

Kodin Osasto

Katarin parantamisesta

Jatk.

Hän suostui, ja alkoi voimistelemaan ja tekemään kävelyretkiä. Hän lakkasi juomasta teetä, kahvia, suklaata ja sen sijaan joi vaan paljasta vettä. Hän lakkasi syömästä aterian välissä. Ja määräysten mukaan hän vähensi ruuastaan rasvoja, öljyjä, sokeria ja tärkkelystä. Myöskin kielimme häneltä lihansyönnin siihen asti kun hänen kurkkunsa puhdistui. Hänen ravintonaan aluksi oli kaikenlaisia hedelmiä ja kasviksia sekä raakana että keitettyinä. Maitoa kerran tai kahdesti päivässä ja perunoita ja leipää hyvin pienissä annoksissa.

Kuukauden sisällä hänen painonsa laski normaaliin, katarin oli kadonnut ja kurkkukin tuntui aivan hyvälle. Hän ei ole viiteen vuoteen ollut sairaana vuoteella. Joskus hän erehtyy entisiin tapoihinsa ja silloin aina outo tunne kurkussa varoittaa häntä elämään oikein. Aina kun hän on ylen- syönyt ja alkaa voimaan pahoin, ryhtyy hän seuraaviin toimenpiteisiin: hän puhdistaa suolensa ruiskulla, ottaa lämpöisen kyllyn, juo kahdeksan tai kymmenen lasillista vettä joka päivä ja paastaa pari päivää. Näin hän pääsee tasapainoon jälleen.

Jos hän eläisi säännöllisesti aina, ei hänen kurkkunsa koskaan vaivaisi häntä. Mutta hän pitää elämän nautintoista liian paljon eikä malta väliin olla niitä ottamatta liikaa. Mutta nyt hän tietää mitä tehdä ennenkuin vakavampi sairaus ehtii saavuttaa.

Seuraava potilaamme on viidenkymmenen vuoden vanha liikemies. Hänellä on ollut katarin siitä asti kuin voi muistaa, ja hän tiesi ettei sille voi mitään. Mutta hänellä myöskin oli reumatismi alajäsenissään, joka haittasi hänen kävelytään, ja hän halusi päästä siitä. Hänen katarinsa oli kaikista pahinta lajia, jossa on äärettömän paha haju ja joka kuolettaa hajuaistin potilaalta itseltään.

Lähes kokonaan kasvitarvinnolla parani hän reumatismistaan pian. Mutta katarinsa tuotti hänelle myöskin hämmästyksen. Neljän kuukauden kuluessa hävisi paha haju, eikä enään hänen nenästään erittynyt mätäneviä aineita ja kuiveneita lima- hiutaleita. Hajuaistinsa oli osittain palautunut. Voitte arvata miten iloinen tämä potilas oli tuloksista.

On sekä mielenkiintoista että opettavaista tietää mitä tälle miehelle tapahtui. Ensiksi hänellä oli ollut tavallinen märkä katarin, joka eritti paljon sylkeä nenästä ja kurkusta. Kun tätä oli kestänyt noin kolmekymmentä vuotta oli limakalvo melkoisesti paisunut ja tulehtunut. Ja sitten tämä kalvo alkoi kuivua. Se kävi ohuemmaksi ja ohuemmaksi ja verenkierto kävi säännöttömäksi. Syntyivät kuiva katarin, ja mätänevät ainekset nenäseinämissä aiheuttivat pahan hajun.

Hänen limakalvonsa ei koskaan voi palata normaaliin enään, syystä että se on kokonaan hävinnyt pois, samoin kuin ne verisuonet, jotka sitä ravitsivat. Mutta hänellä ei ole ollut sanottavaa vaivaa nenästään viime kuukausina, kun on pitänyt siitä huolta. Hän käyttää kasvis-öljyä nenässään (ruiskuttamalla) kahdesti päivässä, sillä muutoin se olisi liian kuiva. Mutta muistakaa, että tämä ei ole mikään parannuskeino, vaan

se on ainoastaan huojuunstoimenpide.

Nyt siirrymme seitsemänkymmenen viiden vuoden vanhan naisen kohtaloon. Hänellä oli hengenahdistus ja henkitorven tulehdus. Hän ei voinut muistaa milloin hänellä ei olisi ollut katarin nenässä. Hän oli koettanut kaikki parannuskeinot, sekä henkiset, kemialliset että fyysiset, mutta ei ollut saanut apua. Hänen oli hyvin vaikea hengittää aikaisesta sykystä myöhäiseen kevääseen saakka, ja hän vietti suurimman osan ajasta vuoteella. Hänen mielliruokansa olivat maikat leivokset ja tee, paistettu sian kyliki ja maitoperunat.

Vakuutimme hänelle, että yöllä ei voi saada muuta kuin yöilmaa ja täten saimme kunnollisen ilmanvaihdon hänen asuntoonsa. Ja sen heikontavan ruuan asemesta, jota hän oli tottunut syömään, määräsimme hänelle tuoretta maitoa, tuoreita kasviksia ja vähempi happoisia hedelmiä. Makeiden leivosten sijaan annoimme hänelle yksinkertaisia leipää, joka oli mureaksi kuivattu uunissa.

Ikänsä ja heikkoutensa takia oli parantamisensa hidasta, mutta nenäkatarin lakkasi vaivaamasta häntä viiden kuukauden sisällä. Kun hän oli seitsemänkymmenen kuuden vuoden vanha, vaivasi hänen henkitorvitulehdusensa häntä vaan kolme viikkoa sen sijaan, että se menneinä vuosina oli vaivanut häntä seitsemän kuukautta vuodessa. Hengenahdistusta ei hänellä ollut ollenkaan sinä talvena. Seitsemänkymmenen-kahdeksan ja -yhdeksän vuotensa näkyy kuluvan samoin.

Nämä esimerkit ovat otetut sieltä täältä laajan praktiikan alalta katarin sairasta. Ne edustavat keskimäärää. On ollut nopeampia ja hitaampia parantumisia.

On sekä hyödyntöä että tuhmaa ottaa lääkkeitä tavallisessa katarin tapauksessa. Syynä tähän vaivaan on väärät elämäntavat, eläminen vastoin luonnonlakia, eikä sitä voi mitään lääkkeet auttaa. Ainoa apukeino on oikeissa elämäntavoissa ja väärin tapojen hylkäämisessä.

Katarin ei ole tarttuva tauti. Se johtuu huonosta verestä ja huonosta ruuansulatuksesta, ja huonosta vieraitten aineitten uloskuljetuselinten toiminnasta. Katarinssa kyllä löytyy bakteeria, mutta se on seuraus eikä taudin syy.

Tavallinen katarin on kroonillista laatua, mutta on myöskin äkillistä katarin, joka tavallisesti tunnetaan "kylmyyden" tai "yskän" nimellä. Useimmat ihmiset saavat kylmyyden monta kertaa vuodessa, ja monet kehittävät siitä itselleen kroonillisen katarin. Vaikkakin tavallisella määrällä tahdon lujuttua voi ihminen välttää saamasta kylmyyden ja voi myöskin siitä itsensä parantaa. Kylmyydestä voi välttää seuraavilla toimenpiteillä: pitää suoliston normaalityönsä, hengittääkin syvään, voimistella vapaasti, että verenkierto pysyy hyvässä tilassa ja pitää veren kasaantumasta keuhkoihin ja vatsaan. Juokaa tarpeeksi paljon vettä, että suolisto hyväksi peseytyy; syökää vähemmän tiiviitä ruoka-aineita, kuten leipää, lihaa, perunoita ja sokeria. Syökää enempi tuoreita kasviksia ja hedelmiä. Älkää pilatko hedelmiä sekoittamalla niihin sokeria, ja älkää olatko kasviksia ottamalla pois niistä se neste missä ne on keitetty ja sitte lisäämällä niihin jauhososia.

Pikaisin ja varmin keino miten

päästä eroon kylmyydestä, on seuraava: heti niin pian kun tunnette sairastuvan kylmyyteen, puhdistakaa peräsuolenne ja suolistonne. Ottaa kuuma kylpy, että hikoatte vapaasti ja jäädyttäkää sitten itsenne hitaasti. Juokaa niin paljon vettä kuin suinkin voitte, kylmää tai lämmintä. Ja olkaa syömättä muutama aterian aika, kunnes kaikki taudin oireet ovat hävinneet. Jos tämä tehdään heti, kun sairaus ilmenee, on se hämmästyttävän tehoin. Mutta jos ruvetaan odottamaan päivää tai enemmän, niin sitten on taudista vaikeampi päästä eroon.

Katarin tuottamat seuraukset ovat monet ja vakavat. Se heikentää ja hävittää limakalvon ja sentähden ilma ei valmistu kunnollisesti keuhkoihin sisälle otettavaksi, ja aiheuttaa häiriötä keuhkojen kunnollisessa toiminnassa. Ja keuhkot vahingoittuvat ajan mittaan. Ja kun keuhkot heikontuvat, saattaa se henkilön alttiaksi henkitorven tulehdukselle, keuhkokuumeelle ja tuberkuloosille. Veri ei saa myöskään riittävä määrä happea ja tästä johtuu vahinkoa kaikille ruumiin elimille.

Katarin ja umpitauti, nuo kaksi yleisintä vaivaa ihmisille, ovat aina toinen toisensa seurajaisena. Joskus katarin auttaa umpitautin saamisessa, ja joskus umpitauti aiheuttaa katarin. Ei kumpikaan näistä ole alussa mikään tauti, vaan ainoastaan oire, joka varoittaa siitä, että kaikki ruumiin elimet, pääasiassa ne elimet jotka poistavat likainaita ruumiista, eivät toimi säännöllisesti.

Usein tehdään kysymyksiä, josko voi itse parantaa itsensä katarinista. Tämä tietysti riippuu itsekustakin henkilöstä. Jos hän on sellainen, että voi ymmärtää totuuden, kun lukee sen painettuna, ja jos hän omaa riittävä määrän tahdon lujuttua jatkuvasti seuraamaan ohjeita, voi hän parantaa ilman muitten ihmisten apua. Mutta jos hän on sellainen jota täytyy alituisen neuvoa, muistuttaa, kehoittaa ja rohkaista, tarvitsee hän oppineen henkilön johtoa jonkun aikaa. Valittavasti on suurempi osa ihmisistä tähän viimeksi mainittuun luokkaan kuuluvia.

Tässä on muutamia ohjeita kroonillisen katarin hävittämiseksi:

Harjottakaa itsenne ulostamaan säännöllisesti vähintään kerran päivässä. Hengittäkää syvemmin. Ottaa suora ryyti; rinta ulos, vatsa sisään. Pitäkää raitis ilma makuuhuoneessa joka aika vuodesta.

Voimistella joka ilta ja aamu että verenkierto pysyy säännöllisenä. Venkierron normaalissa pitämiseksi pinnalla, kuluttakaa vähintään viisi minuuttia paljaan ihon harjaamiseen lauasta jalkapohjiin asti. Tätä tehdessä voi käyttää karkeaa pyyhlinää tai ioharjaa. Ja tehkää tämä harjaaminen aina itse käyttämättä apulaista. Ja voimistella mahalihaksia joka päivä, vetämällä vatsan sisään ja ylös ja aivan kuin vetäisitte sitä kylkiluitten alle.

Jos olette jonkun tavallisen myrkyn orja, teen, kahvin, tupakin tai alkoholin niin on parempi mitä pikemmin vapaudutte siitä. Myöskin välttäkää nauttimasta lääkkeitä mitään lajia. Lääkkeet eivät auta, ja jos niitä vapaasti käytetään on niistä vahinkoa.

Puhdas vesi on paras juoma. Se on neste, joka kaikista parhaiten puhdistaa veren. Kahvi ja tee myrkyttävät veren. Ja tärkeintä kaikesta on se, että opitte syömään tasapainoista ra-

vintoa. Läpi tämän kirjoituksen on jo annettu useita huomautuksia siitä ja neuvoja miten syödä, mutta keräämme muutamia tärkeimpiä. Syökää enempi tuoreita hedelmiä ja tuoreita kasviksia, sekä raakana että keitettyinä. Syökää vähemmän perunoita, leipää, sokeria ja lihaa. Myöskin pienemmissä annoksissa papuja, herneitä, lentilliä ja peanutsia. Vihreitä herneitä ja papuja saa syödä halunsa mukaan. Pureksikaa ruokanne hyvin ja syökää hitaasti. Syökää vaan kaksi tai kolme aterialla päivässä ja aterian välissä nauttikaa ainoastaan vettä.

Ja muistakaa, että kun parannatte itseänne katarinista, vahvistatte te samalla elinvoimanne niin, että ette ole alttiita saamaan mitään muutakaan tautia.

Kauan sitten lausui viisas Seneca, että ihminen ei kuole, mutta hän tappaa itsensä. Katarin on yksi mainio itsemurha-ase.

Kannutan kellarissa

Monia vuosia kannutin hedelmät ja kasvikset keittiössä ja kanoon kannut kellarista ylös ja täytettyinä takaisin kellarin. Monen monta kertaa teki mieli viivähtää vilpoisessa kellarissa (basementissa), mutta en tullut ennen ajatelleeksi sitä, että tehdä kannutus-työni siellä. Nyt teen kaikki tämän työn kellarissa, ja siten säästän moninkertaisen työn ja vaivan. Pesen astiani pyykkitempuissa, jotka ovat kellarissa, ja säilytän kellarissa kaikki kannutusarpeeni.

Minulla on vartavasten tehty työpöytä kellarissa. Se on vaan isohko laatikko, pohja ylöspäin ja alle nauhattu jalat. Alla on myös hylly, missä säilytän patani. Toisella puolen pöytä on tausta, missä on tilaa lusi-koille, kumirenkaille, mausteille ja muille pikkutarpeille. Pöydän alla on myöskin isohko laatikko, jossa säilytän sokeria. Pöydän jalkoihin on kiinnitetty rullat (rollers) että sitä voi helposti siirrellä paikasta toiseen. Pöydän alahyllyllä on minulla laatikko, missä säilytän kaikki kannutusohjeet, mitä kerään kirjoista, lehdistä, makasiineista ja naapurilta.

Vaikkakin kellarimme on valoisa, on mieleni laittanut vielä sähkövalon pöytäni päälle jatkolangan avulla, ja minulle myöskin korkean tuolin, ettei tarvitse seisoa kaiken aikaa. Keitän kaksitilaisen kaasulaatan (gas plate) päällä.

Kannuttaminen siis nyt on minulla kokonaan itsenäinen työ, ja se on kuin lomalla oloa entiseen verraten. Sen sijaan, että hikoilisin kuumassa keittiössä, missä kannutusvehkeet on korjattava pois tieltä joka aterian ajaksi, teen sen työn nyt viileässä kellarissa, missä se ei vähäkään häiritse muuta taloustöitä. Ja siten säästyn kantamasta kannuja ylös ja alas rappusia.—D.E.M.

"Alussa juoksee ihminen sokeasti ja kiihkeästi lukemattomilla sivuteilla kohti kangastavaa päämäärää. Mutta eräänä päivänä avautuu suuri varma valtatie ja sekaannus hajoaa riekaleiksi kuni sumu, ja kaikki käy niin yksinkertaiseksi ja ilmeelliseksi."

Ludvig Meidner.
(Kumoushenkinen saksalainen maanlari).

"Työläisten voimain kokoomus on maailman rauha."

Anatole France.