

KODIN OSASTO

LÄÄKÄRIEN AMMATISTA

(Suomennos The Physical Culture magasinista)

Parannustaide on kaaostilassa. Meillä on miehiä, jotka kuuluvat tämän ammatin eri aloille. Ja jokainen ala eli haara käsittelee vain vissiä osaa tästä tärkeästä aineesta. Vissiin rajaan saakka on koko maailma tullut spesialiseeraus (erikoisalan tuntija) halluksi.

Kaikki lääkärit ovat spesialisteja.

Epäilemättä on suosittava asia, että halutaan oppia kaikki mitä voi tietää jostain taudista, joka voi iskeä johonkin vissiin osaan ihmisruumista. Mutta specialistilla on se valittava taipumus, että hän pyrkii luokitamaan lähes kaikki taudit hänen erikoisammattinsa otsikon alle.

Maailma tarvitsee suuren lääkärin, joka voi tarkastaa yli koko parannustaiteen vainion, poistaa siitä kaiken kuonan, ottaa kirjoihin kaiken hyvän ja sitten kehittää tästä tietomassasta ne perusteelliset totuudet, jotka tulevat johtamaan lääkäreitä tulevaisuudessa.

Jokaisen lääkärinammatin harjoittajan tulisi tuntea ne suuret alkeelliset perusteet, jotka hallitsevat ruumiin elimistöä. Nykyajan spesialisteilla on se vika, että he eivät kykene käsittämään joitakin yksinkertaisimpiaakaan tosiasioita parannustaiteesta.

Esimerkiksi teoria taudin itiön on vissiin määrään saakka saatanut taudin todellisen syyn kokonaan varjoon. Se on laittanut meidät juoksemaan valejumalien jälessä. Se on kääntänyt meidät pois siitä polulta, joka vie totuuteen, joka yksinään on perusteellinen ja luotettava.

Huolimatta siitä mitä erikoisala lääkäri harjoittaa, tulisi hänen ottaa huomioon seuraavaa:

Ensiksi, paastamisen arvo veren puhdistustoimenpiteenä.

Toiseksi, tieteellisen ravintojärjestelmän parantava voima.

Kolmanneksi, vesikylpyjen elinvoimaa kasvattava vaikutus.

Neljänneksi, ruumiin voimistelu elähdyttävät ominaisuudet.

Viidenneksi, selkärangan oikomisen tärkeys, tai sen voimistaminen virkistävän voimistelun kautta.

Nämä pääasialliset menettelytavat, yhdistettyinä ruumiin elinten hallinnon kanssa, tulisi spesialistin ottaa huomioon huolimatta siitä mikä erikoisala hänen ammattinaan on.

Välskärin ovat esimerkiksi tehneet sen havainnon, että jos potilas on ollut syömättä muutamana päivänä ennen kuin leikkaus tehdään, silloin on veren myrkytyksen vaara paljon pienempi leikkauksen jälkeen. Siis ovat välskärin havainneet että paastaminen puhdistaa verta.

Jos lääkärit, jotka hoitavat vaikeita tautteja sairastavia potilaita, ottaisivat tämän läksyn huomionsa, vähentäisivät he vaikeuksiansa suuressa määrässä. Lähes jokaisessa tapauksessa, missä potilas on ankarasti sairastunut, on hän ylensyönyt. Tavallinen lääkäri, joka hoitaa tällaisia sairaita, määrää potilaan pitämään voimiaan yllä syömällä ja siten rikkoo ensimmäisen säännön, joka pitäisi ottaa huomioon, että sairastunut onnellisesti ja pikaisesti parantuisi.

Milloin oppivat lääkärit kä-

sittämään miten tärkeätä on seurata sitä, mitä kutsumme sisäisen minämme määräyksiksi. Esimerkiksi kun ruokahalu häviää, taaphtuu se vissistä syystä ja kun lääkäri ryhtyy sitä keinoitekoisesti kasvattamaan, purjehtii hän silloin vaarallisilla vesillä. Ruumiin elimistö on päättänyt, että nyt ei tarvita ruokaa, ja sentähden, kun väkisin pannaan ruokaa haluttomaan vatsaan, on siitä ikävät seuraukset. Kun tätä ylensyöttämistä on jatkunut jonkun aikaa, johtuu siitä ankara tauti joko ankara kylmyys tai jokin vatsavika.

Joka päivällä ovat probleeminsa kohdattavanamme. On kysymyksiä joita teidän täytyy kysyä ja joihin teidän täytyy vastata. Ihmisellä on oma ruumiinsa, joka on kuin monipuolinen kone, hoidettavanaan. Autobiili on kyllä hieno kone, mutta kovin se on kömpelö, verrattuna siihen ihmeelliseen lihasta ja luista tehtyyn koneeseen, jota ihminen joutuu joka päivä käyttämään. Ruumiisi on se koti, missä sinun täytyy asua koko elämäsi. Siitä et voi muuttaa pois. Et voi ostaa uutta. Sinun täytyy tyytyä siihen mikä sinulla on. On olemassa sinun ulottuvillasi erilaisia keinoja millä sinä voit tehdä tämän asunosi paremmaksi. Sinä voit tehdä sen miellyttäväksi olinpaikkaksi. Sinä voit estää jokseenkin kaikki taudit ja tautien mahdollisuudet. Sinä voit panna pelon pois ja kulkea tiedon päivänpaisteessa. Sinä voit olla itsesi herra niissä erilaisissa esille tulevista tapauksissa mitkä sinua elämäsi varrella kohtaavat.

VOIMAKAS SELKÄRANKA

(Physical Culture magasinista)

Mikä ikänä pyrkimyksenne elämässä lieneekin, muistakaa voimakkaan selkärangan arvo.

Se on ihmishuoneenne perustus. Osteopaatit ja Chiropratorit — todellakin kaikki rohdotomat lääkärit — voivat teille sanoa miten tärkeä osa selkärangalla on ihmisen elinvoimaisuudessa.

Selkäranganne hallitsee ruumistanne. Se hallitsee myöskin aivojanne. Se antaa teille energiaa ja innostusta. Todellakin, voipi sanoa, että se hallitsee teidän persoonallisuutenne. Minkä järjestelmän tai toiminnan te katsonettekin hyvin voimillenne tärkeäksi, niin muistakaa varmasti antaa selkärangallenne suuri osa huolenpidostanne. Useat voimisteluliikkeet vahvistavat selkäranka.

Selkäranganne hallitsee yksin sydämennekin tykytyksen, hengityselimenne ja vatsanne toiminnan. Te olette TE selkäranganne kautta. Kun annatte selkärangallenne tarpeellisen määrän voimistelua, tulee sen jänteet täydellisemmiksi ja sen aukeamista johtavat hermot voivat antaa tarpeellisen määrän energiaa ruumiillenne ja saattaa kaikki elimet kunnollisesti toimimaan.

Selkäranka määrää verenne laadun. Joko te olette energinen, elävä ja voimakasluontoinen, tai laiska ja mihinkään kykenemätön, riippuu se kokonaan selkärangastanne. Ne hermokudokset mitkä ovat kätkeyntyä tähän luiseen rakennukseen, ovat koko elämäne sydän.

Sanomme, että elämä lakkaa silloin kun sydän lakkaa tykymästä. Mutta sydämen tyky-

tys lakkaa vasta silloin, kun ei selkäranka anna sille enään elinvoimaa. Voima joka on sydämentykytyksessä tulee selkärangasta jokaista tehtävää varten. Jokainen elämän liikunto on riippuvainen tästä hermokeskuksesta.

Seiso suorassa! Pidä vartalosi suorana. Pidä se asento joka on tärkeä siksi, että se antaa sinulle voimallisuuden ja luottamuksen tunteen. Kaikki tämä auttaa pitämään selkärangan oikeassa kunnossa.

Pidä pääsi pystyssä. Katso maailmaa suoraan silmiin. Allapäin kulkeminen on pelkuruuden merkki.

Harjoittele voimistelua ja anna siten selkärangallesi sitä tukea minkä se tarvitsee pysyäkseen suorana. Näiden huomautusten talteen ottaminen tarkoittaa sinulle ei ainoastaan sitä, että ruumiisi voimistuu, mutta se antaa myöskin enemmän päättävyyttä, enemmän innostusta, luonteen lujouden kasvamista, jotka ovat kaikki välttämättömiä ominaisuuksia elämän suurten palkintojen saavuttamiseksi.

HENGITTÄMINEN

(Physical Culture julkaisusta)

Kun kävelet, niin älä unhota hengittää syvään, pullistaen rintasi mahdollisimman paljon ja kun pullistat rintasi, muista myöskin pullistaa mahapalkitiasi.

Mahahengitys on erittäin tärkeätä. Tämä tarkoittaa sen ruumiinosan pullistamista, jota ihmiset tavallisesti kutsuvat "vatsaksi". Jos hengität niin syvään, että maha pullistuu, vedät sinä silloin keuhkojen alaosankin ilmaa täyteen. Jokainen ilmakammio keuhkoissa tekee tehtävänsä.

Se on hyvä keino kun on kävelyllä, että ottaa vissin määrän askeleita sisään hengittäessä ja taas vissin määrän askeleita ulos hengittäessä. Esim. vedä henkeä sisään ottaissasi noin neljä tai kuusi askelta ja puhalla se sitten ulos kun otat seuraavat neljä tai kuusi askelta. Harjoitelemalla voi ottaa useammankin askeleen tuntematta mitään epämuokavuutta. Myöskin voit harjoitella poistamaan kaiken ilman ulos keuhkoistasi ja sittenkin vielä yrittämään keuhkoja

tyhjemmäksi. Tee useampi yritys peräkkäin puhdistaa keuhkosi kaikesta ilmasta ja sitten luonnollisesti seuraa, että tietämättäsi keuhkot täyttävät itsensä ilmalla uudestaan täyteen mitaansa. Tällä menettelyllä voi vahvistaa keuhkojansa runsaassa mitassa. Syvään hengitysharjoituksia voi tietysti tehdä missä vaan on puhdasta ilmaa, ja minä aikana hyvänsä, mutta suurimman hyödyn siitä saapi kävellessä.

Äskettäin huomiomme kiintyi erään raha-asioiden talia puolueellisen lääkärin väitteeseen, joka tuomitsi tietoiset hengitysharjoitukset, väittäen, että hengityksen tulee olla kokonaan tarpeiden mukaan hallittua eikä tehtyä ja tykkäänään riippua ihmisen tavallisesta liikunnosta. Vaikkakin myönnämme, että hengityksestä saadaan enemmän voimaa silloin, kun se tapahtuu ruumiillisen voimistelun kautta, niin sittenkin on syvään hengittäminen yksistäänkin hyödyllistä.

Milloin ikinä menet ulos vaapaaseen ilmaan, on hyvä keino se, että täyttää keuhkonsa sillä täyteen mitaansa. On myöskin tarpeellista tyhjentää hyvin keuhkonsa huonosta ilmasta aika ajottain. Kun on ollut huono-ilmaisessa huoneessa, tulisi heti tietoisesti hyvin tuulluttaa keuhkonsa kun pääsee puhtaaseen ilmaan, ylläkerrotunlaisilla syvänhengitysharjoituksilla.

LIHAVA JA LAIHA.

"Lihavuus on voiman ja terveyden reserviaarre; älä häpeä olla lihava," sanoo yksi lääkäri. "Varo lihavuutta! Liika liha on tautien pesäpaikka," sanoo toinen lääkäri. Kumpi on oikeassa? Tavallaan kumparankin. Terve ihminen ei ole lihava eikä hän ole laiha. Hän on vaan täysilihainen, toisin sanoen kaikki lihakset kehittyneet ja pyöreän täyteläiset.

Toimettomuudessa kasvatettu ihraisuus on aina vaarallista. Voimistelu poistaa tarpeettoman ihran. Se myöskin kasvattaa lihakset täyteläisiksi ja säännöllisiksi.

Uudista lehtesi tilaus ajoissa!

Rahanlähettäjäille!

Kansalaisillemme maksamme dollareista Suomen Pankin virallisen myyntikursin. Kursin muuttuessa Suomessa se meille ilmoitetaan sähkösanomalla. Näin saatte dollareistanne

KORKEIMMAN HINNAN.

Yllämainittua tapaa seuraten me maksoimme dollarista

Smk. **17.80** | Smk. **17.40**

Huhtik. 22 p.

Huhtik. 23 p.

Lähetyskustannukset 25 senttiä postiteito, \$3.50 sähköteitse.

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta r. l.

ainoa asiamiehemme Suomessa, vastaa kauttamme lähetetyistä rahoista.

HELANDER & NEKTON

PRIVATE BANKERS,

Woolworth Bldg., Room 1104. 233 Broadway, New York City.