

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 40 (1932)

**Heft:** 11

  

**Artikel:** I peccati contro la salute

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-973842>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

unter gewissen Umständen ein Mangel an Vitaminen und infolgedessen eine Schädigung des Kindes eintreten: Nämlich dann, wenn die *Kuhmilch*, welche ursprünglich so gut wie die Brustmilch *alle* Vitamine enthält, nicht mehr in jeder Hinsicht tadellos und frisch, sondern wenn sie in irgendeiner Richtung verändert, d. h. *verkünstelt* oder «*denaturiert*» ist. Das ist der Fall:

- a) bei mangelhafter Fütterung und Qualität des Rindviehs, speziell im *Winter* bei fehlendem Grünfutter;
- b) bei langem «Lagern» von Milch selbst in sterilem (keimfreiem) Zustande (zu lange Verschleisspanne);
- c) durch das Abrahmen der Milch (Verlust an A-Vitamine);
- d) durch das Kochen der Milch (Verlust an C-Vitamine).

Von den angeführten vier Momenten, welche den Vitamingehalt der Milch herabsetzen können, sind die drei ersten leicht vermeidlich. Sie spielen daher in praxi heute sozusagen keine Rolle mehr. Nur das letzte, das *Aufkochen der Milch*, ist auch heute noch aus sanitären Gründen unvermeidlich. Eine gewisse Einbusse der Kuhmilch an hitzeempfindlichem *C-Vitamin* durch den *Kochakt* ist daher nicht in Abrede zu stellen. Der Verlust an C-Vitamin lässt sich aber jederzeit *leicht korrigieren*, weil das Vitamin C im ganzen Pflanzenreich un-*gemein* verbreitet und überall zur Hand ist. Und zwar in einer Form (besonders reichlich im Orangen-, Zitronen-, Bee-

ren- und Tomatensaft!), *welche dessen Zufuhr als Ergänzung zur Fläschchenmilch schon beim jüngsten Flaschenkinde anstandslos gestattet*. Daher der übliche gute Rat an die gewissenhafte Mutter eines nach modernen Prinzipien aufgefütterten Flaschenkindes, womöglich schon vom dritten Lebensmonat an der Milchflasche täglich einige Kaffeelöffel Orangen- oder Tomatensaftes folgen zu lassen. Damit ist in der Tat dem Vitaminbedürfnis des nach dem heutigen Stande der Wissenschaft am ehesten gefährdeten, weil ausschliesslich mit gekochter Kuhmilch ernährten und ernährbaren jungen *Flaschenkindes* in weitgehendem Masse Rechnung getragen. *Vor jeder anderweitigen Vitamin C-Zufuhr in diesem zarten Lebensalter*, wie sie speziell von «*rohköstlerischer*» Seite unbegreiflicherweise immer wieder propagiert wird (z. B. Ersatz der Kuhmilch durch angeblich «*muttermilchwertige*» [!] und «*vitaminreiche*» Pflanzenmilch, Nuxo etc.), kann ärztlicherseits als überflüssig, irreführend und *gefährlich* nur immer wieder *dringend gewarnt* werden. Schon Ende des ersten Lebensjahres mit Eintritt der Zahnung erträgt das Kind ausser Milch und Fruchtsäften bereits feine Gemüse, Kartoffel- und Obstpurées. Mit dem Einsetzen dieser *gemischten* Ernährungsweise entfällt auch beim Flaschenkinde so gut wie beim Erwachsenen jede Nötigung zu weiterer spezieller Vitaminzufuhr.

## I Peccati contro la Salute.

Volendo schematizzare le mancanze o gli errori vitali creatori delle degenerazioni umane, noi diremo che l'essere umano commette ancora quattro peccati capitali.

*Il primo peccato, è alimentare.*

Noi mangiamo troppo, noi mangiamo male. Noi siamo tutti degli impinzati. E' vero. L'uomo ha fatto un Dio del suo ventre per spiegare la sua avidità, egli ha

creato lo spettro dell'anemia, della debolezza; egli mangia immensamente troppo. La sovralimentazione è una delle più grandi piaghe dell'umanità, con l'inazione fisica alla quale essa ci condanna, conduce all'artritismo, e, per suo mezzo, alla tubercolosi ed al cranco. Non solamente noi pecchiamo per sovralimentazione, ma noi pecchiamo per la scelta alimentare. Noi eravamo fatti per consumare i prodotti naturali, semplici, diluiti che fornisce la terra; ora noi abbiamo lasciato invadere le nostre mense dalla chimica; noi abbiamo preso gusto ai prodotti artificialmente concentrati (alcool, liquori, vini ricchi, zucchero industriale, preparazioni medicamentose, estratti sapienti, coloranti, pasticcerie drogate) perchè essi apportano di colpo ai nostri organismi strapazzati benessere e gioia di vivere, sensazioni fittizie e provvisorie ben presto cambiate in disillusioni e che non lasciano dietro che depressione ed usura.

Noi abbiamo creduto di trovare negli eccitanti (alcool, zucchero industriale, caffè, cioccolato) degli alimenti di risparmio, mentre sono degli alimenti d'usura.

Infine, noi abbiamo commesso l'errore grave di abusare della carne, alimento per carnivori e non alimento umano. Non è dubitabile ciò che ha detto l'illustre Flourens: «Per il suo stomaco, per i suoi denti, per i suoi intestini, l'uomo è naturalmente e primitivamente frugivoro come le scimmie».

I nostri canini non sono canini dei carnivori, perchè i canini dei carnivori sono lunghi, mentre i nostri sono corti. L'intestino dell'uomo, se non ha la grande lunghezza di quello degli animali erbivori (12, 14 metri) non ha nemmeno la brevità di quello dei carnivori (4,4 metri); se quindi non possiamo essere frugivori, riduciamo al minimo la carne

e facciamo largo uso di frutta e di verdura.

Notiamo, infine, che l'uomo non possiede la facoltà che hanno i carnivori di trasformare in ammoniaca ed eliminare sotto questa forma, per mezzo dell'urina, l'eccesso di carne consumata; ed è sotto forma d'urea, d'acido urico, prodotti assai dannosi per il nostro organismo che noi espelliamo i nostri eccedenti carnei.

Si può dire che tutte le malattie che distruggono attualmente la specie umana hanno la loro causa diretta od indiretta, prossima o lontana, nelle mancanze od errori alimentari complicati da errori di igiene (mancanza d'aria e di sole, sedentarietà). Noi moriamo vittime del nostro ventre!

#### *Il secondo peccato umano, è cutaneo.*

Mentre che la pelle degli animali superiori è ricoperta di squame, di piume o di peli aventi per scopo essenziale di proteggerli, la pelle umana è nuda. Ma ciò che protegge dal freddo o dai contatti dannosi ripara dagli effluvi benefici di cui la natura è sì ricca; sebbene gli animali abbiano molto meno che l'uomo la possibilità di rivitalizzarsi al contatto degli elementi naturali, la pelle nuda degli umani, se è una prova che l'uomo è fatto per essere intelligente, poichè deve, con degli atti ragionati, proteggersi dal freddo, dalle intemperie, è altresì uno dei doni più magnifici che la natura gli abbia dato. E', crediamo noi, in parte grazie al fatto che l'uomo possiede una pelle nuda ch'egli ha realizzato una evoluzione formidabile e che è divenuto uno dei più potenti, se non il più potente serbatoio d'energie vitali, nervose, mentali.

L'anatomia della pelle prova che essa è costruita per assorbire le forze atmosferiche, materiale in riserva nei suoi pigmenti e farne delle energie umane di cui

arricchirà il nostro sistema simpatico durante le penurie energetiche.

All'aria, al sole, all'acqua, la pelle umana ha subito da lunghi secoli dei contatti che hanno arricchito, in incredibile proporzione, la nostra potenza respiratoria, la nostra vitalità generale, la nostra circolazione ed i nostri poteri eliminatori. La pelle abbronzata dei nostri antenati è il nostro brevetto attuale di salute; è ad essa che noi dobbiamo le nostre possibilità di resistenza alla malattia.

Ma noi siamo, attualmente, in procinto di perdere tutto il beneficio che ci ha conferito la nostra pelle nuda. L'essere umano oggidì si uccide coprendosi molto: il vestimento moderno, quello dell'uomo soprattutto, è troppo caldo, troppo stretto, troppo opaco, si abusa dei capelli, maglie, flanelle. La nostra pelle perde, per questo fatto, il beneficio che le deriverebbe dal contatto con le vibrazioni atmosferiche. Molte debolezze del cittadino hanno la loro causa nella sua pelle anemica e pallida. Perché ci sentiamo così male? Perché il nostro organismo crogiola nelle sue esalazioni cutanee.

*Il terzo peccato umano, è la sedentarietà.*

E' sufficiente riguardare l'essere umano, anche se degenerato, per vedere che egli è fatto per muoversi d'una maniera intensa: la sua gabbia toracica, assai larga, è fatta per soddisfare le più ampie respirazioni necessarie per lo sforzo; e le sue membra inferiori, quasi comparabili, in lunghezza, a quelle del cavallo e del cervo, lo classificano nella categoria degli animali corridori; ora noi non marciamo nemmeno più. Trasportato nel turbinio del sopralavoro moderno, l'uomo ha voluto guadagnare nel tempo, sostituendo una grande varietà di veicoli alle sue gambe; egli ha tutto fatto

per rimpiazzare con delle macchine ciò che faceva lavorare i suoi muscoli; anche le spalle moderne sono strofizzate, i dorsi sono scoliotici, la parete addominale è floscia. . . La sedentarietà rallenta i nostri scambi nutritivi; essa crea una delle piaghe della società attuale, l'acido urico; essa congestiona il fegato, impasta e ostruisce i reni, essa spessisce e intossica il sangue, affatica il cuore, congestiona il polmone; perturba la funzione nervosa, essa crea questi due tipi opposti d'una malattia che è unica: gli obesi e i tisiici.

*Il quarto peccato umano, è mentale.*

L'uomo avrebbe dovuto rimanere nel suo campo, penante al sano lavoro della terra e trovante, grazie all'attività ben regolata dei suoi muscoli, l'armonia morale, l'ottimismo, la felicità. Sul suo cammino egli aveva tutto quello che bisognava per conservare e perfezionare i suoi istinti naturali, protettori della vita, per sviluppare la sua intelligenza, il suo ottimismo, la sua volontà; nell'osservazione degli animali, delle piante, del cielo egli trovava Dio.

Ma, fuggendo la campagna, l'uomo è andato ad agglomerarsi coi suoi simili in questi centri di sopralavoro, d'intossicazione, di perversione e di nevrastenia che sono le grandi città. Egli ha snaturato la sua psicologia; la sua sensibilità è divenuta elettrica; la sua intelligenza si è deformata; la sua volontà si è indebolita; egli si è abituato a temere l'acqua, il sole, l'aria, a temere le fatiche, ad ambire il riposo, ad invidiare il suo vicino, a veder nero e falso; egli ha perduto persino l'elementare istinto di conservazione che dice a tutti gli altri esseri ciò ch'essi devono consumare ed evitare; è perciò che egli ha creato degli alcool, delle droghe dannose, che si è messo a consumare troppa carne e a venerare il

grasso ventre e che ha persino concepito il suicidio.

Il quattro «peccati» hanno diminuito le resistenze umane ed hanno creato la malattia. Qualunque sia il luogo ove essa attecchisce; qualunque sia la forma sotto la quale essa si presenta, qualunque sia il nome sapiente sotto il quale si designa, la malattia è unica.

Che le nostre miserie siano agli organi digestivi, respiratori, circolatori, che siano agli organi eliminatori, al sistema

nervoso, che siano alla pelle, alle mucose, alle articolazioni, alle ossa; che siano non importa dove; che si chiamino anemia, intossicazione, artritisimo, infezione, tubercolosi, cancro, hanno sempre un significato unico: esse sono delle forme cliniche differenti d'uno stato unico; la nostra degenerazione e, nella maggior parte dei casi, esse sono, nello stesso tempo, uno sforzo che fa la nostra natura per condurci verso il sano equilibrio.

(*Croce rossa italiana.*)

### Von der Kleidung einer Schwangern.

Von Ihrer Kleidung meine schöne L! kann und werde ich Ihnen nur wenig sagen, da Sie diese weit besser verstehen. Ich würde mich in ein Feld wagen, wo ich ganz unbekannt bin. Ich will daher in diesem Stücke, alles, oder wenigstens doch das meiste, was zur Verschönerung Ihres Körpers etwas beiträgt, Ihnen selbst, Ihren Schneidern, und Putzmacherinnen überlassen. Kleiden Sie sich also immerhin recht schön: ich selbst, und noch viel ernsthaftere Leute, sehen hübsch gepuzte Frauenzimmer, sehr gern. Da ich aber in diesem Stück so complaisant bin, so hoffe ich auch von Ihrer Gütigkeit, dass Sie mir da, wo es auf Ihre Gesundheit ankommt, desto eher glauben, und willige Folge leisten werden. — *Die Kleidung einer Schwangern muss überhaupt bequem und weit genug seyn; dass sich die Gebärmutter nach allen Seiten gehörig ausdehnen kann.* Die Schnürbrüste gehören unter diejenigen Kleidungsstücke, gegen welche man mit allem Recht, das meiste einwenden kann. Es ist schon so vieles wider den Gebrauch derselben gesagt worden, — wird es noch täglich, und die

Folge ist, und bleibt immer die nemliche, und wird es leider! bleiben, so lange man noch, einen zum Umspannen dünnen Leib, unter die Schönheiten des weiblichen Geschlechts zählt. — Wenn der Gebrauch derselben Ihnen aber im jungfräulichen Stande schadet, indem er die Verdauung, und den so nöthigen Kreislauf des Bluts verhindert, Ihnen Verstopfungen im Unterleib, und allerlei übele Zufälle, als Kopfschmerzen, Schwindel, Nasenbluten, und Ohnmachten zuziehet, ohne an den wirklich realen Schaden zu denken, den Ihre Gesundheit dadurch noch auf eine andere Art leiden kann, (denn Brechen oder Husten ist bei stark eingeschnürtem Leib immer im Stand, Ihnen einen Muttervorfall oder Bruch zuwege zu bringen) so ist er Ihnen in Ihrer Schwangerschaft unter solchen Umständen, doppelt nachtheilig. Sie wissen aus dem Vorhergehenden, dass sich nach dem dritten Monat, der Leib schon auszudehnen anfängt, und nun immer bis zum Ende der Schwangerschaft an Dike zunimmt. Dass diese Ausdehnung nöthig ist, wenn die Leibesfrucht leben, und wachsen