

wiają nam uczucie bólu i rozkoszy, smutku i zadowolenia. Znowu inne naręszcie umożliwiają nam sąd co do ciepłoty lub zimna, co do dotyku i ciężaru danego przedmiotu. Najdelikatniejsze nerwy opracowują problemy myśli i duszy jak najlepsi adwokaci. Zapytajmy się: czy wiadomości o działaniu Wielkiego Mózgu — tego cudownego organu, który się składa z 900 000 000 komórek wysoko rozwiniętych — oraz zrozumienie jego pielęgnacji mają jakieś znaczenie dla nas? Odpowiedź brzmi: Tak! i to nawet w wysokim stopniu! Nikt nie obejdzie się bez nerwów. Każdemu potrzebne są: inteligencja, szybka orientacja, zdrowy rozsądek, odpowiednia doza cierpliwości i żelazna wola, by móc doprowadzić jakieś przedsięwzięcie do celu. Nie myślemy żeby każdy musiał dokonać rzeczy nadzwyczajnych, nie! bo w tem przyroda postawiła pewne granice. Smutnym jednak jest faktem, że przeważna część ludzi żyje małymi tylko odsetkami swych zdolności rozwojowych. Tak jednak nie musi być, i nie powinno to mieć miejsce. Co w tym kierunku można robić? Najprzód trzeba zacząć od zreformowania swojej własnej osoby, i trzeba rozpocząć życie, od którego siła nerwów zostaje powiększona a nie zniszczona. Tu trzeba wiedzieć, że używanie wszelkich tak modnych trucizn, z czego znowu napoje wysokokowe najbardziej są szkodliwe, niszczą nasze nerwy częściowo lub nawet całkiem. Przypatrzmy się w tym celu trochę bliżej takiej chorej komórce nerwowej, np. komórce człowieka alkoholisty, umarłego na „delirium tremens“. U niego widzimy pod mikroskopem już nie komórkę, która w normalnych warunkach przedstawia regularny wielokąt, lecz postrzępioną gwiazdę. Nie dziw, że człowiek ten miotał się jak opętaniec i czuł się ścigany swojemi halucynacjami i śmiertelnym strachem. Zanim ten człowiek tak nisko upadł, ciało jego opanowały: słabość, lenistwo, niechęć, niezadowolenie, drganie nerwowe, bóle głowy i nerwów, niepewny chód itd. Zniszczenie jego systemu nerwowego postępowało krok za krokiem, aż nareszcie już wszelka pomoc była zapóźna. — Już w całkiem małych ilościach alkohol szkodzi nerwom. To się uwidoczniła wyraźnie po wypiciu 3 — 4% wina. Dr. Kellog stwierdził, że siła nerwów po wypiciu 63 gramów alkoholu, — tyle ile zawierają 2 butelki piwa, lub 2 kieliszki wódki — została zmniejszona o połowę; badanie to można łatwo przeprowadzić instrumentem psycho-fizykalnym.

Po tych i tym podobnych doświadczeniach, co do wpływu alkoholu na siły umysłowe, byłoby głupotą największą, dalsze używanie takich trucizn dla nerwów. Chociaż z wszystkich trucizn alkohol jest najbardziej rozpowszechniony, to jednak nie jest on jedyną z nich, ale w każdym razie tą trucizną, od której trzeba nam się nasamprzód i jaknajprędzej uwolnić. Dodamy do tego jeszcze zdrowe pożywienie i obfite owoce i jarzyny, kilka kąpeli świetlnych i słonecznych, świeże powietrze, dobrą wodę do picia, zimne kąpiele, higieniczny strój i odpowiednią regulację czasu pracy i spoczynku, to w krótkim już czasie skutkiem tego będzie życie zdrowsze i silniejsze. Niespodziewana siła i chęć do pracy dają nową radość życiową i robią nam życie rozkosznem!

