

ŻEBY NIE CHOROWAĆ

SKARBIEC WIEDZY.

VI.

# ŻEBY NIE CHOROWAĆ.

Poradnik dla tych,  
którzy chcą żyć długo a zdrowo.



WARSZAWA.

Wydawnictwo „Biesiady Literackiej.”

Дозволено Цензурою.  
Варшава, 23 Марта, 1893 года.

---

WARSZAWA. Druk EMILA SKIWSKIEGO

## SŁOWO WSTĘPNE.

---

Duch i materya złożyły się na utworzenie człowieka; odpowiednie ustosunkowanie dwóch składników podtrzymuje istnienie, które w mowie potocznej nazywać zwykliśmy *życiem*. Przeto życie można badać dwustronnie: pod względem duchowym i materyalnym.

Życie materyalne przedstawia się nam jako szereg zjawisk fizycznych, chemicznych, jak one podlega prawom określonym, ma pewien czas trwania, można je tak samo, jak zjawiska, przedłużyć lub skrócić. Przedłużeniem życia zajmowali się liczni szarlatani, ale skoro stwierdzono nareszcie, że można tego samego dokonać bez środków tajemniczych—wytworzyła się Makrobiotyka, wiedza na badaniach poważnych oparta.

Makrobiotyka właściwie nie należy do Medycyny, jest jej pokrewną tylko do pewnego stopnia: celem Medycyny uzdrawiać, celem Makrobiotyki przedłużać życie; pierwsza używa środków działających doraźnie, które zmieniają pewien stan organizmu, druga bada życie w najrozleglejszych granicach.

Więc Medycynę można uważać jako pomocnicę Makrobiotyki, która rozpoznaje choroby,

zapobiega im, usuwa je, słowem jako prawą rękę sztuki przedłużenia życia.

Ale Makrobiotyka nie tylko zwraca uwagę na życie materialne, nie tylko naucza w jaki sposób unikać niemocy cielesnych; pamiętając, że ciało i dusza stanowią nierozdzielny związek, także uczy, jak ustrzedz duszę od niemocy, od skażeń. Zdrowa dusza mieszka tylko w zdrowym ciele, więc godło „żeby nie chorować” można wytłumaczyć: jak postępować, żeby żyć długo a zdrowo.

Zasady sztuki długiego życia zebraliśmy w książce niniejszej. Przeznaczamy ją dla ogółu naszych czytelników, dlatego wykład staraliśmy się uczynić jasnym, przystępnym. Za materiały służyły nam dzieła znakomitych uczonych. Całość książki składa się z kilku części, które kolejno opowiedzą historię Makrobiotyki, jak zdobywała sobie uznanie; następnie zaznajomią czytelnika z teorią sztuki długiego życia i zastosowaniami praktycznymi. Pragnęliśmy ogół obdarzyć doradcą rozsądnym i doświadczonym, do którego można się udawać w każdej chwili wątpliwej. Doradca ten nauczy, jak zachować jedność sił cielesnych i duchowych, pogodę umysłu do tej chwili, kiedy wola Stwórcy położy koniec życiu.

Przyjaciół mądrych a szczerych jest zawsze pożądanym—książkę niniejszą, jako takiego przyjaciela, polecamy.