

znowu zmęczonym, skoro wstał i wogóle nie czuje się odświeżonym i wyspanym. Im więcej się śpi, tem bardziej nam się chce spać — mówi przysłowie. W tych wypadkach staje się sen złym nawykiem, który na stałe jest szkodliwy przez to, że za dużo spania pociąga za sobą większą potrzebę snu.

Nie bez podstawy mówi się, że za wielka skłonność do spania jest znakiem słabego umysłu. Umysłowo ruchliwi ludzie, posiadający pewien stopień poczucia obowiązku rzadko należeć będą do „śpiochów”. W tym sensie mówi się także o t. zw. „Schlafmützach” to jest ludziach śpiących, leniwych i tępych, którzy zawsze jeszcze na wpół we śnie, bez energii i stanowczości przez życie przechodzą. Jest pewne niemieckie przysłowie, które mówi, że z tak znanej „Schlafmütze” nikt kaszy nie wysypie”, to znaczy że z takimi ludźmi daleko w życiu zajść nie można.

Już i starożytni ludzie zajmowali się tem zagadnieniem jak długo spać należy i doszli do wniosku, że i tu, jak we wszystkim innem należy zachować umiar, Plato powiedział, że kto kocha swoje życie wimen większą część czasu czuwać, i tylko spać ile to jest konieczne dla podtrzymania jego zdrowia.

Stara mądrość ludowa ustanowiła siedem godzin na spanie. Siedmiogodzinny sen jest dla starych i młodych zdrowy, kto dłużej śpi niż siedem godzin - przesypia swoje życie jak pies. Zupełnie zrozumiałem jednak jest fakt, że musimy być wyspani, skoro wstajemy; odświeżonymi i jako nowo urodzonym czuje się jednak człowiek tylko wtedy, jeśli wystarczającej mu ilości godzin do spania niepotrzebnie nie przedłużył.

---

## Niezbędny środek odżywczy.

Niejednokrotnie już słyszeliśmy, iż żyją miliony ludzi bez spożywania mięsa (tak zwani wegetarianie), ale nigdy jeszcze nie słyszeliśmy, aby ludzie żyli bez tłuszczu. Chociaż wegetarianie nie jedzą mięsa, ale zato spożywają dużo oliwy i owoców zawierających olej, (orzechy itp.)

Wszelkie produkty pożywcze smacznie przyrządzić można tłuszczem. Wiemy przecież dobrze czem jest ziemniak bez tłuszczu lub sałatka bez oliwy. Podczas wojny, kiedy mało na rynku było tłuszczu, spożywane potrawy nie były takie smaczne, ludzie mniej przez to jedli i dlatego też ludzkość po wojnie skarłowaciała.