοῦ Νέου καὶ ἡ Βουέννη τῆς Θεσσαλίας.

Φεύγων δ' ἐκεῖθεν ὁ ἅγιος ἦλθεν εἰς τὴν παρὰ τὸ Μπακκαλίον σκήτην, κτηπήσαντος δὲ διὰ τοῦ δόρατος αὐτοῦ ἐπὶ τινος λίθου ἐξήχηθη ἀνερὸν πολὺ καὶ θαυμαστόν, τὸ ὅποιον ὁ ἅγιος ἠλόγησε καὶ εἶπε «ἀνὰ καθαρίζονται οἱ προσερχόμενοι ἀσθανεῖς ἀπὸ παντοῖα ἔλκη καὶ κατὰγματα πάσχοντες», καὶ ὃ τοῦ θαύματος ἡ πηγὴ αὕτη εἶναι θαυματουργή μὲ τὸ νὰ θεραπεύωνται ἄρρωστοι πολλοί». Ἐκ ταύτης τῆς περιουσίας ὡς καὶ ἐκ τοῦ κατωτέρου χωρίου τοῦ χειρογράφου: «χρόνου δὲ πολλοῦ ὕστερον γενομένου ἀνηγέρθη ὁ περικλιέστατος ναὸς τοῦ ἁγίου ἐν τῇ σκίτῃ τῆς Βουέννης, ὅπως φαίνεται τώρα». Φαίνεται ὅτι ὁ ναὸς οὗτος ἐσφίξετο τότε, ἐκτός ἂν ἐννοεῖ ὁ γράψας τὸ χειρόγραφον ἕτερον ναὸν παρὰ τὸ Τσικιμπισλάρ· πιθανῶς νὰ ἐνοηθῆ τὸ παρὰ τὸ Μπακκαλί ἁγίασμα ὡς τὴν ὑπὸ τοῦ ἁγίου ὑποδειχθεῖσαν τῷ δουκὶ πηγὴν, δόξος δὲ τὸ ἔτι καὶ νῦν σωζόμενον καὶ ὡς ἐρείπια τῆς Βουέννης τὰ τῶν Ζερελίων, ὡς ὅρος δὲ τῆς Βουέννης τὸ τοῦ Μπακκαλίου.

Δεύτεραι σκέψεις μ' ἠνάγκασαν νὰ παραδεχθῶ, ὅτι ἡ ἄθλησις τοῦ ἁγίου τούτου συνέβη βασιλευόντος ἐν Κωνσταντινουπόλει Μιχαὴλ τοῦ Παλαιολόγου ἐν ἔτει 1276. Γνωρίζομεν ὅτι ὁ δεσπότης τῆς Θεσσαλίας Ἰωάννης ὁ νῦθος, ὅστις κυριαρχῶν πάσης τῆς μεταξὺ Παρνασσοῦ καὶ Ὀλύμπου χώρας ἠδρυσεν ἐν Ἰπάτῃ, κληρονομήσας παρὰ τοῦ πατρὸς του μετὰ τῶν χωρῶν καὶ τὸ μάχιμον καὶ πολυπράγμον καὶ φιλόδοξον ἐκεῖνον. (Γ. Γεωργιάδου Θεσσ. σ. 81 ἐκδ. 6'), ὁ δεσπότης οὗτος τῆς Θεσσαλίας συνθεθεῖς διὰ φιλίας καὶ συγγενείας δεσμοῦ μετὰ τοῦ αὐτοκράτορος τῆς Κων)πόλεως Μιχαὴλ τοῦ Παλαιολόγου δούς εἰς γάμον τὴν θυγατέρα αὐτοῦ εἰς τὸν ἀνεψιὸν τοῦ Αὐτοκράτορος Ἀνδρόνικου, ὅτε ἔλαβε καὶ τὸν τίτλον τοῦ Σεβαστοκράτορος παραμείναντα ἕκτοτε εἰς πάντα τοὺς δυνάστας τῆς Θεσσαλίας μέχρι τῆς κατόπιν αὐτοκρατίας, φύσει ὦν τολμηρὸς καὶ πολυπράγμων διανοήθη νὰ ἐπικτείνῃ τὰ ὅρια τοῦ βασιλείου του

καὶ μὴ λαβῶν ὑπ' ὄψει οὔτε τοὺς ὄρκους οὔτε τὴν συγγενεῖαν εἰσήλασεν εἰς τὰς αὐτοκρατορικὰς ἐπαρχίας ληϊζῶν καὶ καταστρέφων αὐτάς, κούρσευον εἰς τὰ σύνορα τῆς Μακεδονίας, κατὰ τὸν βιογράφον, ἀφορμὴν λαβῶν δυσἀρεσκείαν τινα ἀναφυσῆσαν μεταξὺ τοῦ αὐτοκράτορος καὶ τοῦ Ἀνδρόνικου. Μαθὼν ταῦτα ὁ αὐτοκράτωρ καὶ εἰς ἄκρον ὀργισθεὶς ἐκπέμπει κατὰ τοῦ ἀπίστου Ἰωάννου δύναμιν συγκεκλιμένην ἐκ 40,000 ἀνδρῶν ὑπὸ τὸν ἀδελφόν του Ἰωάννην, δεσπότην τῆς βασιλείας, καὶ πολυάριθμον στόλον ὑπὸ τὸν Φιλανθρωπινόν, ὃς διετάχθη νὰ προσβάλλῃ τὰς λατινικὰς κτήσεις καὶ τὰ παράλια τῆς Εὐβοίας, Θεσσαλίας καὶ Στερεᾶς καὶ ἀποκλείσῃ οὕτω ἀπὸ πάσης ἐξωθεν ἐπικουρίας τὸν Ἰωάννην. Ἀφικόμενος δὲ εἰς Θεσσαλίαν ὁ αὐτοκρατορικός στρατὸς διέπραξε τὰς τρομερωτέρας δηλώσεις καὶ καταστροφάς· ὁ δὲ Ἰωάννης μὴ νομίσας συμφέρον ν' ἀντιπαραταχθῆ ἐκ τοῦ συστάδην πρὸς τοσαύτην δύναμιν ὀχυρώσας πάντα τὰ φρούρια τοῦ κράτους του κατέφυγον εἰς τὸ ὀχυρώτερον πάντων τὴν Ἰπάτην. Καὶ τὰ μὲν λοιπὰ φρούρια ὑπετάγησαν, θὰ προσηρτάτο δ' ἕκτοτε ἅπασα ἡ χώρα εἰς τὸ αὐτοκρατορικὸν στέμμα ἂν οἱ σκαῖοι στρατιῶται δὲν μετήρχοντο κατὰ τῶν κατοίκων τὴν σκληροτέραν διαγωγὴν σφάζοντες, λεηλατοῦντες καὶ μολύνοντες ὅ, τι ἱερόν καὶ σεβαστόν εἶχον οὗτοι, οἵτινες καὶ ἀμέσως διεννοοῦντο περὶ ἐκδικήσεως κτλ. (Ν. Γεωργιάδου, Θεσσαλία σ. 82 κ. ἐ. ἐκδ. 6').)

Κατὰ τὰ ἀνωτέρω δικαιούμεθα νὰ παραδεχθῶμεν, ὅτι ἡ ἄθλησις τοῦ ἁγίου συνέβη ἐπὶ τοῦ αὐτοκράτορος τῆς Κων)πόλεως Μιχαὴλ τοῦ Παλαιολόγου, ἄρχοντος δὲ ἡ δεσπότης τῆς Θεσσαλίας Ἰωάννου τοῦ νόθου τοῦ καὶ Ἀγγέλου ἐπιλεγομένου ἐν ἔτει 1276. Πᾶς δὲ ὁ ἀναγινώσκων τὸν βίον τοῦ ἁγίου καὶ παραλλήλιζων τὰ ἐν αὐτῷ ἱστορικὰ γεγονότα πρὸς τὰνωτέρω ἐκτεθέντα ἀδύνατον νὰ μὴ παραδεχθῆ ὅτι ὁ βίος τοῦ ἁγίου συνέβη κατὰ τὴν ἀνωτέρω ἐποχὴν. Ὁ δὲ βιογράφος κατ' ἀναχρονισμόν ἀπέδωκε τὸ ἱστορικὸν τοῦτο συμβάν τοῖς Ἀθέρσις. Ἀναμένομεν τὰς κρίσεις τῶν ἐντριβεστέρων περὶ τὰ τοιαῦτα ἱστορικὰ θέματα. Ὁ βίος τοῦ ἁγίου ἐσχάτως ἐδημοσιεύθη ἐν τε τῷ Συρναξαρτοῦ Ἀ'. σ. 141, καὶ τῷ Σαρδόνιχι σελ. 146. Φέρεται δὲ καὶ ἐπίγραμμα

Ἐν Νικόλαε διττὸν εἰληφας στέφος
Ὅσιος οἶα καὶ ἀθάλης Κυρίου.

Ἐν Ἀλυρῷ 1894.

N. I. ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

Τίς ἡ ἐν τῇ τροφῇ τηρητέα ὑγιεινὴ ἐν σχέσει πρὸς τὰς νεωτέρας ἡμῶν ἐξέεις;

Τίνες αἱ καλλίτεροι τροφαί, αἱ παρέχουσαι τὰ

*) Ἰδε ἀριθ. 37, σελ. 738—739.

καλλίτερα τῶν ἀποτελεσμάτων ὡς πρὸς τὴν διανοητικὴν ἐργασίαν;

Ὁ Σενέκας εἶπεν. «Ὁ ἄνθρωπος δὲν ἀποθνήσκει ἄλλ' αὐτοκτονεῖ».

Αὐτοκτονεῖ ἕνεκα τῶν καταχρήσεων αὐτοῦ ἐν σχέσει πρὸς τὰς λεπτεπιλέπτους ἀπικτήσεις τοῦ πολιτισμοῦ καὶ ἕνεκα τοῦ ἀντικειμένου πρὸς τὴν φύσιν τρόπου τῆς τροφῆς· ὁ δὲ ἀνθρώπινος βίος, ὅστις ἔδει νὰ παρατείνηται ἐπὶ αἰῶνα ἕνα βλοηθὸν τὸν μέσον αὐτοῦ ὄρον εἶδε κατελθόντα κἄτω τῶν τεσσαράκοντα καὶ τριάκοντα πέντε ἐτῶν. Προκειμένης τῆς διαίτης τῆς τροφῆς πικριθίμεθα ἐνταῦθα γινώμας τινὰς ἐξενεχθείσας ὑπὸ ἀνάτομον, φυσιολόγῳ καὶ ὑγιεινολόγῳ.

«Ὁ ἄνθρωπος φαίνεται πλασθεὶς ὅπως τρέφεται κυρίως δι' ὀπωρῶν, ριζῶν καὶ τῶν λοιπῶν εὐχύμων μερῶν τοῦ φυτικῆς βασιλείου». (Cuvier).

«Ἐὰν λάβῃ τις ὑπ' ὄψιν τὸν στόμαχον, τοὺς ὀδόντας καὶ τὰ ἔντερα αὐτοῦ ὁ ἄνθρωπος εἶναι φύσει καὶ ἐκ καταγωγῆς χορτοφάγος». (Flourans)

«Θὰ ἔλεγέ τις ὅτι ἀπερασίσαμεν νὰ διαιτώμεθα περιφρονούντες πάντα κανόνα διαίτης» (Michel Lévy ἐν τῇ *Πραγματεῖα* αὐτοῦ *Περὶ διαίτης*).

Καὶ πράγματι. Ὁρεῖλομεν νὰ κρατῶμεν τοὺς πόδας θερμούς διὰ τῆς ἀκτίσεως καὶ τὴν κεφαλὴν ψυχρὰν διὰ τῆς ἐγκρατείας καὶ ἡμεῖς πράττομεν τὸ ἐναντίον.

Ἡ ζωικὴ τροφή, ἧς ποιούμεθα χρῆσιν, ἧς ποιούμεθα κατὰ χρῆσιν ἐπὶ μᾶλλον καὶ μᾶλλον, δὲν εἶναι τροφή, ἀλλὰ διαρκῆς δηλητηρίασις. Καὶ ἰδοὺ δύο ἀποδείξεις, ὧν μίαν λαμβάνομεν ἐκ τῶν καθεκάστην παρρητήσεων καὶ τὴν ἄλλην ἐκ τῆς καθαρᾶς ἐπιστήμης.

1ον Ἀποδείξεις *λαμβανόμεναι ἐκ τῆς παρατηρήσεως*. Κατόπιν κοπιώδους δειπνοῦ ἐνῶ παρετέθησαν παντοειδῆ κρέατα μετὰ βῆμματος, ἔωλα καὶ μῶλις ἐψημένα, τούτεστιν ὀδωδόττα, οἶνοι καὶ πνευματωειδῆ ποτὰ πάσης προελεύσεως καὶ ἐν μόνον φαγητὸν ἐκ λαχανικῶν, ὡσεὶ ἐκ λύπης παρατιθέμενοι, παρετηρήσατε βεβίως ὅτι ἡ νύξ ὑμῶν εἶναι τεταραγμένη, ὅτι ἐγείρεσθε μετὰ καρθηρίας καὶ ὅτι αἱ μυϊκὰ καὶ διανοητικὰ ὑμῶν δυνάμεις εἰσὶν ἐπισθητικῶς ἡλαττωμένα. Ἄλλοτε πάλιν κατὰ τὸν τακτικὸν καθημερινὸν βίον αἰσθάνεσθε ἀκατανόητον *πρωϊνὴν κόπωσην*, (κόπωσην φυσικὴν, ἠθικὴν καὶ διανοητικὴν,) πάσχετε *νευροπάθειαν πρωϊνὴν*. Ζητήσατε τὴν αἰτίαν καὶ θὰ εὕρητε αὐτὴν πολλάκις ἐν τῇ κακῇ τροφῇ τῆς προγενεστέρων ἡμέρας. Πολλάκις πάσχετε—ἄνευ αἰτίας, ὡς νομίζετε,— νύκτιν φυσικὴν καὶ διανοητικὴν, ἧτις σὲς ἀναγκάζει νὰ παραιτηθῆτε προσωρινῶς τῶν ἀσχολιῶν ὑμῶν καὶ νὰ εἴπητε· «Σήμερον δὲν εἶμαι καλὰ, τὸ αἷμα μου ἀνέβηκε εἰς τὸ κεφάλι, δὲν ἤμπορῶ νὰ κάμω τίποτε!» Καὶ ἐπειδὴ πᾶν ἀποτέλεσμα ἔχει αἰτίαν ἐὰν ζητήσητε αὐτὴν θὰ εὕρητε σχεδὸν πάντοτε ὅτι κατὰ τὰς προηγουμένας ἡμέρας δὲν ἐτηρήσατε καλῶς τοὺς νόμους τῆς ἐγκρατείας.

2ον Ἀποδείξεις *λαμβάνομαι ἐκ τῆς ἐπιστήμης*.

Ζῶον τι θνήσκει ἢ πλήττεται βίᾳ ὑπὸ θανάτου (ἐπειδὴ δὲ εἴμεθα σαρκοφάγοι τρώγομεν ζῶα θανόντα ὥστε εἴμεθα νεκροφάγοι,) μετὰ τινὰς δὲ ὥρας ἢ ἡμέρας ἢ σῆψις συμπληροῖ τὸ ἔργον τῆς. Παράγει κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον ταχέως ὀργανικὰς ἀλλολοειδεῖς οὐσίας εἰς ἃς ἐδόθη τὸ ὄνομα *πτωμαίνης* καὶ τῶν ὁποίων τὰ δηλητηριώδη ἀποτελέσματα ἐμελετήθησαν ἐπισταμένως ὑπὸ τοῦ Σέλμη ἐν Ἰταλίᾳ, τοῦ Γκωτιέ ἐν Γαλίᾳ καὶ τοῦ Brieger ἐν Γερμανίᾳ. Τὰ ἀποτελέσματα τῶν ἀλλολοειδῶν εἶναι ὅμοια πρὸς τὰ τῶν φυτικῶν δηλητηρίων, τῶν μᾶλλον δραστηρίων, τινὰ δὲ ὁμοιόζουσι πρὸς τὰ ἀποτελέσματα τοῦ κωνίου, τῆς κοινισίνης, τῆς στρυχνίνης καὶ τῆς μοσχαρίνης.

Αἱ ἐκ τῆς τροφῆς ἰσχυραὶ δηλητηριάσεις δὲν ἀριθμούνται πλέον ἐν τῇ ἐπιστήμῃ, ἐπομένως δὲν ἔχω νὰ ἀσχοληθῶ περὶ αὐτῶν. Δέον ὅμως πρὸ πάντων νὰ ἐπιστήσω τὴν προσοχὴν ἐπὶ τῆς *βραδείας* καὶ *συνεχοῦς* διὰ τῆς τροφῆς δηλητηρίασεως, διότι ἡμεῖς προσπαθοῦμεν ἐπὶ μᾶλλον καὶ μᾶλλον νὰ καταστήσωμεν τὰ ἀποτελέσματα αὐτῆς ταχύτερα τρώγοντες κρέατα μῶλις ἐψημένα, σχεδὸν ὠμά, (ἐνῶ ἡ πείρα ἀπέδειξεν ὅτι ὅταν ψίνωνται καλῶς ἀφαιρεῖται ἐν μέρει ἢ πρὸς ἔμετον ἐνέργεια τῆς πτωμαίνης) τρώγοντες κρέατα θηρευμάτων κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον ἔωλα ἢ ἐν βῆματι τῶν ὁποίων αἱ δηλητηριώδεις ιδιότητες εἰσὶ τοσοῦτα μᾶλλον δραστήρια ὅσῳ τὸ θήρευμα κατεβλήθη ἐκ τοῦ τρόμου ἢ τοῦ φόβου. Τινὲς τῶν πτωμαίνων τῶν σεσηπτότων κρεάτων ἢ ἰχθύων, ἢ τῶν πεπλαιωμένων τυρῶν, εἶναι ἐπικινδυνωδέσταται.

Ἐν τούτοις μὴ καθιστάμεθα ὑπερβολικοὶ. Αἱ δηλητηριώδεις αὐταὶ οὐσίαι εὐρίσκονται ἐν ταῖς τροφαῖς ἡμῶν εἰς δόσιν ἀπείρως ἐλαχίστην. Ὅπως δὴ ποτε ὅμως εὐρίσκονται, καὶ τοῦτο ἀρκεῖ ὅπως ἐξηγήσῃ πολλὰ φαινόμενα.

Ἡ περὶ τὴν διαίταν ἀκράτεια καὶ ἡ ὑπερβολὴ προκαλοῦσι βεβαίως πλείστας ὅσας ἀσθενείας καὶ συντελοῦσι λίαν εἰς τὸ νὰ ἐλαττώσωσι τὴν διάρκειαν τοῦ ἀνθρωπίνου βίου. Ἐλέγη ὅτι ὅταν εἰς τὴν θέσιν πατρὸς τίθησὶ τις τὸν καλὸν οἶνον, μητρὸς τὸ καλὸν κρέας καὶ τροφοῦ τὴν Ἀφροδίτην, εἶναι βέβαιος ὅτι θὰ λάβῃ τέκνα καχεκτικὰ. Πλὴν ὅμως τῆς καχεξείας τῶν ρευματισμῶν καὶ τοῦ διαβήτου, ὑπάρχουσιν ἔτι καὶ αἱ νεφρικαὶ ἀσθενεῖαι, αἱ στομαχικαὶ, αἱ καρδιακαὶ, αἱ μυϊκαὶ, αἱ χοιράδες, καὶ ἐνίοτε ἡ πνευμονικὴ φθίσις, ὁ ραχυτισμὸς, ἡ ἡμικρανία, τὸ ἄσθμα, αἱ νευραλγίαι, πολλαὶ δερμικαὶ ἀσθενεῖαι, αἱ παθήσεις τῶν ὀδόντων, αἱ νευρικαὶ ἀσθενεῖαι καὶ ἰδίᾳ ἡ νευρασθένεια, ἧτις κατέκλυσεν ἡμᾶς τὴν ἐπὶ μᾶλλον καὶ μᾶλλον. Πᾶσαι αὐταὶ αἱ ἀσθενεῖαι εἶναι ἔργον αὐτοῦ τοῦ ἀνθρώπου, καὶ πρέπει νὰ θέσωμεν ταύτας ἀντιμετώπους πρὸς τὰς ἐκ τοῦ Θεοῦ προερχομένας, ὡς ἐπιδημίας τινές. Ἄλλὰ καὶ αὐταὶ πάλιν δὲν ὀφείλονται εἰς τὴν ἄγνοιαν ἡμῶν ἢ εἰς τὴν μὴ τήρησιν τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς;

Ἡ ἀνθρωπότης ἐκφυλίζεται ὡς πρὸς τὸ ἀνάστημα καὶ τοὺς μῦς, (οἱ μῦς ἀπόλλυνται καὶ τὸ ἀνάστημα

καθίσταται χαμηλότερον). Ἴδωμεν νῦν ἓάν δυνάμεθα νὰ ἀνακόψωμεν τὴν ἐκθάλυσιν ταύτην.

Δυνάμεθα ν' ἀνακόψωμεν τὴν ἐκφύλισιν ταύτην διὰ ριζικῆς τροποποιήσεως ἐν τῇ τροφῇ, ἥ δὲ ὑπὲρ πᾶσαν ἄλλην παρέχουσα διὰ τὴν *μυϊκὴν ἰσχύρ* καὶ τὴν *διαφορητικὴν ἐργασίαν* τὰ ἀριστα ἀποτελέσματα εἶναι ἡ *φυτικὴ διαίτα*.

ΜΥΙΚΗ ΙΣΧΥΣ.

Ὁ πλούσιος καὶ αὐτὸς ὁ πτωχὸς ὁ ἀκολουθῶν τῷ κακῷ παραδείγματι τοῦ πλουσίου τρέφονται νῦν διὰ λευκοῦ ἄρτου. Ἐν τούτοις ὁ ἄρτος οὗτος εἶναι τόσῳ ὀλιγώτερον θρεπτικός, ὅσῳ πλείοτερον εἶναι λευκός. Ὅταν δὲ ἐκ τῆς παρασκευῆς αὐτοῦ ἐξορίζεται τὸ πίτυρον, ἀφαιρεῖται αὐτοῦ ποσότης τοῦ χυλοῦ καὶ τῶν τιτανωδῶν φωσφόρων, τόσων ἀναγκαίων εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῶν ὀστέων. Μέγας φυσικολόγος τοῦ παρόντος αἰῶνος, ὁ Μαζανδῆ, ἀπέδειξεν τι οἱ κύνες οἱ ζῶντες δι' ἄρτου ἐκ πίτυρου κατασκευαζόμενον ζῶσι πλείοτερον τῶν τρεφομένων διὰ λευκοῦ ἄρτου. Ὁ τελευταῖος οὗτος εἶναι ἥττον θρεπτικός καὶ μᾶλλον θερμαντικός.

Τὸ κρέας δὲν παράγει μυϊκὰς δυνάμεις, ἀλλ' ὁ ἄρτος καὶ τὸ λίπος. Οἱ τρώγοντες πολὺ κρέας ληθίζουσι πολλὰ ἀζωτοῦχα στοιχεῖα καὶ ἀνεπαρκῆ ἀνθρακοῦχα. Οἱ ζωμοί, ὁ χυλὸς καὶ ὁ χυμὸς τοῦ κρέατος λαμβανόμενα ἐν μεγάλῃ ποσότητι φέρουσιν εἰς τὸν ὀργανισμὸν πότασσαν καὶ μαγνησίαν, ἅπερ εἰσὶν αὐτῷ ἀνωφελῆ. Τὰ πνευματώδη ποτὰ ἀντὶ νὰ διευκολύνωσι τὴν χώνευσιν τούναντίον ἐνεργοῦσιν ἐπὶ τῶν ὑγρῶν τοῦ στομάχου καθιστῶντα ταῦτα ἀδρανῆ, προκειμένης δὲ τῆς διαίτης τῆς τροφῆς, δέον νὰ ἔχη τις ὑπ' ὄψιν πάντοτε τὸ ἀξίωμα, ὅτι δὲν ζῆ τις δι' ἐκείνων, τὰ ὁποῖα εἰσάγει διὰ τοῦ στόματος ἀλλὰ δι' ἐκείνων τὰ ὁποῖα χωνεύει.

Τούναντίον αἱ παχεῖαι ὕλαι καὶ αἱ φυτικαὶ τροφαὶ ἀναγεννῶσι τὴν μυϊκὴν ἰσχύρ καὶ παράγουσι τὴν ζωικὴν θερμότητα — τὴν μεγάλην ταύτην κινητήριον δύναμιν τῆς ἀνθρωπίνης μηχανῆς. Πλείστ' ὅσα ὑπάρχουσι παραδείγματα, ὡς θέλομεν ἰδῆ.

Οἱ κνηγοὶ τοῦ Τυρόλου τρώγουσι λίπος βοῦς, ὅπερ παρέχει αὐτοῖς πλείονα τοῦ κρέατος δύναμιν.

Ἐν τῇ ἀρχαίᾳ Ἑλλάδι οἱ νέοι οἱ προαριζόμενοι εἰς τὴν ἀθλητικὴν ἐτρέφοντο ἐκ παιδικῆς ἡλικίας διὰ κρῦων, σύκων, τυροῦ, ἄρτου ἐξ ἀκαθάρστου ἀλεύρου, ἄνευ οἴνου καὶ πνευματωδῶν ποτῶν.

Ἡ ὑπόγειος σῆραγξ τοῦ Ἀγίου Γοθάρδου διηνοιχθὴ χάρις εἰς τὴν σωματικὴν ἰσχύρ τῶν Ἰταλῶν ἐργατῶν, οἱ ὁποῖοι τρέφονται διὰ πολτοῦ ἐξ ἀραβοσίτου (μπομπότας). Ἐν ταῖς Ἠνωμέναις πολιτεαῖς τῆς Ἀμερικῆς ἡ σιδηροδρομικὴ γραμμὴ τοῦ Εἰρηνικοῦ Ὁκεανοῦ κατεσκευάσθη χάρις εἰς τὴν ἀντοχὴν τῶν Σινῶν ἐργατῶν τρεφομένων μόνον δι' ὀρυζῆς. Ἐν Ἀγγλίᾳ οἱ ἰσχυρότεροι τῶν ἐργατῶν προέρχονται ἐκ τῶν βορείων μερῶν τοῦ Λαγκασάιρ καὶ τοῦ Ὀρτσάιρ — οἱ ὁποῖοι τρέφονται διὰ μόνον ἄρτου καὶ μπουδιγγας ἐξ ἀλεύρου. Οἱ ἐργάται καὶ λεμβούχοι Αἰγύπτου τρέφονται

διὰ πεπόνων, κρομμύων, κυκλῶν, φακῆς, φοινίκων καὶ ἀραβοσίτου. Ἐπίσης καὶ οἱ ὑδροφόροι καὶ λεμβούχοι τῆς Κωνσταντινουπόλεως καὶ οἱ μεταλλουργοὶ τῆς Χιλῆς. Οἱ κάτοικοι τῶν Ἠμελιῶν ὄρεων εἰσὶν Ἠρακλεῖς κατὰ τὸ σῶμα καὶ ὁμῶς τρέφονται διὰ μόνης ὀρυζῆς.

Ἐν Γαλλίᾳ τίνες οἱ ἰσχυρότεροι καὶ ρωμαλεώτεροι τῶν κατοίκων; Ἐκεῖνοι, οἱ ὁποῖοι ἐν τισιν ἐπαρχίαις, ὡς ἐν Κορσικῇ, Βρετάνῃ καὶ Λιμουζίνῃ, ποιοῦνται ἐτι χρῆσιν τῆς φυτικῆς τροφῆς. Ὑπάρχουσι νομάδες λαοὶ Ἰνδικοί, οἱ ὁποῖοι ὁμῶς περιπατοῦσι δέκα πέντε καὶ εἴκοσι χιλιόμετρα καθ' ἐκάστην ἐπὶ τρεῖς ἑβδομάδας. Ἐν Ρωσίᾳ ὑπάρχουσιν ἐργάται λίαν ἐσκληραγωγημένοι ἐργαζόμενοι ἐπὶ δέκα ἐξ ὥρας τὴν ἡμέραν καὶ οἱ ὁποῖοι ζῶσι μόνον δι' ὀπωρῶν, γάλακτος, μαύρου ἄρτου καὶ σκοροῦδου. Οἱ πολωνοὶ στρατιῶται, οἱ ὁποῖοι ὑπηρετοῦν κατὰ τοὺς πολέμους Ναπολέοντος τοῦ Α' καὶ οἱ ὁποῖοι τὴν αὐτὴν μετεχειρίζοντο τροφήν, ἦσαν ἀνδρείοτατοι καὶ ἀκαταπόνητοι περιπατηταί.

Δὲν θέλω νὰ εἶπω ὅτι ἡ ἀνθρωπότης δέον νὰ διατάτῃ δι' ἄρτου μόνου καὶ ὕδατος. Δὲν θέλω νὰ παρατείνω τὸν βίον σας ἐπὶ 105 ἔτη, ὡς ὁ ἐρημίτης ἅγιος Παῦλος, ἀναγκάζων ὑμᾶς νὰ τρώγητε ρίζας καὶ τεμάχια ἄρτου κομιζόμενα ὑπὸ τῶν πετεινῶν τοῦ οὐρανοῦ. Θέλω μόνον ν' ἀποδείξω ὅτι ἡ φυτικὴ διαίτα ἀνάμικτος μετὰ γαλακτερῶν, ὡῶν, τυροῦ ὀλίγον πεπαλαιωμένου καὶ ὀλίγου κρέατος ἀποτελεῖ τὴν ὑγιεινότεραν εἰς τὸ σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα, καὶ ὑπερκαλοῦσαν τροφήν.

Ἡ πλήρης ὑγεία πηγάζει ἐκ τοῦ πλήρους ἰσοζυγίου τῶν ἐξόδων καὶ ἐσόδων. Ἡ ἡμερησίη τροφή ἡ ἀναγκαίουσα πρὸς συμπλήρωσιν τῶν καθεκμάστων ἀπωλειῶν δύναται νὰ ὑπολογισθῆ εἰς 20 γραμμάρια ἀζώτου καὶ 310 ἀνθρακος, αἱ δὲ αὗται ποσότητες εὐρίσκονται πλεονάζουσαι μάλιστα ἐν τροφῇ ἀποτελουμένη ἐκ 500 γραμμαρίων ἄρτου ἀκαθάρστου, 500 γραμμαρίων φακῆς καὶ 500 γραμμαρίων γάλακτος, ἅπερ ἀντιστοιχοῦσι πρὸς 24 γραμμάρια ἀζώτου καὶ 400 ἀνθρακος.

Οἱ ἀριθμοὶ οὗτοι δὲν πρέπει νὰ ἐκπληξῶσιν ὑμᾶς, διότι κατὰ τὸν κατωτέρω πίνακα, ἐν παραλαμβάνῳ ἐκ τοῦ Payen, τινὰ τῶν ἐδωδίδμων ἅπερ ἀνέφερα, ἔχουσι τὴν ἐξῆς σύστασιν:

Εἶδος	Ἄζωτον	Ἄνθραξ	Λίπος	Ὑδωρ
Κρέας κερασφόρων	3	41	2	78
Ἰῶν (λευκὸν καὶ κίτρινον)	1.90	12.50	7	80
Γάλα ἀγελάδος	0.66	7	3.70	86.50
Κύαμος, φασόλοι, φακῆ, πίσσα	4.50	41	2.80	12
3.75				
Σκληρὸς σίτος Ν. Γαλλίας	3	40	2.10	12.
Ὀρυζα	1.08	43	0.80	13.
Γεώμηλα	0.24	10	0.10	74.

(Ἐπεταί τὸ τέλος).