



Grzegorz Wiktorowski

Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu

ORCID: [0000-0002-3298-9867](https://orcid.org/0000-0002-3298-9867)

„Bogiem ich jest brzuch”. Postulaty umiarkowania w jedzeniu w dietetyce pionierki adwentyzmu Ellen G. White

Abstrakt

Artykuł ukazuje syntezę wiary religijnej oraz wiedzy naukowej - w XIX wiecznym standardzie - w modelu dietetyki, zaproponowanym przez współtwórczynię adwentyzmu Ellen G. White. Idea nieumiarkowania, posiadając zarówno konotacje religijne, jak i kulturowe, stanowi jeden z fundamentalnych jej elementów. Umiarkowanie dla autorki jawi się jako gwarancja zdrowia, fizycznego, psychicznego, mentalnego, emocjonalnego czy duchowego, a także moralnego. Obraz ten jest zupełnie rozbieżny z dietą współczesnego społeczeństwa amerykańskiego, która podlega bardziej wytycznym płynącym z konsumpcjonizmu i kapitalizmu, aniżeli z wiedzy medycznej czy zasad religijnych.

Słowa kluczowe

adwentyzm; dieta; dietetyka; Ellen G. White; nieumiarkowanie w jedzeniu – krytyka; obżarstwo – krytyka

“God is their belly.” Postulates of Temperance in Eating in the Dietetics of the Adventist Pioneer Ellen G. White

Abstract

The article presents a synthesis of religious faith and scientific knowledge in the nineteenth-century standard model of dietetics proposed by the co-creator of Adventism, Ellen G. White. The idea of intemperance, having both religious and cultural connotations, is one of the fundamental elements. For the authoress, temperance appears to be a guarantee of health, both physical, mental, emotional or spiritual, as well as moral. This picture is completely disparate with the diet of modern American society, which is subordinate to the guidelines of consumerism and capitalism rather than medical science or religious principles.

Keywords

Adventism; diet; dietetics; Ellen G. White; intemperate in eating - criticism; gluttony – criticism

W czasie pisania tego artykułu odeszła moja Mama.

To jej chciałbym zadedykować ten tekst.

Końcem ich jest zatracenie, bogiem ich jest brzuch...

Flp 3, 19 (BW)¹

Pokarm jest dla brzucha, a brzuch jest dla pokarmów;

ale Bóg zniweczy jedno i drugie

1Kor 6, 13a (BW)

Wprowadzenie. Nieumiarkowanie w jedzeniu – długie trwanie idei

Idea potępienia nieumiarkowania w jedzeniu i piciu oraz uznania istnienia korelacji między nim a niemoralnością ma rodowód starożytny. Występowała w różnych kontekstach religijnych i kulturowych (Quellier, 2013; Vigarello, 2012). Obecna była także w judaizmie starożytnym, a następnie w wywodzącym się z niego chrześcijaństwie (Wiktorowski, 2010, s. 16–22). Wzmocniona ideą stoicką przez myślicieli wczesnochrześcijańskich przetrwała w różnych formach do czasów współczesnych. W ramach refleksji chrześcijańskiej obżarstwo, jak określono nieumiarkowanie w jedzeniu, otrzymało status hamartiologiczny, czyli związany z grzechem oraz z ideą grzechu pierworodnego. Dokonali tego pisarze wczesnego chrześcijaństwa (Paczkowski, 2020). Należy wskazać, że w tekście biblijnym nie ma takiego zdefiniowania sytuacji problemowej. Słowa wyrażające pojęcia, którymi posługujemy się współcześnie, pojawiły się znacznie później aniżeli kanon nowotestamentalny. Obecne w Biblii tzw. katalogi grzechów oraz inne fragmenty Nowego Testamentu, które były przywoływane jako mówiące o obżarstwie, w rzeczywistości o nim nie mówią². Skatalogowanie obżarstwa jako grzechu pojawia się u mnicha Ewagriusza z Pontu (345–399) (2015, s. 37–68) w dziele *O ośmiu duchach zła*

¹ Posługuję się dwoma przekładami: Biblią Warszawską (BW) (Biblia, 1975) oraz Biblią Tysiąclecia (BT) (Pismo Święte, 1980). Intytulacja i skróty ksiąg biblijnych za BT.

² Biblijne tzw. katalogi grzechów w Prz 6, 16–19; Mt 15, 19; Mk 7, 21–22; Rz 1, 29–31, 1Kor 5, 10–11; 6, 9–10; 2 Kor 12, 20–21; Ga 5, 19–21a; Kol 3, 5; 2 Tm 3, 2–5 nie przywołują nigdzie słowa, które można by tłumaczyć jako obżarstwo lub łakomstwo. Jedyne słowa, które mogą mieć związek pojęciowy to μέθη (transl. *méthē*; przekładane jako ‘pijaństwo’) czy κῶμος (transl. *kōmos*; przekładane jako ‘hulanka’, ‘biesiada’; w grece starożytnej oznaczało świąteczny pochód ku czci Dionizosa) (m.in. Rz 13, 13 i Ga 5, 21). Można z nimi wiązać biesiady, przywodzące na myśl rzymskie orgie (wszystkie rzeczowniki podają w mianowniku). Związek ten jest jednak postulowany, nie rzeczywisty (w sensie leksykalnym). W innych miejscach Nowego Testamentu, przekładanych jako „obżarstwo”, pojęcie to nie występuje. Chodzi tu o Łk 21, 34 (BT i BW) i 1P 4, 3 (BT). W Łk jest bowiem pojęcie κραπίλη (transl. *kraipālē*), które oznacza ból lub zawroty głowy spowodowane nadużyciem wina, a w 1P jest przywoływany już κῶμος, którego związek z obżarstwem nie jest jednoznaczny. O problemach anachronizacji pojęciowo-semantycznej i związanymi z tym imputacjami kulturowymi pisałem na przykładzie homoseksualności w *Od kulpabilizacji przez medykalizację do penalizacji i z powrotem... Próba antropologicznego odczytania Rz 1, 24–28 (stosunki homoseksualne)* (Wiktorowski, 2019).

w idei siedmiu grzechów głównych (łac. *septem peccata capitalia*). Została ona podjęta i rozpowszechniona przez piśmiennictwo patrystyczne. Głębokie przekonanie o grzeszności nadmiernego spożywania jedzenia wyznawali mnisi, anachoreci, asceci i duchowni kościelni. Sam Ewagriusz uznawał jedzenie za pierwsze wśród namiętności i „matkę rozpasania”. Arcybiskup Mediolanu Ambroży (ok. 339–397) uważał, że „kto folguje sobie w posiłkach i picciu, nie wierzy w życie wieczne” (*De Helia et ieiunio [O Eliaszu i poście]* 3, 4; 4, 7). Biskup Konstantynopola Jan Chryzostom (przed 350–407) wskazywał, że samo jedzenie nie jest złe, złe jest „łakomstwo, [kiedy] opychając się jedzeniem ponad miarę, rujn[ujemy] swój żołądek” (*In Genesim homilia [Homilie na Księgę Rodzaju]* X, 2)³. Mnich i asceta Jan Kasjan (ok. 360–ok. 435) opisywał eskalację między obżarstwem a innymi grzechami. Nadmierne jedzenie nie tylko miało rozpalać „ogień cielesnej pożądliwości”, ale również prowadzić do gniewu, wściekłości, smutku oraz innych namiętności (*Collationes Patrum [Rozmowy z Ojcami]* XXII, 4, 7)⁴. Dla eremity i mistyka Jana Klimaka (pom. 525 a 579–595 a 680) „nadmiar jedzenia jest ojcem rozpusty” (*Scala paradisi [Drabina do raj]* XIV, 5). Tłumacz Wulgaty Hieronim ze Strydonu (pom. 331 a 347–420) twierdził wręcz, że przez obżarstwo „upada twierdza ducha” (*Adversus Jovinianum [Przeciw Jowinianowi]* II, 10). Innym „dokonaniem” ojców Kościoła było uznanie obżarstwa za możliwą przyczynę grzechu pierworodnego. Zjedzenie zakazanego owocu powiązано z łakomstwem. Ewagriusz (2015, I.1) twierdził, że „[z]ądza pokarmów zrodziła nieposłuszeństwo, a słodkie kosztowanie wypędziło z raj”. W kuszeniu Jezusa (Drugiego Adama; por. Rz 5, 12–21; 1Kor 15, 22) przez szatana podczas postu na pustyni upatrywano nawiązania do kuszenia Adama przez węża. Biskup Aleksandrii Cyryl (ok. 378–444) określał „grzech Adamowy” mianem „nieumiarkowania”, w którym pierwsi rodzice zostali pokonani przez „przyjemności żołądka” (*Contra Julianum [Przeciw Julianowi]* III, 94). Papież Grzegorz I zwany Wielkim (ok. 540–604) ostrzegał, że „gdy ulega się [przyjemnościom] podniebienia (...) grzeszy się jak Adam” (*Moralia in Job [Nauka o moralności, czyli wykład Księgi Hioba]* XXX, 18, 60)⁵.

Przedstawione wypowiedzi myślicieli chrześcijańskich są jedynie skromną egzemplifikacją sposobu myślenia o jedzeniu, które dotrwało do czasów współczesnych. Sfera odżywiania, obok seksualności, została poddana systemowi reglamentacji, unormowań i obowiązków, które choć zrywały z judaistycznymi przepisami żywieniowymi związanymi z tabu nieczystości, nakładały na wiernych znaczne obciążenia w postaci częstych i długotrwałych postów. Powiązanie obżarstwa, szczególnie z grzechami

³ Ta obserwacja utrzymała się w dietetyce do czasów współczesnych, w których została potwierdzona w badaniach klinicznych.

⁴ Przekonanie to utrzymało się do współczesności.

⁵ Wszystkie odwołania do pism wczesnochrześcijańskich w tym akapicie za: Paczkowski, 2020, s. 345–353.

rozpusty, lenistwa, pijaństwa, a nawet idolatrii, jawiło się długo chrześcijanom jako zasadne, gdyż było potwierdzane przez obserwacje. Podczas biesiad i wielkich uczt warstw wyższych⁶ średniowiecznego, a później nowożytnego, społeczeństwa spożywano napitki alkoholowe, które pobudzały biesiadników do mniej skrępowanych zachowań seksualnych, wykraczających poza przyjęte konwencje społeczne czy kanony moralne. Wraz z oświeceniem i przełomem modernistycznym w naukach przyrodniczych⁷ nastąpiło zdjęcie odium grzechu z funkcji fizjologicznych ludzkiego organizmu, które zaczęto rozpatrywać w oderwaniu od obciążającego je piętna konceptualizacji religijnych. Aberacje tych funkcji nie były już rozumiane w perspektywie moralnej, ale zostały poddane medykalizacji, rozpatrującej je jako zespoły behawioralne z zaburzeniami fizjologicznymi i czynnikami organicznymi. Ujęcia religijne tych kwestii nie zginęły bezpowrotnie, lecz są poddawane różnym przekształceniom, przybierają postaci kryptoteologiczne, bezustannie wpływające na ujęcia naukowe⁸. Sytuacja ta nie jest obojętna i statyczna, co szczególnie jest widoczne w dyskursie dotyczącym seksualności i zdrowia reprodukcyjnego (Wiktorowski, 2016c). Bowiem spór fideizmu z naturalistyczno-materialistycznym redukcjonizmem toczy się o hegemonię eksplanacyjną i interpretacyjną, a zatem o władzę nad wizją świata i wynikającymi z niej implikacjami.

Kontekst społeczno-kulturowy i naukowy dla wystąpienia Ellen G. White

Sytuacja taka występowała w XIX-wiecznych Stanach Zjednoczonych, w których narodził się adwentyzm oraz w których doszło do starcia wizji świata odwołujących się do odmiennych, epistemicznych układów odniesienia — protestantyzmu amerykańskiego oraz nauki akademickiej w ówczesnym standardzie. Ta ostatnia, ze względu na ograniczenia europejskiego oświecenia na kontynencie amerykańskim (zapóźnienie względem Europy, mała liczba uniwersytetów i kadry, rozległe obszary, silna religijność, szczególnie na prowincji), funkcjonowała w standardach wyrugowanych na Starym Kontynencie (np. patologia humoralna). Adwentyzm nie powstał w próżni społecznej i religijnej. Pierwsza połowa XIX w. była bowiem czasem niespotykanych dotąd przemian społecznych, ekonomicznych, gospodarczych i politycznych. Jest określana mianem pierwszej amerykańskiej rewolucji przemysłowej, podczas której budowano fabryki i mechanizowano produkcję

⁶ Niższe warstwy społeczne, żyjące w permanentnym niedostatku, nie miały problemów z nadużywaniem jedzenia. Oczywiście sytuacja ulegała zmianie w zależności od okresu lub miejsca, jednakże niedobór był stanem nieustannie obecnym.

⁷ Elementem tego procesu było zerwanie ze scholastyczną filozofią przyrody opartą na arystotelizmie i służebną wobec teologii (Grant, 2005; Płonka-Syroka, 2004).

⁸ Nieprzerwany wpływ fideizmu (teologii i filozofii chrześcijańskiej) na zsekularyzowane myślenie zauważa m.in. Bielik-Robson (2008).

(koniec XVIII – pocz. XIX w.). Była także okresem ożywienia religijnego, które w historiografii amerykańskiej jest określane jako Drugie Wielkie Przebudzenie (*Second Great Awakening*) (1790–1840)⁹. Utrwaliło ono w protestantyzmie, silnie opartym na podstawach kalwińskich, podejścia arminiańskie, upowszechniane między innymi przez metodyzm. Kalwińskie rozumienie grzechu było radykalizacją antropologii i hamartologii augustiańskiej z ideami całkowitej deprawacji natury ludzkiej przez grzech pierworodny. Arminianizm zrywał z predestynacjonistycznym determinizmem i proponował podejścia synergistyczne. To znaczy takie, w których przydawano człowiekowi podmiotowość oraz więcej sprawstwa. Przebudzenie zerwało z kalwińską wizją grzechu (a na pewno poluzowało z nią więzi) na rzecz jego rozumienia jako funkcji niewiedzy lub braku samodyscypliny. Wytworzyło to nową sytuację problemową w postaci potrzeby zmiany, reformy. Było to zgodne z inną kalwińską ideą, tym razem z zakresu eklezjologii, widzącą w Kościele wspólnotę nieustannie się reformującą (łac. *ecclesia reformata et semper reformanda*). Pragnienie reformy stało się imperatywem społeczeństwa amerykańskiego oraz mitem założycielskim wielu amerykańskich mitów kulturowych (m.in. amerykański sen)¹⁰.

Wystąpienie Ellen G. White (1827–1915) trafiło na płodny grunt. Społeczeństwo amerykańskie w okresie przemian było otwarte na tego typu idee. Wszelkie działania reformatorskie znajdowały zwolenniczki i zwolenników, tym bardziej gdy dokonywały syntezy idei reformatorskich z ideami religijnymi (por. Aamodt, Land, Numbers, 2014; Numbers, 2008; Wiktorowski, 2015, s. 145–150; Wiktorowski, 2016a, s. 30–32; Wiktorowski, 2020b, s. 448–454). Kryzys tożsamości i poczucie wykorzenienia związane z przemianami społecznymi oraz brak stabilizacji w nowym środowisku rodziły potrzebę eskapistycznej ucieczki od rzeczywistości, którą adwentyzm oferował w postaci utopijnych idei milenarystycznych¹¹. Skutecznie połączył je w osobie E. G. White z nastawieniem reformatorskim. Idee Prorokini nie były wyjątkowe, gdyż podobne głosiło wiele reformatorek i reformatorów tamtego okresu¹². Tak samo było z konceptualizacją choroby i cierpienia, które stanowić miały efekt indywidualnych decyzji rezonujących w rzeczywistości metafizycznej. Poglądy takie reprezentowały liczne ugrupowania protestanckie, ruchy reformatorskie oraz „alternatywne” grupy religijne z nurtu zwanego w amerykańskim

⁹ Amerykańscy historycy spierają się co do statusu tych konstruktów historycznych.

¹⁰ Wykorzystując tę poetykę w sposób krytyczny można mówić o „amerykańskim koszmarze” z leseferystycznym i republikańskim rozumieniem wolności jednostki jako nieskrępowanej i nieograniczonej przez wspólnotę, prawo czy instytucje państwa, co przekłada się na konceptualizacje opieki społecznej, publicznej opieki medycznej, ochrony środowiska, praw mniejszości etnicznych i seksualnych, imigrantów czy roli państwa jako regulatora. Jest to wizja zupełnie odmienna od europejskich. Skutkuje to sytuacją, w której ludzie protestują i walczą z regulacjami, mogącymi przynieść im korzyści oraz wpływającymi pozytywnie na ich sytuację życiową.

¹¹ Milenaryzmy, między innymi przez postulaty transformacji społecznej czy kontestacji otaczającego *status quo*, nosiły zawsze silny rys utopijny. Zaś idea „królestwa szczęśliwości” jest utopią *per se*.

¹² Tytuł Prorokini (*Prophetees*) jest określeniem emicznym, którym będąc się posługiwał.

religioznawstwie harmonializmem (Albanese, 2007; Anderson, Whitehouse, 2003). Oryginalna była natomiast synteza reformy stylu życia związanego z dietetyką opartą na ówczesnym standardzie z adwentystyczną antropologią, hamartiologią i soteriologią, a zatem kontekstem religijnym. Nadało to podwójnej legitymizacji tej propozycji teoretycznej. Z jednej strony uwzględniało stan wiedzy, z drugiej zaś wrażliwość religijną społeczeństwa.

Jak przystało na ruch kontestujący kulturę głównego nurtu, adwentyzm w swoich zaleceniach dietetycznych łączył podejścia kwestionujące i krytyczne wobec kierunków rozwoju ówczesnego społeczeństwa. W drugiej połowie XIX w. w łonie amerykańskich ruchów, postulujących szeroko rozumiane reformy społeczne w tym zdrowia i diety, pojawiły się tezy upatrujące złego stanu żywności w rozwoju cywilizacyjnym, w uprzemysłowieniu jej produkcji. Rozwój przemysłu spożywczego miał być czynnikiem zaburzającym produkcję żywności w domu, w przydomowych ogródkach lub przez małych wytwórców (Wiktorowski, 2016b). Taki obraz sytuacji nie oddaje do końca stanu faktycznego. Pominąwszy wpływ żywności produkowanej na skalę przemysłową, dieta szerokich mas, szczególnie z prowincji i obszarów ruralnych, nie była w pełni wartościowa. Obfitowała w mięso, przy jednoczesnej, ubogiej obecności warzyw i owoców. Panoowało wówczas przekonanie o pozytywnej roli białka pochodzenia zwierzęcego, które nawet w ubogich rejonach Stanów Zjednoczonych było spożywane w większej ilości aniżeli na podobnych obszarach w Europie (Wiktorowski, 2016b, s. 114–115; Wdowiak, Wysokiński, 2020). Znikomy zaś udział warzyw i owoców w diecie mógł być związany między innymi z częstym występowaniem biegunek i innych niedyspozycji trawiennych po spożyciu tych produktów. To mogło być spowodowane brakiem obróbki termicznej lub myciem jarzyn w wodzie, której jakość nie była dobra pod względem mikrobiologicznym. Standard bakteriologiczny bowiem upowszechniał się dopiero, wraz z odkryciami patogenności bakterii w drugiej połowie XIX w., do końca tegoż stulecia. Korelacje pomiędzy chorobami zakaźnymi a spożywaniem warzyw i owoców dość dobrze ukazuje piśmiennictwo kierowane do wszystkich warstw społecznych w Europie XVII i XVIII w. Nie rozumiano wówczas mechanizmu działania, lecz obserwowano związki przyczynowo-skutkowe. Dlatego też zalecano gotowanie, smażenie bądź pieczenie, zarówno w diecie dorosłych, jak i dzieci (Płonka-Syroka, Syroka, 2020a; Płonka-Syroka, Syroka, 2020b). Innym czynnikiem było szybkie jedzenie pośpiesznie przygotowanych potraw. Było to związane z urbanizacją i wynikającą z niej zmianą rynku pracy. Kwestię tę podnosi się do dzisiaj w oparciu o nauki medyczne, w tym dietetykę kliniczną.

W zaleceniach E. G. White, związanych z nadużywaniem pokarmu, były zawarte idee ówczesnych doktryn medycznych, z wyraźnym echem patologii humoralnej, która na gruncie amerykańskim funkcjonowała znacznie dłużej aniżeli w Europie. W tej ostatniej ostała się w stanie szczątkowym na gruncie dietetyki. Sytuacja taka trwała do

końca XIX w. Ponadto obecny jest tam standard anatomii, biologii czy seksuologii, opierający się o modele mechaniki, hydrauliki i neurologii (teorie podrażniania i pobudzania), które na kontynencie europejskim posiadały już charakter historyczny. To znaczy pewne ich ślady pozostały jeszcze w myśleniu wielu uczonych, ukazując tym samym między innymi silny charakter kryptoteologiczny (obecny choćby w myśleniu o masturbacji; por. Szlagowska, 2020), jednakże w znacznej mierze zostały zarzucone. Podejście to łączyło przyjmowanie pokarmów, szczególnie tych uznanych za stymulujące (mięso, przyprawy, używki), z pobudzeniem organizmu, zwłaszcza seksualnym. Wynikało to z przekonania o powiązaniu ze sobą różnych układów i organów, między innymi układu pokarmowego z układami rozrodczymi (kobięcymi i męskimi) – innymi słowy z genitaliami (Wiktorowski, 2016b, s. 110, 121–122). Przestymulowany (*overstimulated*) żołądek i inne organy trawienne czyniły z człowieka „zboceńca” i „moralnego dewianta” o nieposkromionej żądzy seksualnej. Echa starożytnych idei są tu zauważalne. Z podejściem tym u E. G. White jest związana idea „witalnej chemii” (*vital chemistry*), polegająca na uznaniu, że przetworzona treść żołądkowa jest zamieniana w krew i inne płyny ustrojowe i dystrybuowana do wszystkich komórek ciała (White, 1909; White, 2009, s. 210). Zatem od dostarczonego pokarmu – jego ilości, jakości oraz rodzaju – zależeć będzie funkcjonowanie całego ciała, także pod względem moralnym.

Nieumiarkowanie jako fundament modelu dietetyki

E. G. White, proponując swój model diety, nie odwoływała się do przymusu. Nie chciała narzucać praktyk, które oceniała jako pozytywne. Swoje wyznawczynie i wyznawców zachęcała proponując eksplikacje o charakterze teologicznym. To miało stanowić element motywujący. Zawiera to założenie o racjonalności ludzi, a w związku z tym pewne zaufanie, że wybiorą właściwie¹³. Wskazywała, że człowiek chory nie jest zdolny do służenia Bogu w sposób w pełni wartościowy. Tym samym, jej zdaniem, sprzeciwia się swojemu powołaniu:

Bóg nie jest czczony, gdy zaniedbujemy ciało lub nadwężamy zdrowie i stajemy się nieprzydatni do Jego służby. Troska o organizm przez dostarczanie mu pożywnego i wzmacniającego pokarmu jest jednym z pierwszych obowiązków człowieka (White, 2009, s. 226).

¹³ Jest to podejście charakterystyczne dla społeczeństwa amerykańskiego. Założenie o racjonalności widać szczególnie w modelu gospodarki wolnorynkowej, w którym wolne, nieskrępowane przez państwo jednostki mają podejmować najsluszniejsze, z ekonomicznego punktu widzenia, decyzje. Uznaje się przy tym, że rynek sam reguluje się, jest samosterowny czy samokorygujący (por. idea „niewidzialnej ręki rynku”). Dokonano w ten sposób swoistej antropomorfizacji ekonomii, przypisując jej cechy inteligencji, świadomości czy zmysłu moralnego. Zatem nie potrzebuje ona żadnych regulacji prawnych.

oraz

Żyjemy tylko raz, dlatego każdy powinien zadać sobie pytania: „Jak wykorzystać swoje siły, by przyniosły one jak największy pożytek? Co mogę uczynić ku chwale Bożej i dla dobra współbliźnich?” Życie bowiem posiada wartość jedynie wtedy, gdy się je wykorzystuje do osiągnięcia tych celów (White, 1946; cyt. za: White, 1993, s. 11¹⁴).

Wpisując się w założenie o teleologiczności boskiego projektu, w tym ludzkiej egzystencji — które jest właściwe dla protestanckiego perfekcjonizmu nurtu pietystyczno-purytańskiego w silnym kontekście teologii kalwińskiej — E. G. White ukazuje, że wszelkie marnotrawstwo czy nieumiarkowanie jest odrzuceniem i buntem wobec tego planu. Jak pisałem w innym miejscu: „Niewłaściwe używanie ciała powierzonego człowiekowi przez Boga poprzez uleganie rozpuście, zarówno w obyczajach, jak i w dyscyplinie zdrowotnej i żywieniowej, jest rozumiane jako sprzeniewierzenie boskim zadaniom” (Wiktorowski, 2020b, s. 455). E. G. White ocenia to jednoznacznie: „Jeśli będziemy właściwie obchodzić się z żołądkiem, otrzymamy w nagrodę jasność myśli i siłę umysłu. Nasze narządy trawienne nie będą przedwcześnie zużyte (...)” (White, 1993, s. 69). Przywodzi to na myśl ten sam mechanizm „zużycia” ciała podczas praktyk „nieprzewidzianych” dla niego, jak w przypadku masturbacji (określanej wówczas – zresztą błędnie – mianem onanii). Onanistki i onaniści mieli doprowadzać, przez praktyki autoerotyczne, swoje organizmy na skraj wycieńczenia, mieli doświadczać licznych chorób, a nawet doprowadzać do swojej śmierci (por. Doussin-Dubreuil, 2011). Zasada umiarkowania jawi się tu nie tylko jako idea religijno-moralna, ale jako zalecenie o charakterze medycznym. „Właściwe obejście” ogólnie z ciałem, a w szczególności z żołądkiem czy genitaliami, wyraża złotą regułę proponowanej „ekonomii ciała”. Ta ostatnia ukazuje fenomen długiego trwania w historii idei, która choć przetwarzana w różnych, nowych dla niej kontekstach, pozostaje „esencjonalnie” związana ze swoim starożytnym oryginałem.

Postulat wstrzemięźliwości wpisuje się nadto w próbę zatrzymania przemian cywilizacyjnych, ocenianych jako niebezpieczne dla wartościowanego pozytywnie *status quo*¹⁵. Rozluźnienie obyczajów, pęd życia, masowa produkcja żywności są jedynie skromną egzemplifikacją niechcianej transformacji. Potrzebę umiarkowania głoszą wszystkie ruchy reformatorskie. W trend ten wpisuje się E. G. White z objawieniem z 1863 r. Na jego podstawie zaczyna krytykować nadmierne spożywanie jedzenia. Nieumiarkowanie otrzymuje charakter „totalny”. Nie działa już tylko na żołądek, układ trawienny i powiązane z nimi genitalia, ale wpływa na wydolność całego organizmu (White, 1993, s. 89–97). Dotyczy tym samym nie tylko sfery somatycznej i moralno-behawioralnej, ale również

¹⁴ Książka ta jest kompilacją wypowiedzi E. G. White z różnych źródeł.

¹⁵ Proces ten, w kontekstach antymodernizacyjnych i antyemancypacyjnych strategii politycznych środowisk konserwatywnych, ukazują Graff, Korolczuk (2022).

psychicznej, mentalnej i poznawczej. „Ogień, jaki zapalasz w swoim żołądku [przez nieumiarkowane jedzenie – G. W.], czyni z mózgu rozpalony piec” (White, 1993, s. 70). By temu zapobiec Prorokini wytacza argumenty teologiczne z zakresu hamartiologii i satanologii¹⁶, co dla ludzi religijnych nie może pozostać obojętnym.

Przeciążanie żołądka jest pospolitym grzechem; gdy nadużywa się jedzenia, obciąża się cały organizm. Siły żywotne organizmu zmniejszają się zamiast zwiększać. Dzieje się tak zgodnie z planem szatana. Człowiek zużywa swoje siły w niepotrzebnej pracy trawienia nadmiaru pokarmu (White, 1993, s. 89).

Obecne jest tu echo mechaniki anatomicznej opartej na patologii humoralnej, w której ekonomia utrzymania harmonii jawi się jako zasada regulatywna. Nie można dopuścić do zaburzenia równowagi między nadmiarem a niedostatkim¹⁷. Nieumiarkowanie w jedzeniu nie dotyczy jedynie pokarmów uznanych za niezdrowe czy obciążające, ale także żywności zdrowej i pełnowartościowej.

Trzeba jeść umiarkowanie nawet zdrowy pokarm. Jeśli ktoś porzucił spożywanie szkodliwych artykułów, to z tego jeszcze nie wynika, że może jeść tyle, ile mu się podoba. Objadanie się, obojętnie jakim rodzajem pożywienia, obciąża żywy organizm i przeszkadza w pracy (White, 1993, s. 89).

Prorokini stawia diagnozę dla całego rodzaju ludzkiego. Uważa, że prawie wszyscy spożywają więcej jedzenia aniżeli jest to niezbędne. Nadmiar „zgniłej masy”, jak określa nadwyżkę przetrawionego pokarmu, staje się ciężarem dla ciała, który wywołuje uczucia zmęczenia i znużenia. Organizm nie umie sobie z tym poradzić. Proponuje pewne wyjaśnienie zaburzenia łaknienia w postaci nadmiernego jedzenia. Otóż przepracowane trawieniem narządy wywołują uczucie głodu, które powoduje, że taka osoba chce przyjąć kolejne porcje pożywienia (White, 1993, s. 90). Prorokini zaleca ćwiczenie się w kontrolowaniu apetytu. Podstawą do tego jest samozaparcie i wstrzemięźliwość. Odwołuje się do słów apostoła Pawła: „Ale umartwiam ciało moje i ujarzmiam, bym przypadkiem, będąc zwiastunem dla innych, sam nie był odrzucony” (1Kor 9, 27; cyt. za: White, 1993, s. 90). Pojawia się tu egzegetyczne (interpretacyjne) wskazanie, że nieposkramianie ciała przez umiarkowanie może prowadzić do odrzucenia, które jest synonimem potępienia. Wiąże się to jeszcze z ideą okradania Boga. Jeśli Bóg jest stwórcą wszystkich rzeczy widzialnych i niewidzialnych, w tym także ludzkiego ciała wraz z wszelkimi jego właściwościami, to podejmowanie jakichkolwiek działań szkodzących

¹⁶ Dziedzina teologii zajmująca się ideą szatana.

¹⁷ Problem ten jest również rozpoznany przez współczesną biomedycynę i dietetykę kliniczną. Jednakże tam zaburzenia homeostazy organizmu są wyjaśniane w paradygmacie materialistycznym jako problemy metabolizmu, niedostarczania niezbędnych substancji odżywczych lub dostarczanie nadmiernej ilości substancji i składników szkodliwych, niebezpiecznych lub toksycznych.

w jaki bądź sposób ciała będzie rozumiane jako „kradzież” kompetencji i prerogatyw przynależnych jedynie Stwórcy¹⁸. Ponadto, osłabiając zdrowie poprzez nieodpowiednie prowadzenie się, pozbawia się organizm kondycji, siły i wydolności, które można by spożytkować w służbie Bogu. Okrada się tym samym Go z czasu, zdolności (talentów) i możliwości, które powierzył człowiekowi. „Tacy [niekontrolujący apetytu — G.W.] okradają Boga w zakresie fizycznej i umysłowej siły, która mogłaby być poświęcona Jego służbie, gdyby we wszystkim przestrzegano umiarkowania” (White, 1993, s. 90).

Prorokini ocenia objadanie się jako właściwe dla czasów, w których żyła. „Przejadanie się jest grzechem obecnego czasu” (White, 1993, s. 91). Nie jest to przekonanie zgodne z wiedzą historyczną, chyba że rozumieć je należy w kategoriach deskrypcji, którymi autorka charakteryzuje swą epokę. Zdarzają się również ostre wypowiedzi E. G. White dotyczące osób nadużywających jedzenia.

Człowiek obżerający się był i jest beużyteczny dla drugich i przekleństwem dla samego siebie. W żadnym wypadku nie można polegać na nim. Jego wpływ działa zaraźliwie na innych i lepiej, gdyby na świecie nie było takiego osobnika, gdyż jego straszne wady są przekazywane dalej (White, 1993, s. 91).

„Beużyteczność” i „przekleństwo” żarłoków są przeciwstawione rozumowi i chrześcijaństwu osób opanowanych. Z jednej strony jest „lenistwo” i „przyćmiony umysł”, z drugiej zaś „doskonałość” na wzór Chrystusa. Z jednej strony swoista „dzikość” i „barbarzyństwo”, z drugiej zaś „cywilizacja” i „kultura”.

Nikt, kto poczuwa się do odpowiedzialności przed Bogiem, nie pozwoli, by nieokiełznane zachowania panowały nad rozumem. Ci, którzy tak czynią, nie są chrześcijanami, kimkolwiek by nie byli i jak wysokie byłoby ich stanowisko. Nakaz Chrystusa brzmi: „Bądźcie też doskonałymi, jak i ojciec wasz, który jest w niebie, doskonały jest” [Mt 5, 48 — G.W.], to znaczy, że mamy w swoim otoczeniu być tak doskonałymi, jak Bóg jest w swoim (White, 1993, s. 91).

Odmowa miana chrześcijanki czy chrześcijanina tym wszystkim, którzy są nieumiarkowani w jedzeniu, nabiera szczególnego wyrazu w czasach obecnych, kiedy ponad 40% społeczeństwa amerykańskiego cierpi na otyłość, a przewiduje się, że w najbliższych latach będzie to ponad połowa. Jednocześnie znaczna część Amerykanów jest zdecydowanie religijna (szczególnie na prowincji i przedmieściach). Krzywa populacyjna otyłości jest szczególnie interesująca. Im uboższe warstwy społeczne i bardziej zróżnicowane

¹⁸ Podobnie, w dużym uproszczeniu, jest z ideą Boga jako dawcy życia. Takie jej rozumienie kwestionować będzie prerogatywy człowieka do jakiegokolwiek aktywności w sferach, które z „powstawaniem” życia są związane, np. antykoncepcja, aborcja, zapłodnienie pozaustrojowe oraz inne metody sztucznego wspomaganie płodności, jak również wszelkie działania genetyczne dążące do ingerencji w postaci zmiany lub poprawy genów. Pisałem o tym na przykładzie polskiej denominacji pentekostalnej w kontekście zdrowia reprodukcyjnego (Wiktorowski, 2018; Wiktorowski, 2020a).

etnicznie, tym odsetek osób otyłych jest wyższy. Jest to związane szczególnie z ekspozycją na tańszą żywność o złej jakości, żywność wysoko przetworzoną oraz żywność typu fast food, bogatą w cukier, sól, tłuszcz, polepszacze smaku, a także substancje, które pobudzają apetyt, a nawet uzależniają. Znaczy to, że nie tylko spożywanie nadmiernej ilości pożywienia (choć to na pewno pozostaje ważnym czynnikiem), ale także przymus zakupu niedrogich produktów, a to w przeważającej mierze oznacza żywność niezdrową o niskiej jakości, jest odpowiedzialny za problemy z otyłością, która jest kulturowo postrzegana jako efekt nieumiarkowania (Vigarello, 2012). W miejscu tym przecinają się problemy kulturowo rozumianej moralności z rasizmem i wykluczeniem ekonomicznym wpisanym w model gospodarki, która uprzywilejowuje i faworyzuje „tych, którym się udało”, przypisując im status moralnej wyższości (por. Lakoff, 2017; Wiktorowski, 2020b, s. 471). Tak kształtująca się sytuacja problemowa jest wyjątkowo trudna do skonfrontowania z ekskluzją, jakiej dokonała w swojej wypowiedzi E. G. White. Współcześnie otyłość nie jest bowiem skorelowana jedynie z nadmiernym jedzeniem, ale również (a niekiedy przede wszystkim) z jego złą jakością.

Prorokini proponuje, w swoim modelu dietetyki, perspektywę, którą można by określić mianem systemowej. Wskazuje, że uwaga wiernych nie powinna być jedynie skoncentrowana na jakości pożywienia, ale przede wszystkim na jego ilości. Nie wystarczy zdrowo się odżywiać i przyjmować nadmierne ilości pokarmu. Taka postawa jest, zdaniem autorki, błędna. Nadrzędną zasadą jest bowiem niedopuszczenie do przeciążenia organizmu, a to wywołuje nie tylko niezdrowa żywność (dla E. G. White mięso i tłuszcz), ale właśnie jej ilość. Dlatego też podkreślała, że posiłki, choć powinny być zróżnicowane jeden względem drugiego, nie mogą obfitować w wielość dań. Nie można przesadzać również z wykwintnością potraw, gdyż to prowadzi do pokusy objadania się (White, 1993, s. 91–92). Objadanie się zaś wiedzie nie tylko do innych grzechów, o których była już mowa, ale może mieć wpływ na stosunki rodzinne, a nawet społeczne.

Możecie powiedzieć: „Cóż ciebie to obchodzi, co ja jem, albo jak ja postępuję?” Czy nie cierpi nikt przy chorym na niestrawność? Zróbcie tylko coś, co by ich rozdrażniło. Jak gwałtownie wybuchają. Czują się źle, więc wydaje im się, że dzieci są niezdolne. Wszyscy wkoło doznają przykrości z powodu ich choroby, wszyscy cierpią wskutek następstwa ich słabości. Rzucają oni ponury cień. A czy wasze nawyki w jedzeniu i picciu nie oddziałują na innych? Na pewno tak. Przeto powinniście bardzo uważać, byście zachowali swoje zdrowie w najlepszym stanie, abyście mogli doskonale służyć Bogu i wykonać swoje obowiązki w społeczeństwie i w rodzinie (White, 1993, s. 92–93).

Innym ważnym elementem systemowego podejścia do odżywiania jest zwrócenie uwagi na szybkość spożywania posiłków, o czym wspominałem wyżej. Jeszcze innym nieodpowiednie łączenie pokarmów oraz brak aktywności fizycznej (por. Wiktorowski,

2020b, s. 455–467). Choć są to czynniki niezwiązane bezpośrednio z umiarkowaniem, ukazują złożoność podejścia dietetycznego, które ma ambicje być modelem holistycznym, ujmującym problem w jego złożoności. E. G. White swoje rady kieruje nie tylko do wyznawczyń i wyznawców, ale do wszystkich osób, które prowadzą siedzący tryb życia. Z umiarkowania w jedzeniu mają wypływać same korzyści, nie tylko widoczne w zdrowym ciele, a w związku z tym w przestrzeni duchowej i moralnej, ale także w samopoczuciu, w którym nie występuje odczucie zmęczenia i znużenia, czy wymiarze psychopoznawczym, w którym nie pojawiają się zaburzenia pamięci. Wstrzemięzliwe jedzenie prowadzi ostatecznie do szczęścia i spełnienia.

Nadmierne dogadanie sobie w jedzeniu, piciu czy spaniu jest grzechem. Harmonijne, zdrowe wykorzystywanie wszystkich zdolności ciała i umysłu przynosi szczęście, a im wznioślejsze i subtelniejsze są te zdolności, tym pełniejsze i niezmacone szczęście (White, 1993, s. 97).

Zakończenie. Kilka wniosków krytycznych

Model dietetyki, proponowany przez E. G. White, jest zwierciadłem swojej epoki. Widać w nim bowiem refleksy epistemologicznego wrzenia. Obecne są tu idee religijne oraz koncepcje medyczne długiego trwania oraz idee nowe lub przetworzone przez młyny poświeceniowych stylów myślenia. Obok patologii humoralnej, anatomii podrażnienia czy psychologii hipokratejskiej pojawiają się podejścia, które w XX w. otrzymały status potwierdzonych klinicznie. Choć propozycja adwentystyczna wychodzi z przesłanek religijnych i ku nim ostatecznie zmierza, włączając w swoje uniwersum (habitus) podejścia racjonalne w standardzie racjonalności nauki akademickiej, staje się ofertą dość szczególną i wyjątkową. Łączy bowiem intencje motywowane religijnie z efektami potwierdzanymi empirycznie długo po ich zaproponowaniu. W badaniach porównawczych epidemiologii tzw. chorób cywilizacyjnych populacja adwentystek i adwentystów, przestrzegających reguł dietetycznych, wypada znacznie lepiej niż reszta społeczeństwa amerykańskiego (por. Hardinge, Stare, 1954a; Hardinge, Stare 1954b; Hardinge, Chambers, Crooks, Stare, 1958; Le, Sabaté, 2014; Mills, Beeson, Phillips, Fraser, 1989; Petrakis, Barnes, King, Lowenstein, Wiencke, Lee, Miike, Kirk, Coward, 1996; Phillips, 1975; Sabaté, 1999; Snowdon, Phillips, Choi, 1984; Thygesen, Hvidt, Hansen, Hoff, Ross, Johansen, 2012; Willett, 2003). Interesującym, w kontekście poruszonego problemu korelacji między pochodzeniem etnicznym, ubóstwem a etiopatogenezą otyłości, byłoby przeprowadzenie analiz porównawczych dla populacji niezamożnych oraz reprezentujących jakąś mniejszość etniczną adwentystek i adwentystów. Można jednak z dużym prawdopodobieństwem stwierdzić, że ich stan zdrowia również kształtuje się znacznie lepiej niż

w grupie porównawczej. Model dietetyki adwentystycznej to nie tylko produkty określane w mianownictwie handlowym jako zdrowa żywność (która jest też o wiele droższa od żywności regularnej), ale zasady i reguły, które wpływają na styl odżywiania. Rezygnacja czy ograniczenie znacznie tańszej diety mięsnej nie stanowi zatem czynnika głównego i jedyne¹⁹. Właśnie umiarkowanie w jedzeniu, regularność i zróżnicowanie posiłków, nieśpieszne spożywanie pokarmu, niejedzenie przed snem, ograniczenie cukru, rezygnacja z używek czy połączenie diety z postulowaną aktywnością fizyczną stanowią równie ważny element profilaktyki zdrowotnej, co skład i jakość produktów. Ograniczenie spożywanej ilości żywności może przełożyć się na wybory konsumenckie – kupując mniej można bowiem nabyć artykuły o wyższej jakości.

Dieta E. G. White jest w swej istocie mocno amerykańska, choć jej poselstwo adresowane jest do wszystkich społeczeństw, co spełnia kryteria religijnego misjonizmu. Stawia na indywidualizm i woluntaryzm. Od decyzji jednostki uzależnia konsekwencje, także te o charakterze ponadindywidualnym. Podejście to ma jednak konkretne ograniczenia. Posiadają one charakter strukturalny i ponadjednostkowy (np. ubóstwo, rasizm czy szerszej, każde wykluczenie społeczne). Rozwiązaniem mogłyby być zróżnicowane narzędzia prowadzące do inkluzji społecznej. Jest to jednak temat wykraczający znacznie poza ramy niniejszego opracowania. Jakkolwiek jest ważny i winien być podejmowany przez wszelkie podmioty, do których należy w zakresie kompetencyjnym. Poczyniona tu refleksja antropologiczna i historycznomedyczna nad dietetyką o konotacjach religijnych, jak widać, może ukazać potencjał, jaki mają nauki stosowane.

Wystąpienie w XIX w. adwentystycznej Prorokini, która wraz z chórem reformatorów i reformatorów różnych sfer amerykańskiego życia społecznego, ukazuje z jednej strony ambiwalencję eksperymentu kulturowego, jakim są Stany Zjednoczone, z drugiej zaś potencjał krytyczny zachodzących zmian. Każda epoka musi bowiem rozwiązać problemy, z jakimi się spotyka. Perspektywa historycznego dystansu ukazuje dopiero, jak sobie z tym poradzono. „Wielki bój”, jaki E. G. White toczyła z bezmyślnym, w jej ocenie, „kopaniem sobie grobów własnymi zębami” (White, 1993, s. 97) został przezwyciężony w XX w. wraz z rozwojem konsumpcjonizmu i przemianami amerykańskiego kapitalizmu. Stany Zjednoczone zerwały, tym samym, ze swoim dziedzictwem religijnym i wartościami, które legły u podstaw mitu założycielskiego. Umiarkowana i oszczędna popurytańska Ameryka pozostawiła jedynie te idee, które można było wykorzystać i użyć w teoretycznym podbudowywaniu nieposkromionej konsumpcji, wyzysku pracowników, grup marginalizowanych społecznie czy środowiska naturalnego. Holistyczne podejście

¹⁹ Hamburgery czy inne mięsne dania typu fast food są znacznie tańsze w Stanach Zjednoczonych, aniżeli dania, kanapki czy sałatki przyrządzone z warzyw czy produktów bogatych w pełnowartościowe składniki odżywcze. Podobnie jest z butelkowaną wodą mineralną, która jest częstokroć droższa od wysokosztodzonych napojów kolorowych.

do miejsca człowieka w świecie, napędzające rzesze dziewiętnastowiecznych reformatorów i reformatorów, zamieniono na mity rozwoju, zysku, sukcesu i wzrostu, które są niewrażliwe na koszty społeczne. Jak pisałem w innym miejscu: „Współczesne Stany Zjednoczone przestały słuchać swoich proroków i proroków. W pewnym sensie zdradziły swoje ideały powstałe na skrzyżowaniu wiary pionierów, społecznego zaangażowania w zmianę i bezustannej reformy” (Wiktorowski, 2020b, s. 471).

Źródła

- Biblia (1975). Biblia to jest Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Nowy przekład z języków hebrajskiego i greckiego opracowany przez Komisję Przekładu Pisma Świętego. Warszawa: Brytyjskie i Zagraniczne Towarzystwo Biblijne.
- Doussin-Dubreuil, J.-L. (2011). Niebezpieczeństwa onanizmu. Listy i porady dotyczące leczenia chorób nim wywołanych. Dzieło przydatne Ojcom Rodzin oraz Wychowawcom. Tłum. i posłowiem opatrzył K. Rutkowski. Gdańsk: Słowo/obraz terytoria (reprint z 1825 r.).
- Ewagriusz z Pontu. (2015). Wybór z traktatu o praktyce ascetycznej. O ośmiu duchach zła. O różnych rodzajach złych myśli. O wadach, które przeciwne są cnotom. Tłum. E. Kędziołek, L. Neścior, M. Grzelak. Kraków: Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów.
- Pismo Święte (1980). Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych. Opracował zespół biblistów polskich z inicjatywy Benedyktynów Tynieckich. Poznań–Warszawa: Pallottinum.
- White, E. G. (1909) (2009). *The Ministry of Healing*. Mountain View–Portland–Omaha–Cristobal: Pacific Press Publishing Association (przekład polski: *Śladami Wielkiego Lekarza*. [b. tłum.]. Warszawa: Wydawnictwo Znaki Czasu).
- White, E. G. (1946) (1993). *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald (1864) (przekład polski: *Chrześcjanin a dieta* [b. tłum.]. Warszawa: Chrześcijański Instytut Wydawniczy Znaki Czasu).

Bibliografia

- Aamodt, T. D., Land, G., Numbers, R. L. (red.). (2014). *Ellen Harmon White: American Prophet*. Oxford–New York: Oxford University Press.
- Albanese, C. L. (2007). *A Republic of Mind and Spirit: A Cultural History of American Metaphysical Religion*. New Haven–London: Yale University Press.
- Anderson, C. A., Whitehouse, D. G. (2003). *New Thought: A Practical American Spirituality*. Bloomington: AuthorHouse.
- Bielik-Robson, A. (2008). „Na pustyni”. *Kryptoteologie późnej nowoczesności*. Kraków: Universitas.

- Graff, A.; Korolczuk, E. (2022). *Kto się boi gender? Prawica, populizm i feministyczne strategie oporu*. Warszawa: Wydawnictwo Krytyki Politycznej.
- Grant, E. (2005). Średniowieczne podstawy nauki nowożytnej w kontekście religijnym, instytucjonalnym oraz intelektualnym. Tłum. T. Szafrński. Warszawa: Prószyński i S-ka.
- Hardinge, M. G., Stare, F. J. (1954a). Nutritional Studies of Vegetarians: I. Nutritional, Physical, and Laboratory Studies. *The American Journal of Clinical Nutrition* 2(2), p. 73–82.
- Hardinge, M. G., Stare, F. J. (1954b). Nutritional Studies of Vegetarians: II. Dietary and Serum Levels of Cholesterol. *The American Journal of Clinical Nutrition* 2(2), p. 83–88.
- Hardinge, M. G., Chambers, A. C., Crooks, H., Stare, F.J. (1958). Nutritional Studies of Vegetarians: III. Dietary Levels of Fiber. *The American Journal of Clinical Nutrition* 6(5), p. 523–525.
- Lakoff, G. (2017). *Moralna polityka. Jak myślą liberałowie i konserwatyści*. Tłum. M. Szczubiałka. Warszawa: Wydawnictwo Aletheia.
- Le, L. T., Sabaté, J. (2014). Beyond Meatless, the Health Effects of Vegan Diets: Findings from the Adventist Cohorts. *Nutrients* 6(6), 2131–2147 [dostęp: 15.06.2022]. Dostępny w Internecie: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4073139/>.
- Mills, P. K., Beeson, W. L., Phillips, R. L. i G.E. Fraser (1989). Cohort Study of Diet, Lifestyle, and Prostate Cancer in Adventist Men. *Cancer: An International Interdisciplinary Journal of the American Cancer Society* 64(3), 598–604.
- Numbers, R. L. (2008). *Prophetess of Health: A Study of Ellen G. White*. Grand Rapids–Cambridge: Wm. B. Eerdmans Publishing.
- Paczkowski, M. C. (2020). Łakomstwo i obżarstwo w piśmiennictwie wczesnochrześcijańskim. W: B. Płonka-Syroka, A. Syroka (red.), *Historia diety i kultury odżywiania, t. 3: Zalecenia i regulacje dotyczące odżywiania w historii Europy (XIII-XXI w.) i w wybranych kulturach pozaeuropejskich*. Wrocław: Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, (s. 343–375) [dostęp: 15.06.2022]. Dostępny w Internecie: https://wydawnictwo.umw.edu.pl/upload/files/open-access/Historia_diety_i_kultury_odzywiania_III_e-ISBN.pdf.
- Petrakis, N. L., Barnes, S., King, E. B., Lowenstein, J., Wiencke, J., Lee, M. M., Miike, R., Kirk, M., Coward, L. (1996). Stimulatory Influence of Soy Protein Isolate on Breast Secretion in Pre- and Postmenopausal Women. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* 5(10), p. 785–794.
- Phillips, R. L. (1975). Role of Life-Style and Dietary Habits in Risk of Cancer among Seventh-day Adventists. *Cancer Research* 35(12_2), p. 3513–3522 [dostęp: 15.06.2022]. Dostępny w Internecie: https://aacrjournals.org/cancerres/article/35/11_Part_2/3513/480467/Role-of-Life-style-and-Dietary-Habits-in-Risk-of.
- Płonka-Syroka, B. (red.). (2004). *Przełom nowożytny w nauce europejskiej i jego kontekst społeczno-kulturowy*. Wrocław: Arboretum.

- Płonka-Syroka, B.; Syroka, A. (2020a). Zalecenia dotyczące diety dzieci w kalendarzach śląskich z XVII w. w kontekście modelu ich leczenia, profilaktyki chorób i pielęgnacji. W: B. Płonka-Syroka, A. Syroka (red.), *Historia diety i kultury odżywiania*, t. 3: Zalecenia i regulacje dotyczące odżywiania w historii Europy (XIII-XXI w.) i w wybranych kulturach pozaeuropejskich. Wrocław: Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, s. 71–98 [dostęp: 15.06.2022]. Dostępny w Internecie: https://wydawnictwo.umw.edu.pl/upload/files/open-access/Historia_diety_i_kultury_odzywiania_III_e-ISBN.pdf.
- Płonka-Syroka, B.; Syroka, A. (2020b). Zalecenia dotyczące diety dzieci w osiemnastowiecznych kalendarzach śląskich w kontekście metod ich leczenia, profilaktyki chorób i pielęgnacji. W: B. Płonka-Syroka, A. Syroka (red.), *Historia diety i kultury odżywiania*, t. 3: Zalecenia i regulacje dotyczące odżywiania w historii Europy (XIII-XXI w.) i w wybranych kulturach pozaeuropejskich. Wrocław: Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, s. 99–127 [dostęp: 15.06.2022]. Dostępny w Internecie: https://wydawnictwo.umw.edu.pl/-upload/files/open-access/Historia_diety_i_kultury_odzywiania_III_e-ISBN.pdf.
- Quellier, F. (2013). *Łakomstwo. Historia grzechu głównego*. Wstęp P. Delerm. Tłum. B. Spieralska. Warszawa: Wydawnictwo Bellona.
- Sabaté, J. (1999). Nut Consumption, Vegetarian Diets, Ischemic Heart Disease Risk, and All-Cause Mortality: Evidence from Epidemiologic Studies. *The American Journal of Clinical Nutrition* 70(suppl.), p. 500S–503S [dostęp: 15.06.2022]. Dostępny w Internecie: <https://www.semanticscholar.org/-paper/Nut-consumption%2C-vegetarian-diets%2C-ischemic-heart-Sabat%C3%A9/bdcdbc88fc7cfcdb2774029c0119c7acef4779ae>.
- Snowdon, D. A., Phillips, R. L., Choi, W. (1984). Diet, Obesity, and Risk of Fatal Prostate Cancer. *American Journal of Epidemiology* 120(2), p. 44–50.
- Szlagowska, A. (2020). Medyczne konsekwencje „grzechu tajemnego” w XIX- i XX-wiecznych podręcznikach, poradnikach i czasopismach medycznych. W: A. Szlagowska (red.), *Problemy zdrowia reprodukcyjnego kobiet*, t. 3: Zdrowie reprodukcyjne w kontekście zmian społeczno-kulturowych na przestrzeni wieków. Wrocław: Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, s. 221–240 [dostęp: 15.06.2022]. Dostępny w Internecie: https://wydawnictwo.umw.edu.pl/upload/files/open-access/Problemy_Zdrowia_Reprodukcyjnego_Kobiet.pdf.
- Thygesen, L. C., Hvidt, N. C., Hansen, H. P., Hoff, A., Ross, L., Johansen, C. (2012). Cancer Incidence Among Danish Seventh-day Adventists and Baptists. *Cancer Epidemiology: The International Journal of Cancer Epidemiology, Detection, and Prevention* 36(6), p. 513–518.
- Vigarello, G. (2012). *Historia otyłości: od średniowiecza do XX wieku*. Tłum. A. Leyk. Warszawa: Wydawnictwo Aletheia.
- Wdowiak, L., Wysokiński, P. (2020). Pożywienie ludności wiejskiej w okresach głodu na ziemiach polskich w dobie zaborów. W: B. Płonka-Syroka, A. Syroka (red.), *Historia diety i kultury odżywiania*, t. 3: Zalecenia i regulacje dotyczące odżywiania w historii Europy

- (XIII-XXI w.) i w wybranych kulturach pozaeuropejskich. Wrocław: Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, s. 145–157 [dostęp: 15.06.2022]. Dostępny w Internecie: https://wydawnictwo.-umw.edu.pl/upload/files/open-access/Historia_diety_i_kultury_odzywiania_III_e-ISBN.pdf.
- Wiktorowski, G. (2010). „Błogosławiony, kto pochwyti i roztrzaska niemowlęta twoje o skałę”. Wykluczenie i formuły inwektywne jako narzędzie ekskluzji w starożytnym judaizmie. Perspektywa etnologiczna. W: B. Płonka-Syroka, K. Marchel (red.), *Wykluczanie. Społeczno-kulturowe mechanizmy kreowania emocji*. Wrocław: Oficyna Wydawnicza Arboretum, s. 11–38.
- Wiktorowski, G. (2015). Orzechy jako środki lecznicze w dietetyce i terapii Johna Harveya Kellogga (1852-1943). W: B. Płonka-Syroka, A. Syroka (red.), *Lek roślinny, t. 4: Produkty pochodzenia roślinnego w lecznictwie, dietetyce, kosmetyce, ekonomice i kulturze popularnej*. Wrocław: Quaestio, s. 141–175.
- Wiktorowski, G. (2016a). Choroby przewlekłe i ich profilaktyka w nauczaniu konfesyjnym Adwentystów Dnia Siódmego (Seventh-Day Adventists) w Stanach Zjednoczonych. *Medycyna Nowożytna. Studia nad Kulturą Medyczną* 22(1), s. 29–51.
- Wiktorowski, G. (2016b). Dietetyka Sylvestra Grahama jako przykład standardu medycyny oraz reform dietetycznych w USA w 1. połowie XIX wieku. W: B. Płonka-Syroka, A. Syroka (red.), *Lek roślinny, t. 5: Rośliny jako podstawa racjonalnej diety oraz źródło leków*. Wrocław: Arboretum, s. 109–128.
- Wiktorowski, G. (2016c). Sposoby mówienia o aborcji. Implikacje ideowe dyskursu naukowego i światopoglądowego. W: A. Szlagowska (red.), *Problemy zdrowia reprodukcyjnego kobiet, t. 1: Wstęp do badań*. Wrocław: Quaestio, s. 37–64.
- Wiktorowski, G. (2018). Obraz i stosunek Kościoła Zielonoświątkowego w RP do (I) aborcji w latach 1990-2016 na przykładzie czasopisma kościelnego „Chrześcijanin”. W: B. Płonka-Syroka, A. Szlagowska (red.), *Problemy zdrowia reprodukcyjnego kobiet, t. 2: Wybrane problemy zdrowia reprodukcyjnego kobiet w relacji do biologii i kultury*. Wrocław: Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, s. 121–153.
- Wiktorowski, G. (2019). Od kulpabilizacji przez medykalizację do penalizacji i z powrotem... Próba antropologicznego odczytania Rz 1, 24-28 (stosunki homoerotyczne). *Theologica Wratislaviensia* 14/2019, s. 95-118 [dostęp: 15.06.2022]. Dostępny w Internecie: https://theologica.wst.pl/wp-content/uploads/2022/05/ThWr_14_2019_Grzegorz-Wiktorowski.pdf.
- Wiktorowski, G. (2020a). „Będziecie jak Bóg...” Stosunek Kościoła Zielonoświątkowego w RP do zapłodnienia pozaustrojowego (in vitro) w latach 1989–2019. Na podstawie czasopisma kościelnego „Chrześcijanin” (II). W: A. Szlagowska (red.), *Problemy zdrowia reprodukcyjnego kobiet, t. 3: Zdrowie reprodukcyjne w kontekście zmian społeczno-kulturowych na przestrzeni wieków*. Wrocław: Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, s. 57–76 [dostęp: 15.06.2022]. Dostępny w Internecie: https://wydawnictwo.umw.edu.pl/upload/files/open-access/-Problemy_Zdrowia_Reprodukcyjnego_Kobiet.pdf.

- Wiktorowski, G. (2020b). Prorokini zdrowej diety. Propozycje dietetyczne współtwórczyni adwentyzmu Ellen G. White na tle reform zdrowotnych w Stanach Zjednoczonych w drugiej połowie XIX w. W: B. Płonka-Syroka, A. Syroka (red.), Historia diety i kultury odżywiania, t. 3: Zalecenia i regulacje dotyczące odżywiania w historii Europy (XIII-XXI w.) i w wybranych kulturach pozaeuropejskich. Wrocław: Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, s. 447–471 [dostęp: 15.06.2022]. Dostępny w Internecie: https://wydawnictwo.umw.edu.pl/-upload/files/open-access/Historia_diety_i_kultury_odzywiania_III_e-ISBN.pdf.
- Willett, W. (2003). Lessons from Dietary Studies in Adventists and Questions for the Future. *The American Journal of Clinical Nutrition* 78(suppl.), p. 539S–543S [dostęp: 15.06.2022]. Dostępny w Internecie: <https://www.semanticscholar.org/paper/Lessons-from-dietary-studies-in-Adventists-and-for-Willett/47ea111bafc1d2ba6c71226fee09d8f92f13c75d>.

Cytowanie:

- Wiktorowski, Grzegorz (2022). „*Bogiem ich jest brzuch*”. *Postulaty umiarkowania w jedzeniu w dietetyce pionierki adwentyzmu Ellen G. White*. „*Fabrica Societatis*”, No. 5, s. 41–58 [dostęp: dzień, miesiąc, rok]. Dostępny w Internecie: <https://wuwr.pl/fabrica>.