

KODIN OSASTO

Myrkyt ihmisruumiissa

On tärkeää ottaa huomioon mitkä sairaukset ovat myrkyistä, jotka johtuvat ruumiissa pidätetyistä liika-aineksista. Jos suolistossa olevat liika-ainekset jäävät sinne pitemmäksi aikaa käyvät ne vaarallisiksi, sillä niiden mädätessä syntyy myrkyjä, jotka myrkyttävät koko ruumiin elimistöä. Suoliston toiminnan epänormaalin tilanne on syynä tavalliseen pääkiviväilykseen ja yleiseen elimistön heikontumiseen aiheuttaen yskää ja muita vaarallisempia sairauksia. Ummetusvika on hyvin yleinen ihmisissä, jottuen osaksi siitä, että ravinto on sopimatonta ja osaksi siitä että ihmiset eivät ulosta säännöllisesti, usein ja tyhjennä suolistoaan perinpohjaisesti.

Pitkälle kehittynyt ummetusvika ei ole mikään vähäpätöinen asia. Se on alttuinen rasitus elimistölle ja ennemmin tai myöhemmin päättyy se vakaviin sairauksiin.

Veden juominen silloin kun vatsa on tyhjänä, erittäinkin aamulla ennen aamiaista, auttaa suoliston puhtaana pitämiseksi. Liiallinen juominen syödessä voi kehittää ummetusvikaa. Sydänvikaisten ihmisten on vältettävä yllleistä veden juontia.

Ravinto, hyvin valittu, on paras ruuansulatuksen järjestäjä. Ravintoa tulee olla kyllin paljon pitämään suoliston säännöllisessä toiminnassa ja tulisi sen sisältää tarpeellisen määrän pehmittäviä aineita. Sellaiset ruuat, jotka sisältävät pehmittäviä aineita ovat viskumat, fiikunat, hedelmämehut ja hedelmät kaikki paitsi banaanat, tuoret kasvikset erittäinkin kaikki vihannokset, vehnänkuoret (bran) ja karkeista kuorimat- tomasta viljasta jauhetuista jauhoista tehdyt leivokset ja puurot. Vastaisen vaikutuksen tekevät sellaiset ruuat kuten riisi, keitetty maito, valkoinen vehnäleipä, koornitärkki, munavalkuainen.

Ruokaöljyt ja rasvat ovat myös pehmittäviä, mutta niitä ei voi nauttia kyllin suurissa annoksissa menettämättä ruokahalua.

Parafiiniöljy on avullista liukastuttamaan suoliston, mutta sekin liian usein käytettynä on vahingollista. On viisainta olla käyttämättä, mitään vatsanpehmittäjäkkeitä, sillä niistä saatu apu on vaan hetkellinen ja niiden tavaksi käynyt käyttäminen on perin vahingollista ja vaarallista. Ei edes mineraalivesiä tulisi käyttää pitkitetysti. Ajottaisin paksuspuolen vedellä viruttaminen (ensin lämpöisellä ja sen jälkeen viileällä vedellä) on parempi välillinen apukeino.

Vatsan hierominen on hyvä apukeino parantumiseen, mutta se on paras teettää ammattihierojalla.

Normaalissa terveydessä olevain ihmisten tulisi ilman väkensä ulostaa kolme kertaa päivässä, kunhan he vaan elävät säännöllistä järjellistä elämää, välttävät ylenmääräistä väsymystä (sääntö jonka täyttämiseen raskaantyön tekijällä on harvoin tilaisuus — P. S.) syövä tyydyttävän ravintomäärän, voimistelevat säännöllisesti, sisältäen siihen myös hengitysvoimistelu, ja pitävät vartalonsa suorassa asennossa.

Seuratessa korkealle kehittyneiden apinoiden elämää on havaittu, että ne ulostavat kolme ja neljä kertaa päivässä. Harvoilla ihmisillä on niin ihanteellisen hyvä terveys. Miljoonat ihmiset tuntevat tässä suhteessa jos ei yhden niin toisenlaista vaivaa. Monet ihmiset luulevat vapaasti ulostavansa, vaikka he tosiasiansa kärsivät sisäistä toiminnan hitautta peräsuolesta tai paksussa suolesta. Tarkastettaissa usein löydetään kasaantumisia suolistossa, joista potilaalla itsellään ei ole ollut aavistustakaan.

Luonnollinen tarve ulostamiseen, kuten niin monet muut luonnolliset vaistot, kuoleutuu siitä syystä, että sitä ei säännöllisesti seurata. Nykyajan sivistyselämä tekee sen ihmisille vaikeaksi ja epämukavaksi seurata luonnon vaatimuksia hetimitä, ja jos viivytetään viisikin minuuttia, niin esim. ulostamisen vaatimus häviää sillä kertaa, ja mitä useammin tätä tapahtuu sitä vahingollisemmat ovat sairaukset.

Olisi hyvä sääntö ottaa tavaksi käydä klosetissa joka aterian jälkeen kunnes saa suolistonsa totutetuksi tyhjentämään siten säännöllisesti. Tässä on paikallaan mainita myöskin liian paljon proteiinia eli lihaksia kasvatavien aineste nsyöminen, sillä niillä on taipumus kasottua suolistoon mätänemään ja synnyttämään myrkyjä. Näiden myrkyjen vastapainoksi ja poistamiseksi suositellaan piimiseen maidon syöntiä.

Ulostusiemme hajusta voimme päättää missä määrin ruokajärjestelmämme ja elämäntapamme vahingolliset meitä. Jos ravinto sisältää vähemmän proteiinia ja on hyvin puhtaata syödessä, ei ulostus haise niin pahalle kuin muussa tapauksessa.

On kuitenkin muistettava, että kasvavat lapset tarvitsevat ravinnossaan enemmän proteiinia kuin täysikasvuiset ihmiset, ja että heidän elimistönsä se tulee tarkemmin käytetyksi, joten ei sitä jää liika-aineisiin.

Terveellinen ruumiin asento ja ryhti.

Yksi yksinkertaisimmista ja tehoisimmista keinoista itsemyrkytyksen estämiseksi on vartalon suorassa pitäminen. Vartalon suorassa asennossa ollen ovat mahallihakset normaalin piukassa ja antavat tarvittavan painon samalla kun suuret verisuonet maksa-elimistössä ovat vapaita toimimaan normaalisesti. Tavaksi tullut kumara, laiskanlaatuinen asento, hidastuttaa verenkiertoa ja maksantoimintaa, josta johtuu alalokoinen mielen- tila, pääkipua, kylmät jalat ja kädet, kroonillinen väsymyksen tunne ja ummetustauti.

Kumarainen ruumiinasento usein johtuu yleisestä heikkoudesta; mutta usein on se myöskin vaan huolettomuudesta johtunut tapa.

On syytä uskoa, että "keuhkostaustisen kumara" asento on osaltaan syynä keuhkotaudin syntymiseen sen myrkytyksen kautta, joka johtuu mahaelimien veltoasta asennosta.

Kävellessä on yleinen vika se, että kävellään veltosti hartiat kumarassa, pää alaspäin painuneena, maha ulospäin ja kädet eteenpäin riipuksissa.

Pitää hartiat suorassa, rinta

koholla, maha sisässä, kaula suorana, ei leuka ylöspäin kekassa, vaan vinkeleisuorassa, ovat sääntöjä, jotka useimmat ihmiset kyllä tietävät, mutta kovin monet laiminlyövät.

Sekä miesten että naisten tulisi tarkoin noudattaa vartalon suorassa tasapainossa pitämistä, istuissa, seisossa ja kävellessä. Eikä se ole vielä kylliksi, että pitää vartalonsa ryhdikkäässä asennossa ja päänsä pystyssä. Ihmisellä tulee olla myöskin hyvin asetetut jalat. Heikot jalat, joista vihdoin kehittyi tasajalat, ovat tavallisemmat naisilla kuin miehillä, sillä se ei riipu yksinomaan jalkapöydästä, kuten yleensä otaksutaan, vaan jalka ja säärihaksien heikontumisesta. Tämä johtuu osaksi siitä, että poikalapset ja nuoret miehet voimistelevat enemmän sääriään kuin tyttölapset ja nuoret naiset.

Heikot jalat tulevat vähitellen tasajaloiksi siitä, että seisotaan ja kävellään väärässä jalka-asennossa, eikä voimistella jalka- ja säärihaksia. Kun seisotaan ja kävellään varpaat ulospäin, kuten on yleistä naisten keskuudessa, panee se jalkapöydät ankaran rasituksen alaiseksi. Tämän virheen korjaamiseksi tulisi jatkuvasti harjoitella kävelemään jalat suorassa eteenpäin ja vaikkapa varpaat hiukan sisälle päin, ja päivittäin voimistella jalkalihaksiaan kävelemällä varpailaan tai kohoamalla varpailleen kahdestakymmenestä neljäänkymmeneen kertaan iltaa aamua. Täten tehdään paljon tasajalkojen välttämiseksi.

Ei ainoastaan seisossa, mutta myöskin istuessa, on ruumiin suora asento paljon tärkeämpi terveyden ylläpitämiseksi kuin yleensä luullaan. Väärässä istuminen on hyvin yleistä istumistyön tekijöiden keskuudessa. Nykyajan tuolit sitä vielä edistävät. Jokainen tuoli pitäisi olla saman mallinen kuin nykyiset automobiilien istuimet, pyöreällä selkänajalla. Tosin mihiin tuoliin hyvänsä voi asettaa tyynyn selän oikeassa asennossa lepuuttamiseksi. Mutta yhtä kaikki vastuunalaisuus selän oikeassa asennossa pitämisestä, riippuu istujasta eikä istuimesta.

Lukiessa tai kirjoittaessa, kun istutaan pöydän tai tiskin ääressä, on tavallinen virhe se, että pistetään kyynärpäät pöydälle, hartiat kumaraan selkä taapäin kouruun, ja maataan siinä puolittain riippuvassa asennossa suurin paino käsivarsien ja istuinten varassa ja kaikki sisäiset elimet kokoonpuserrettuna, eikä istuta selkärangan varassa kohtisuorassa asennossa, että elimistöllä olisi tilaisuus vapaasti toimia.

Tämän virheen korjaamiseksi on paras käyttää, jos mahdollista keinuselkäistä tuolia, istua hyvin tuolin selkää vasten, mutta lähellä pöytää siten, että käsivarsien sisälihakset voivat helposti levätä pöydällä panematta painoa yläkäsivarrelle ja hartioille. Silloin kun tarvitsee kumartua pöydän yli, ei pidä kouristaa rinta sisään ja hartioita kumaraan, vaan keikauttaa vartalo eteenpäin lanteilta.

Kivut jotka luullaan reumatismiksi johtuvat usein väärästä tavaksi tulleesta ruumiin asennosta. "Kirjailijain kramppi" ja monet muut viat ja kivut johtuvat siitä, että ei viitsitä eikä älytä pitää vartaloaan oikeassa asennossa istuessaan ja liikkeellä ollessa.

Jos lapset saavat väärän ruumiinasennon tavakseen, voi se tehdä heistä elämäniäkiksi vialli-

sia ja voivat he joutua koko iäkseen "lyhenimälle" sekä järjen että ruumiin toiminnassa, ja heikontaa se (väärä asento) heidän elimistönsä tauteja vastaan.

Väärät ruumiin asennot ovat niin monet, että tulisi liian pitkäksi lähteä niitä kaikkia selittämään, mutta kun kerran saamme käsityksen siitä mikä on oikea asento, voimme sen mukaan nähdä milloin olemme väärässä asennossa.

Osa kouluopetuksesta tulisi olla oikean vartalon asennon opettaminen ja harjoittaminen kuten se on sotilaskouluissa. Koululapsilla on tavallista pyötänsä yli kumartuminen, joka on ensiaskelel pois vartalon luonnollisesta asennosta. Normaali lapsella ennen kouluun menoa on kaunis suora vartalo.

Kauneuden kannalta otettuna on ryhdikäs vartalo miellyttävä ja siitä syystä se varmasti tulee pian jälleen muotiin, kun naiset ovat saaneet kyllänsä nykyisestä retkalehtimisestä. Ryhdikäs ruumiin asu on myöskin läheisessä yhteydessä itsekunnioituksen kanssa. Siis ei itsekunnioitus yksistään pidä ihmisen hartioita suorassa ja päätä pystyssä, mutta ryhdikäs vartalon asento synnyttää ihmisessä itsekunnioitusta.

Yleisimmin nautitut myrkyt.

Niiden myrkyjen joukossa, jotka tulisi pitää visusti pois ihmisruumiista, mainittakoon sellaiset rohdot kuten opiumi, morfiini, cocaini, heroini, chlorali, acedaniili, alkoholi, caffeini ja nicotini. Niiden jotka haluavat saavuttaa korkeimman ruumiillisuuden ja henkisen kyvykkyyden tulisi ehdottomasti välttää nauttimasta myrkyjä sisältäviä aineita, kuten ovat paloviini, viini, olut, tupakka ja monet paljon ilmoitetut patenttijuomat, joita myydään soodavesijumaloissa, lähes kaikki patenttilääkkeet ja yksimpä kahvi ja teekin. Useat patenttilääkkeet sisältävät himoa synnyttäviä myrkyjä erittäinkin morfiinia, hiilitervatuotteita, caffeinia ja alkoholia ja niiden suuri menekki riippuu juuri siitä, että ne sisältävät näitä myrkyjä. Myöskin tulisi välttää (jatkoa toisella sivulla)

TERVEYDEN VIISITOISTA KÄSKYÄ.

1. Pidä puhdas, ilmanvaihto jokaisessa huoneessa mitä käytät.
2. Käytä keveitä, väljiä ja huokoisia vaatteita.
3. Etsi ulkoilmatyötä ja huvia.
4. Nuku ulkoilmassa, jos mahdollista, tai pidä ikkunasi auki.
5. Hengitä syväin.
6. Varo ylensyöntiä ja liikaa lihavuutta.
7. Syö säästään lihaa ja munia.
8. Syö osaksi kovan, osaksi kasviksia ja joskus raakaan ruokaa.
9. Syö hitaasti ja pureksi ruokasi hyvin.
10. Ulostaa usein ja säännöllisesti.
11. Seiso, istu ja kävele suorassa asennossa.
12. Älä salli myrkyjen ja tartunnan päästä ruumiiseesi.
13. Pidä hampaasi, ikenesi ja kiellesi puhtaana.
14. Tee työtä, leiki, levähdä ja nuku kohtuudella.
15. Säilytä mielesi tyyneenä ja maltillisena.

NEW YORKIN SUOM. NAISTEN
 OSUUSKOTI
 JA PAIVÄNVÄLITYS-TOIMISTO
 241 Lenox Ave. & 122 St.
 Telefooni: 813 Morning side