

# Pierwszy krzewiciel idei jarstwa w Polsce

Od lat 60. XIX wieku w Europie rozwijał się ruch jarski, będący częścią ideologii wstrzemięźliwości przejawiającej się w dążeniu do dbałości o higienę ciała i ducha jako drogi do uzdrowienia narodów. Na terenie znajdującej się pod zaborami Polski pierwszym propagatorem nowej idei był urodzony w 1850 r. w Choroszczu pod Białymstokiem Konstanty Alfons Moes, który przybrał drugi człon nazwiska - Oskragiełło.

Konstanty był wątłego zdrowia, chorował od dzieciństwa, cierpiał na przewlekły nieżyt jelit i żołądka, wyróżniał się mizerną posturą i bardzo schorowaną, bladą twarzą. W latach 70. XIX wieku wyjechał do Niemiec, by studiować medycynę, lecz większość czasu spędzał w zdrojowiskach poddając się kolejnym kuracjom - przez 8 lat tułał się po całej Europie i coraz bardziej podupadał na zdrowiu. W związku z brakiem poprawy zaczął krytycznie odnosić się do lekarzy i zwrócił się w stronę medycyny naturalnej. Od chwili gdy przeszedł na dietę jarską, stan jego zdrowia znacznie się poprawił. Dlatego został lekarzem amatorem, zwolennikiem wegetarianizmu i leczenia naturalnymi metodami. Na stałą dietę jarską przeszedł w wieku 33 lat.



Po powrocie do kraju większość czasu spędzał w Warszawie, gdzie zaczął przyjmować pacjentów, lecząc ich w oparciu o własne doświadczenia. Organizował otwarte jarskie obiady, a według jego wskazówek warszawscy rzemieślnicy wykonywali odzież i pościel wełnianą, obuwie i pasy wełniane, zaś jedna z piekarni wypiekała trzy rodzaje chleba jarskiego. W okresie warszawskim Oskragiełło brał też udział w seansach spirytystycznych organizowanych przez Witolda Chłopiczkiego.

## Odrodzisko jarskie w Bojarowie

Oskragiełło nabył dobra ziemskie pod Otwockiem, które nazwał Bojarowem. Na ich terenie w 1883 r. wznosił murowany pałacyk i towarzyszącą mu zabudowę drewnianą. Jesienią tego roku otworzył uzdrowisko, co nastąpiło jeszcze przed powstaniem pierwszych otwockich sanatoriów. Był to leczniczy zakład termopatyczny, w którym leczono powietrzem, wodą, światłem, ciepłem, zimnem, pokarmem, ruchem i wypoczynkiem. Zaletą zakładu było jego położenie, w okolicy zdrowotnej, osłoniętej, wśród borów sosnowych, nad bystrą i niezwykle czystą rzeką Świder, zapewniającą naturalny przewiew. Leczone były tam takie schorzenia, jak: wady serca, artretyzm, reumatyzm, cukrzyca, newralgie, migreny, suchoty, nieżyty jelit, żołądka, płuc, choroby nerwowe i osłabienia ogólne. Hasłem zakładu było „nil desperandum”, czyli „nigdy nie rozpaczaj”, bowiem według Oskragiełły każda choroba jest do wyleczenia, choć nie dotyczy to każdego stopnia jej rozwoju. Zastosowane leczenie było niezwykle skuteczne i z nader rzadkimi wyjątkami chory już w pierwszy dniach odczuwał znaczną ulgę, która w innych uzdrowiskach następowała znacznie później. Oskragiełło leczył ludzi głównie z pobudek ideowych pobierając tylko koszty utrzymania kuracjuszy, zaś honorarium należało się tylko wówczas, gdy kuracja zakończyła się sukcesem. Sam sypiał najczęściej w tzw. „jarchacie”, która miała tylko połowę dachu i za dnia służyła kąpielom słonecznym. Jeszcze w 1884 r. jedzenie w Bojarowie nie było tylko jarskie, gdyż oferowano do wyboru zarówno stół jarski, jak i mięsny, przy czym podczas leczenia niektórych schorzeń dieta jarska była stanowczym warunkiem leczenia i wyzdrowienia. Od około 1886 r. uzdrowisko miało wyłącznie jarski charakter, dzięki czemu zostało określone mianem pierwszego polskiego odrodziska jarskiego. Majątek Bojarowo był też nazywany stolicą spirytyzmu i okultyzmu. W listopadzie 1893 r. Oskragiełło sprzedał swój majątek i wrócił do Warszawy. Po uzdrowisku do czasów dzisiejszych pozostał tylko zniszczony murowany pałacyk, znajdujący się obecnie na terenie Otwocka, który został w 2014 r. wpisany do rejestru zabytków.

III 1476.188



Ku zbawieniu!

PRZYRODZONE  
POKARMY  
CZŁOWIEKA

i

WPLYW ICH NA DOŁĘ LUDZKĄ.

NAPISAŁ

MOES-OSKRAGIEŁŁO.



W WARSZAWIE  
TŁOCZONO U BRACI JEŻYŃSKICH  
ulica Nowolipki Nr. 9.

1888.

## Owoce i zboża naturalnym pożywieniem człowieka

Oskragiełło w 1884 r. przetłumaczył, poprzedził wstępem oraz uzupełnił opisem uzdrowiska w Bojarowie, książkę Alfreda von Seefeldta pt. „Jarosz i jarstwo (wegetaryjanizm)”. Była to pierwsza książka w języku polskim poświęcona wegetarianizmowi. We wstępie Oskragiełło podkreśla, że celem jarstwa jest fizyczne i moralne odrodzenie ludzkości, czyli regeneracja rodzaju ludzkiego. Jednocześnie zwraca uwagę na etyczny aspekt jarstwa podkreślając, że przelew krwi zwierząt ze stanowiska etycznego nie daje się niczym usprawiedliwić. Zwierzęta obdarzone są życiem i zdolnością odczuwania nie dlatego, by człowiek zabijał je dla zabawy lub dla zaspokojenia swej żarłoczności. Jeżeli człowiek obdarzony jest duszą, i w tę duszę swoją wierzy, to powinien zgodnie z regułami logiki dostrzegać podobną duszę w zwierzęciu, tak podobnym do człowieka. W 1885 r. ukazała się książka Oskragiełły zatytułowana „Nauka leczenia jako umiejętność oparta na podstawie przyrodzonej w przeciwieństwie do sztuki lekarskiej czyli medycyny”, będąca wykładem stosowanej przez niego metody leczenia wyłożonym na tle historii medycyny.

W 1888 r. wydane zostały dwa najsłynniejsze dzieła Oskragiełły. Pierwszym było „Jarstwo i wełniarstwo w dziejach Słowiańszczyzny”, w którym dowodzi, że Słowianie od zarania dziejów hołdowali jarstwu i nosili wełniane ubrania, czemu zawdzięczali nadzwyczajną siłę, olbrzymi wzrost i urodę. Ich ziemia była urodzajna, powietrze czyste i zdrowe, żyli bardzo długo, nie znali złości, chorób i wojen, wiedli życie w niezmiennej i bezpiecznej wesołości oraz nieustannym pokoju. Piękne lasy i dąbrowy były ich mieszkaniem, owoce drzew pokarmem, mięsa nie jadali wcale i umierali spokojnie. Dopóki byli jaroszami i wełniarzami, trzymając się prawidłowego sposobu życia, dopóty wyróżniali się spośród innych narodów wytrzymałością, łagodnością i wyjątkowym zdrowiem. W miarę zaś oddalania się od tych prawideł następował zanik ich przymiotów fizycznych i umysłowych.



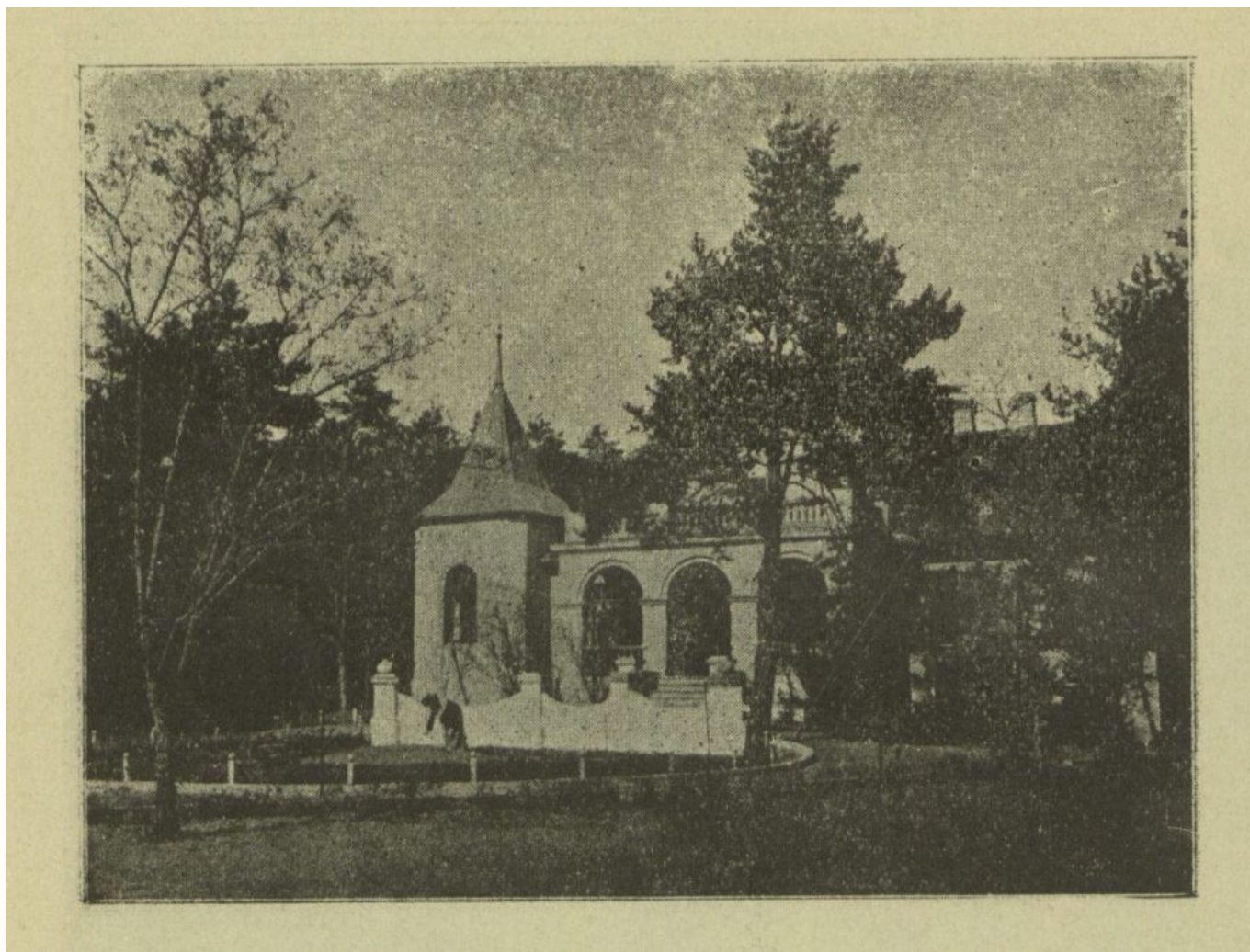
Tłumaczenie książki Oskragiełły na język rosyjski

Wegetarianizm definiował Oskragiełło jako naukę, zgodnie z którą człowiek ze swej natury jest stworzeniem owocożernym, podobnie jak najbliższe mu biologicznie małpy człekokształtne, w przeciwieństwie do zwierząt mięsożernych i trawożernych. Wskazuje, że większość chorób cielesnych, społecznych i moralnych ma swoje źródło w odstępieniu od praw przyrodzonych, mieszkaniu w zaduchu miast, spożywaniu używek oraz odżywianiu się mięsem, czyli padliną. Głosił potrzebę unikania skutków nieprawidłowego życia, powrotu na łono przyrody i życia zgodnie z jej prawami. Jednocześnie uważał, że wełna jest najlepszym materiałem do wyrobu odzieży człowieka. Zatem jarstwo i wełniarstwo dopełniają się wzajemnie, albowiem dieta zapewnia prawidłowe przyswajanie pokarmu, natomiast ubiór „wyswajanie” zużytego.

W kolejnym dziele „Przyrodzone pokarmy człowieka i wpływ ich na dolę ludzką”, Oskragiełło wychodzi z założenia, że instynkt, czyli zmysłowa zdolność wszystkich stworzeń do rozróżnienia pożytecznego od szkodliwego, pozwala zwierzętom wybierać właściwy pokarm przyrodzony, natomiast jedynie człowiek obdarzony rozumem tej umiejętności nie wykorzystuje, zagłuszając przez



wychowanie naturalny instynkt niemowlęcy. Głosił teleologizm jarski będący zapatrywaniem się na świat, uznającym, że nic w przyrodzie się nie dzieje bez pewnego celu. Każdy twór ma swoje przeznaczenie, temu przeznaczeniu służy, tworzy i odtwarza się w kierunku ku doskonałości, według odwiecznych praw przyrodzonych. Tworzywo przyrody i te prawa nim rządzące, są dziełem najwyższej doskonałości, pierwszej przyczyny wszechrzeczy, czyli Boga. W związku z tym prawdziwą odwieczną religią jest jarstwo, zaś naukowe jarstwo ma być religią przyszłości. Logiczna analiza tego, czym człowiek powinien się żywić na gruncie anatomii porównawczej, fizjologii, etyki, antropologii, ekonomii, religii oraz higieny prowadzi do wniosku, że człowiek z natury swej nie jest mięsożernym, ani trawożerny, ani wszystkożerny, lecz owocożerny. Dowodzą tego szczegóły anatomii człowieka, w tym budowa rąk, szczęk, uzębienia, żołądka, jelita, mózgu itd. Uzasadnienia jarstwa Oskragiełło odnajduje w Biblii, gdzie opisane zostało, że Bóg dał człowiekowi pokarm w postaci owoców i zbóż, zaś zwierzętom zielone jarzyny. Bóg stworzył człowieka „zbożoowocożercą”, który swój raj utracił przechodząc na mięsożerstwo. W przeciwieństwie do małp, których budowa kończyn warunkuje życie na drzewach, człowiek jest przystosowany do chodzenia po ziemi i zbierania nasion traw, czyli zbóż i jagód oraz owoców krzewów i drzew. O ile więc małpa jest „owocożercą”, to człowiek jest „zbożoowocożercą”. Pożywienie powinien zatem przyjmować tak, jak cała przyroda żywa, a więc w stanie surowym, szczególnie że jego pokarm jest gotowy do spożycia i nie wymaga dostosowania. Spożywanie przyrodzonego pokarmu człowieka stanowi boską ucztę. Skutkiem czystości pożywienia jest przekonanie, że jest on pokarmem rajskim, zatem ludzie zupełnie po ludzku żywiący się są „rajoszami”. Oskragiełło podaje wskazówki w jaki sposób człowiek powinien się odżywiać, kiedy spożywać posiłki, ile razy, co dokładnie jeść, jak przechowywać ziarna, orzechy i owoce, a także w jakiej ilości. Korzyścią jest też zupełna niezależność od osób trzecich, od pory dnia lub roku. Praktykowanie jarstwa jest łatwe, przyjmowanie pokarmów nie wymaga przygotowań, ułatwia podróżowanie, oczyszcza krew, uszlachetnia, zapobiega przedwczesnemu dojrzewaniu oraz jest źródłem zdrowia cielesnego i duchowego, kluczem do prawdziwej mądrości, do zbawienia ludzkości od złego i kluczem do „państwa niebieskiego” na ziemi. Jednocześnie wyraża przekonanie, że przyjdzie czas, kiedy ludzie tak samo będą się wzdrygać na wspomnienie spożywania mięsa zwierząt, jak dziś na spożywanie mięsa ludzkiego. Odnosząc się do nabiału i jaj stwierdza, że produkty te zawierają cenne pierwiastki odżywcze, lecz należy stanowczo je odrzucić i nie zaliczać do pokarmów ludzkich, bowiem pochodzą od zwierząt, więc przyroda nie przeznaczyła ich dla ludzi, a ponadto wywołują też szkodliwe skutki dla zdrowia. Książka „Przyrodzone pokarmy człowieka...” została przetłumaczona w 1896 r. na język rosyjski, a Lew Tołstoj pisał o niej, że jest w niej dużo dobrego i radością napawa go fakt, że wegetarianizm coraz bardziej się rozprzestrzenia.



Pałacyk w Bojarowie - z Przewodnika po Otwocku i jego okolicach na rok 1906. Źródło: CBN Polona

## Jarstwo w ogniu krytyki i szyderstwa

Teorie jarskie Oskragiełły nie spotkały się ze zrozumieniem, lecz z krytyką, która nie zawsze była merytoryczna i przechodziła często w kpinę i szyderstwo. Wszelkiej maści recenzenci za punkt honoru stawiali sobie jak najbardziej wyszukany atak na Oskragiełłę i jego ideę. Uważano go za utopistę i dziwaka, marzącego o powrocie na łono natury, nie liczącego się ani z nawykami nabytymi od wieków, ani z naturą ludzką. Zarzucano mu fanatyzm, brak wiedzy i bezpodstawność głoszonych teorii. W czasopiśmie satyrycznym „Mucha” pojawiły się prześmiewcze pamflety na jego temat. W odpowiedzi na krytykę Oskragiełło wydał w 1885 r. broszurę pt. „Odpowiedź na omowy jarstwa”. W 1888 r. „Kurjerze Warszawskim” pojawiła się wyjątkowo pozytywna, jak na ówczesne czasy, zarazem chyba jedyna utrzymana w tym tonie, recenzja książki „Jarstwo i wełniarstwo...”. Jej autor, nie będący zwolennikiem jarstwa, z nieskrywanym zainteresowaniem streścił najważniejsze tezy książki. Zauważył jednocześnie, że Oskragiełło, niezmordowany rzecznik jarstwa, szuka argumentów dla swej teorii w dziejach i tradycji, i co zaskakujące - takowe znajduje. „Wegetarianizm nie może i nie powinien być lekceważony, a już najmniej na lekceważenie i szyderstwo zasługuje jego krzewiciel, który sprawę swą traktuje poważnie, naukowo, wywoły swe opiera na gruntownych dociekaniach przewyższając niejednego z tych, którzy na jego naukę z politowaniem wzduszają ramionami”.



Niniejszem wiadomo czynię, iż prawo wypiekania

# CHLEBA JARSKIEGO

pod mojem znamieniem, **u d z i e l i ł e m**  
**Pierwszej Warszawskiej**  
**PIEKARNI MECHANICZNEJ,**  
**Leszno Nr 46.**

Objaśnienia tyczące się zalet tego chleba, zwłaszcza jego pożywności, dołączają się do każdego bochenka. Szczegóły w drukującej się książce: „**Prawidłowe pokarmy człowieka**“

**Moes Oskragiełło.**

## CHLEB JARSKI

**sprzedaje się we wszystkich**  
sklepach **Pierwszej Warszawskiej Piekarni Mechanicznej,**  
**Administracja Piekarni.**

415R

Ogłoszenie w czasopiśmie Kurjer Warszawski, 1888, nr 69, s. 7

Oskragiełło uważał, że nie można się dziwić temu, kto śmieje się z wegetarianizmu, bo bezmyślna tłuszcza wszędzie, zawsze i ze wszystkiego się śmieje. Nie było na świecie szczytnej idei, której nie spotkałby taki los, a te zdobywające od razu akceptację i sympatię w społeczeństwie są zwykle ulotne. Pomimo takiego podejścia niewątpliwie mocno przeżył przypuszczane na niego ataki i ograniczył swoją aktywność w popularyzowaniu jarstwa.

Musiało minąć kilka dobrych lat, by perspektywa oceny dokonań Oskragiełły zaczęła się zmieniać. W czasopiśmie „Kraj” z 1894 r. pojawił się jakże trafna, choć spóźniona refleksja. Autor pisze, że odbiór wykładów na temat jarstwa jest już spokojny, a sama idea znana i uznawana w zasadzie za słuszną, podczas gdy sześć lat wcześniej książki Oskragiełły przyjmowano drwiąco, a na jego naukowe wywody zwracano większą uwagę w prasie humorystycznej niż w poważnej.

## Ojców jako „latowisko”

W 1895 r. Oskragiełło wydał broszurę pt. „Położenie w Ojcowie”, będącą jednym z pierwszych opracowań z zakresu krajoznawstwa na temat Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Miała ona na celu obronę Ojcowy przed nadużyciami zarządu uzdrowiska, a rodaków przed wyzyskiem i krzywdą. W drugiej części broszury uzasadnione zostały zalety miejscowości mającej przyszłość jako „latowisko”, czyli miejsce letniego wypoczynku. Oskragiełło podkreśla, że dolina Ojcowy jest dla osadnictwa zupełnie nieprzydatna, gdyż jest wąskim wilgotnym jarem, bez należytego przewiewu. Stajenny zaduch włościańskich osad, dym z kominów oraz inne zapachy zanieczyszczają powietrze całej

doliny. Właściwym zaś miejscem do zamieszkania, utworzenia osad zdrowia (uzdrowisk) jest płaskowzgórze nad doliną, dzięki wysokiemu położeniu, wspaniałym widokom, znakomitemu powietrzu, dostatkowi słońca i lasów, obfitości owoców – poziomek, malin i jeży n. Dopełnieniem jego walorów jest romantyczna dolina jako jedyny w swoim rodzaju ogromny park, a zarazem zbiornik chłodu i żywicznej domieszki do powietrza. Przestrzenie powinny zostać dokładnie zaplanowane i zagospodarowane, a wcześniej także zalesione. Oskragiełło podaje dokładne wskazówki co do układu dróg, wielkości działek, rozmieszczenia zabudowy, cen ziemi, komunikacji, zalesień, zagospodarowania wody. Zdaniem Oskragiełły nie ma lepszego miejsca na urządzenie zdrowotnego „latowiska” jak płaskowzgórze nad Prądnikiem, Ojców, Pieskowa Skała i Sułoszowa.

ROZPRAWA  
ALFREDA von SEEFELD'A.

JAROSZ  
i  
JARSTWO  
(wegetaryjanizm).

Przyczynki do nauki o pożywieniu wyłącznie roślinnym, jako jedynym  
środkiem wyzwolenia się od chorób fizycznych, moralnych i społecznych,  
słowem odrodzenia się rodzaju ludzkiego.

Przełożył z niemieckiego i wstępem poprzedził

MOES-OSKRAGIEŁŁO.

Tłoczono w Warszawie  
W TŁOCZNI JÓZEFA UNGRA  
ulica Nowolipki Nr 3.

1884.



Od 1897 r. Oskragiełło mieszkał w Krakowie, gdzie spędził ostatnie lata swojego życia. Próżno jednak szukać informacji na temat krzewienia przez niego jarstwa w tym czasie. Nie zarzucił natomiast samego leczenia, aczkolwiek stosował je prywatnie, lecząc najbliższych i przyjaciół, wykazując przy tym nadzwyczajne zdolności bioenergoterapeutyczne. Dał się też poznać jako Towiańczyk, gorący patriota starej daty, wielki miłośnik literatury, sztuk pięknych oraz mistyk. Chodził po Plantach albo na wizyty i opowiadał różne fantastyczne i fascynujące historie. Miał także wielką, liczącą ponad tysiąc tomów bibliotekę, dostępną bezpłatnie dla każdego zainteresowanego, złożoną – jak mówiono – z dzieł „diabolicznych” i dotyczących wiedzy tajemnej. Ponadto był wspaniałym rysownikiem tworzącym plany domów, zamków, miast przyszłości, które byłyby praktyczne oraz odpowiadałyby wszystkim potrzebom ludzkości w zakresie higieny. Umeblowanie swego mieszkania wykonał według własnych rysunków w starosłowińskim duchu.

W ostatnich latach swojego życia czuł się skrajnie wyczerpany i szukał sposobów odnowienia sił witalnych. Zmarł 27 stycznia 1910 r., został pochowany na Cmentarzu Rakowickim.

Śmierć Oskragiełły, niezauważona w kraju, mocno dotknęła środowisko jarskie w Rosji. Josif Pierpier, redaktor kijowskiego „Przeglądu Wegetariańskiego” napisał, że pamięć o Oskragiełle jest mu bardzo droga, jego działalność jest dla niego świętością, a jego sztandar noszą wszyscy wegetarianie. Apelowal, by inni pisali o swoim nauczycielu i przyjacielu, zaś pamięć o tym wielkim człowieku „niech długo żyje w szeregach jego szczerych naśladowców i oświetla ciemną drogę, która czeka jaroszy”. Do popularności Oskragiełły w Rosji przyczynił się niewątpliwie przekład „Przyrodzonych pokarmów człowieka...”, a o tym, jak ważna była to publikacja dla rosyjskiego jarstwa świadczą jej kolejne wznowienia, choćby z 1992, 2013, 2015 oraz 2017 r. Janisław Jastrzębowski opisując polski ruch jarski nazwał Oskragiełłę „apostolem działalności jarskiej”, podkreślał jego największe zasługi dla teoretycznego szerzenia jarstwa w Polsce, natomiast książkę „Przyrodzone pokarmy człowieka...” określił mianem „epokowej pracy w literaturze regeneracyjnej polskiej”. Bez Oskragiełły mogłoby nie być lecznicy dr. Apolinarego Tarnawskiego w Kosowie Huculskim, w której jarstwo było podstawą stosowanej metody leczenia, ani teorii jarskich dr. Józefa Drzewieckiego i wspomnianego Janisława Jastrzębowskiego, a polski ruch jarski byłby znacznie uboższy.

Skazany na szyderstwo, kpiny i bezpardonowe ataki Ostragiello przygotował grunt dla swoich następców, oswajając umysły z założeniami teorii jarstwa i zasad naturalnych metod leczenia.

Łukasz Smaga

**Łukasz Smaga** – prawnik, autor książek „Ochrona humanitarna zwierząt” (Białystok 2010) i „Konstanty Moes-Oskragiełło – ojciec polskiego jarstwa” (Kraków 2017), prowadzi bloga „Ochrona humanitarna zwierząt” [prawazwierzat.blox.pl](http://prawazwierzat.blox.pl).