

γενεάς, κληρονομικῶς δηλαδή, ἀπαιτεῖται νὰ ἐξασκηθῆ τὸ ἔντερον, νὰ συνειθίσῃ καὶ τρόπον τινὰ κουροθῆ οὕτως, ὥστε νὰ ἡμπορῆ νὰ χρησιμοποιῆ καθολοκληρίαν τὸ εἶδος τῆς εἰς αὐτὸ προσφερομένης τροφῆς· καὶ δι' αὐτὸ δὲν φαίνεται, εἰς ἐμὲ τοῦλάχιστον, τόσον εὐκόλον τὸ ζήτημα τῆς παραδοχῆς τῆς ἀποκλειστικῆς φυτοφαγίας ὑπὸ τῆς παρούσης γενεᾶς.

Τὰ ὀλίγα ταῦτα ἀρκοῦν, ὑποθέτω, εἰς τὸ νὰ μᾶς ὑποδείξουν ποία εἶνε καὶ ἡ θεραπευτικὴ ἀξία τῆς φυτοφαγίας. Ἐκπαλαί τὴν συνιστοῦν πρὸς θεραπείαν τῶν ποδαλγούντων καὶ τῶν ἀρθριτικῶν· παρητήρησαν ὁμῶς ὅτι ἡ ἀποκλειστικὴ φυτοφαγία, σὺν τῷ χρόνῳ, προκαλεῖ ὄχι μόνον φθορὰν τοῦ λίπους, ἀλλὰ καὶ ἀπώλειαν τῶν λευκωματικῶν οὐσιῶν. Δὲν ἀρνούμεθα ὅτι ἡ βρῶσις κρεάτων εἶνε ἐπιβλαβὴς εἰς τοὺς ἀρθριτικούς καὶ ἐν γένει εἰς ὅλους, ὅσοι ἔχουν ὀξευρικήν διάθεσιν· ἀλλὰ καὶ τότε πρέπει ἡ διαίτα νὰ κανονισθῆ καταλλήλως μὲ τὴν ἀνάμειξιν καθαροῦ φυτικῶν λευκώματος καὶ λίπους, πρέπει δηλαδή νὰ ᾔνη μικτή.

Ὡς λαϊκὴ τροφή ἡ καθαρὰ φυτοφαγία δὲν πρέπει νὰ ληφθῆ ὑπ' ὄψιν, οὐδὲ δύναται νὰ ᾔνη ὠφέλιμος εἰς τὸν λαόν. Ὅσοι λαοὶ τρέφονται ἀποκλειστικῶς μὲ φυτικὰς οὐσίας, κάμνουν τοῦτο ἐξ ἀπαλῶν ὀνύχων, ἐσυνείθισαν εἰς αὐτὴν ἐκ μικρᾶς ἡλικίας καὶ μὲ αὐτὴν τὴν διαίταν ἀνετράφησαν. Διὰ νὰ καταλήξωμεν δὲ καὶ ἡμεῖς εἰς παρόμοια ἀποτελέσματα, πρέπει καὶ ἡμεῖς ν' ἀκολουθήσωμεν τὸν ἴδιον δρόμον, ν' ἀναθρέψωμεν δηλαδή τὸν λαόν μας ἐκ μικρᾶς ἡλικίας μὲ τὸ εἶδος αὐτὸ τῆς τροφῆς, ἀλλὰ καὶ ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει δὲν εἶνε δυνατόν ἀπὸ τοῦδε νὰ προεῖπωμεν ποίας φύσεως θὰ ᾔνη τ' ἀποτελέσματα, εἰς τὰ ὁποῖα θὰ καταλήξωμεν μὲ τὴν τοιαύτην ἀνατροφὴν.

Ἐν Χαϊδάρ-Πασᾶ Κων ἑως

Θ. Χ. ΦΛΩΡΑΣ

ΕΠΙΓΡΑΦΗ

ΛΟΥΛΟΥΔΙ τοῦ περιβολιοῦ ξεχωρισμένο ἀπ' τ' ἄλλα,
ζήλεια κρυφὴ ποῦ τὸ βλεπε, χαρὰ τρελὴ ποῦ τῶχε·
μὰ κεῖ ποῦ τὸ καμάρωνε καὶ τ' ἀκριβοθωροῦσε,
ἀπάνου στὴ δροσοβολιά, στὸ μοσκοβόλημά του,
φύσησε λίβας καφερὸς κι ἄνεμος βασκανιάρης,
ποῦ τὴ δροσιά του ξούφησε, τὴ μυρουδιά του πῆρε,
καὶ μαραμμένο καὶ χλωμό, τὸ πλάγιασε στὸ χῶμα.
Κλαίτε το ποῦ μαράθηκε, κλαίτε καὶ ποῦ τὸ κλαίει.

ΓΙΑΝΝΟΣ ΕΠΑΧΤΙΤΗΣ