

TERVEYDENHOITO

Syötekö tarpeeksi kalkkia?

Ylläolevalla otsakkeella julkaistiin Toverittaren viime Heinäk. 12 p:n numerossa Physical Culture julkaisusta suomenneittu kirjoitus, jossa lyhyesti mutta selvätajuisesti selostettiin, mitkä juurikasvit sisältävät sen kaikkimääräisiä, jota ihmisen elimistö toimintakuntoisena ja terveenä pysyäkseen välttämättömästi tarvitsee.

Kirjoitus oli arvokas lantuaan. Tällaisia kirjoituksia pitäisi lehdisämme olla useamminkin, joita viimeisen kymmenen vuoden kuluessa on julkaista tavattoman vähän. Muistamme Martti Hendricksonin ennen puhujamatkoihinsa selittävä, mitä ja miten meidän pitäisi syödä. Hän väitti, ettei ihminen voi henkisesti olla täysin kehittynyt ja terve, jos ei hän sitä ole myöskin ruumiillisesti. Martti selitti hänen perheessään ei tarvittavan keittoastioita juuri ollenkaan. Viittäjusi myöskin sos. puoleen puhujana kulkessaan ilmeesi selvittänyt samaa asiaa.

Mutta sen jälkeen on asia yhtämitaisesti ollut penkin alla. Ei ole selitetty, että juuri ruuista me saamme elinvoimamme ja siis on erinomaisen tärkeä tietää, mitä ja miten syöme. Kun henkistä valvurustyötä on näinkin pitkä ajanjakso yhtämittaisesti tehty, haluaisin esittää, että lehdisämme hetimiten alettaisiin myös julkaista kirjoituksia ruokaväestöalalta. Se mielestäni on yhtä tärkeä puoli työläisen elämässä. Suomenkielinen kirjallisuutemme on tällä alalla hyvin köyhä. Tietäjiesi Kuhnien uusi lääketiede on ainoa, joka vanhentuneisuudesta huolimatta tulisi löytyä jokaisessa kodissa. Sitä vastoin suomentamalla voi saada hyviä kirjoituksia englanninkielisestä kirjallisuudesta. Kuka suomenos-työhön kykenee, hän sen köyhälistöluokan yhteishyväksi tekee.

Onhan täällä lännen kumilla useampia luonnonparantoloita, hieroja, selkärangan käsittelijöitä y. m., jotka telerpäisen kokemuksen perusteella voisivat monia asioita selittää.

Lukuisat henkilöt ovat myöskin valkeista taudeltaan lähe parantaneet itsensä luonnollisella parannustavalla, jossa ruokajärjestelmä on suurin tekijä. Kuka on ottanut n. k. suoran paaston, joka hedelmä puustoa, kuka maito kuuria jne. Toidän sopisi se parannus historiallisine kertein tehtomme palstoilla. Kukaan ei sulkeakaan halua vastaan väittää, ettekö keinotekoinen ruokajärjestelmämme korjausta kaipaisi sikäli kun itse kullakin siihen on mahdollisuutta. Onhan se nyt jo mennyt niin äärimmäisen piloilille, että entinen ulkoisuussa käynnin asemasta olemme pakotettuja käymään lääkärissä. On silmiin pistävä nähdä, kuinka vanhemmat tietämättömyydessään antavat lastensa nauttia makeista niin, että hampaat jo 6-7 vuoden vanhoilla puoltilevat suusta. Oletteko koskaan tulleet ajatelleeksi, minkälaisen vaikutuksen se ninollen tekee luseen-heu-oon vatsaan ja elimistöön, joten hän jo varhaisessa nuoruudessaan joutuu kalkkien lääkärin nimellä kantavien puoskareiden nyllettäväksi ja räikkä-täväksi.

Järjestelmän syy tämäkin on, mutta kun meidän päämäärämme on uuden ja paremman järjestelmän alkaansaaminen, on meidän sitä enem-

män saatava tämäkin asia selväksi min. Ne eivät käytä hermokilhoittajia sellaisia kuin ovat esim. alkoholi, tee, kahvi ja tupakka.

Terveysopilliselta kannalta katsoen tulisi meidän syödä viljaa ja kaikenlaisia puissa ja maassa kasvaneita hedelmiä sekä tuoreita luonnon kasviksia niin paljon kun itsekullakin on siihen mahdollisuutta, eikä niitä yleensä sopisi keittää eikä paistaa, koska niitä keittäessä häiritään ilmaan se mieraalipitoisuus, mitä ne sisältävät, jättäen ainoastaan tärkkelyksen jäljelle. Siis luonnollisina sellaisina kun luonto ne meille valmistaa on ne nautittavat.

Osa luokkamme jäsenistä nähdään joka kesä ottavan auringon- kylpyjä ja uivan ahkerasti. Mutta tuo ruokajärjestelmämme on äärimmäisen sopimaton ruokaloissa, niin melkein pakko syödä, mitä sieltä on saatavana ja niin muodoin itse hoito jää melkein merkityksettömäksi.

Eikä se ruokaloitten syy yksin ole. Kuten jo mainitsin, syy juuret ovat järjestelmässämme ja suurin syy on myöskin niissä ruokaväestöissä, jotka ruokaloissa metsä- ja myllykämpiköillä asuvat ja syövät. He juuri kynsin harppain sellaista ruokajärjestelmää puolustavat, jossa keitetty ja keinotekoisesti maustettu ruoka liha, kahvit, etikat, pippurit y. m. tarpeellomat ja suorastaan vahingolliset ruoka-ainekset rehoittavat pöydällä. Useimmat ruokalajat ovat sellaisia, ettei niitä minkään nimiset elukat syö, jos koettatte tarjota niffle.

Siis summamutikassa sanottuna, kuka tästä asiasta voi selostuksia kirjoittaa, hän sen tehköön ja lehdisämme annettakoon sen luontoisillekin kirjoituksille tilaa. Asia on kyllä sen arvoisen.

Entinen kuhnepytytohtorin potilas.

Mitä munuaisvikaisten olisi tehtävä

Brightin tauti, eli munuaisten tulehdus, kuten sitä tavallisesti nimitetään, ja jota lääketieteellisesti kututaan nimellä nephritis, on tullut kauheaksi rasitukseksi ihmisikunnalle. Joka kahdestoista kuolema, eli jokainen kahdestoista hautausmaahan on munuaistaudin alkua saama.

Ja edelleen tilastot osoittavat, että tämä tauti levenee niin nopeaan, että noin kahdenkymmenen kahdeksan vuoden kuluessa se saa aikaan jokaisen kuudennen kuoleman, jollei sen levenemistä ehkäistä.

Jos jokainen kahdestoista kuoleva kuolee munuaistautilin, niin silloin sopisi ottaa huoli munuaisten terveydestä. Kun otamme huomioon tämän ruumiin elimen tehtävän, nim. liikkainneitten ruumiista poistamisen ja itsemurkkytyksen estämisen, että se on tärkein elin murkkyjen poistamisessa ruumiista, niin silloin ehkä alomme käsittää miten paljon vaikeuksia sillä on voitettavana. Sen täytyy poistaa ruumiista suuri määrä murkkyjä.

On siis ilmeistä, että elin joka on varattu kaksinkertaisilla voimilla tekemään sen työn mitä sillä on tehtävänä ja kun se sittenkin niin usein murtuu tehtävänsä alle, täytyy sen olla enemmän kuin normaalisti rasitettu. Mitä siis on ihmiselämässä väärin, joka saattaa hänen elimistössään murkkyjen kerääntymisen niin suureksi määräksi?

Tämä elin ei alemmissa eläimissä ole niin usein pois kunnosta eikä myöskään yhtä helposti vioitu kuin ihmisissä. Vertaikaamme siis ihmisten ja alempien eläinten tapoja toisiinsa. Ensiksikin huomaamme, että eläimet elävät paljon yksinkertaisen-

säännötömyys ja vähäinen ulostuksen pehmittäminen, joka ei ole johtunut minkään erikoisen ruuan syönnistä.

Nyt muutama sana siitä, miten on meneteltävä Brightin tauti tapauksissa, joka nimitys on yleinen kaikille munuaisvilloille. On selvää, että kun jotkut viisit syyt ovat taudin aiheuttaneet, on parasta heti poistaa syyt, ollen se ensimmäinen tehtävä. Tulee välttää kaikenlainen happanemisprosessi vatsassa, ja mädäntyminen suolistossa, siksi tulee tarkoin katsoa mitä syö. Esim. älä syö maitoa ja sokeria samalla kertaa, eikä kasviksia ja hedelmiä samana aterjana. Syö happea ja happamia hedelmiä yhdeksi aterjaksi, ja tärkkelyksiä ja tärkkelypitöisiä kasviksia toiseksi aterjaksi.

Myöskin olemme havainneet, että munuaisvasta johtuneessa vesitautissa on parasta lakata syömästä suolaa, s. o. käyttämästä sitä ravinnossa. Vesitauti häviää kun lakkaa käyttämästä suolaa. Muistan tapauksen e-rästä potilaasta, jonka huomattiin potevan kroonillista munuaistautilia. Heti ryhdyttiin puhdistamaan hänen suoliostaansa mätäneistä aineksista. Potilaamme oli hammaslääkäri ja ymmärtäen tehtäväme auttoi hän meitä sen onnistumisessa. Ensimmäisellä viikolla annettiin hänelle ainoastaan hedelmiä ravinnoksi. Iloksenne näin me, että viikon lopulla potilaamme tulla oli suuresti parantunut. Seuraavalla viikolla annettiin hänelle vuoroaterria kokonaan hedelmiä ja toinen ateria vähemmän proteiinipitoista ruokaa kuten riisiä, perunoita ja muita kasviksia. Ja vähemmässä kuin kuukaudessa oli miehemme täydellisesti parantunut.

Munuaisten heikontuminen on seuraus pitkittetyistä sopimattomasta ravintojärjestelmästä ja huonosta ruuan sulatuksesta joka on antanut ylenmääräisen paljon työtä munuaisille hylkymineitten poistamisessa. Fothergill todistaa, että munuaistautili alkunsa saapri maksan voimattomuudesta toimia normaalisesti. Ja maksan heikontumiseen on syynä huono ruuan-sulatus vatsassa, sillä maksan täytyy ottaa ja hävittää se mädätyä ja hapattua, joka tapahtuu epäkunnollisesta vatsasta.

Maksalla on myöskin normaalityön-ssä tehtävänä, ja jos sille vielä annetaan ylimääräistä ja loppumatonta työtä, väsyä se ja joutuu kroonilliseen epäkuntoon ja siis laiminlyö normaali-heitävänsä, joten veri tulee kuormitetuksi rosalla, jonka munuaisten täytyy ottaa poistettavakseen. Siis munuaisten täytyy tehdä oma työnsä ja vielä lisäksi poistaa ne murkkyt, jotka normaalityössä maksa poistaisi, siis tehdä maksankin työ. Täten siis näemme miten läheisesti nämä elimet, vatsa, maksa, suolisto ja munuaiset ovat riippuvaiset toisistaan. Ensiksi vatsa väsy, siten maksa murtuu ja lopuksi joutuvat munuaiset kärsimään. Ja sitten seuraa sydän-tauti, vesitauti ja kuolema.

Killissä munuaistaudissa on potilas pantava vähemmän proteiinipitoisille ravinnolle ja liha ja juusto on kokonaan kiellettävä. Täten lakkaute-taan mädäntymisprosessi kanavassa ja suolistossa. Sokeri, tärkkelys ja seltuloosipitoise ruuat (carbohydrates) käymisprosessissaan synnyttävät pääasiassa hiilihappikaasua ja miedouppia happeja, joista yksi on maitohappo, joka on enempi hyödyllinen kuin vahingollinen. Mutta protei-nien happaneminen ja mätänemi-nen, varsinkin lihan ja juuston, syn-

keempaa eikä siis kasoitu suolistoon; ja näissä selkoissa se löytyvkin vilka ihmisten elämässä. Hylkyaineet eli murkkylliset elementit, jotka eivät ole otettu vereen, täytyy löytää tiensä munuaisten kautta ulos. Ja siis, jos murkkyjä nautitaan ravinnon mukana, niin lisäävät ne heti munuaisille työtä. Sellaisia murkkyjä löytyy alko-holipitoisissa juomissa, teessä, kahvissa ja tupakassa kuten jo on mainittu ja myöskin ylenmääräisessä protei-ni ravinnon syönnissä — pääasiail-lisesti sellaisissa ruuissa kuin on juusto, munat ja liha. Tällainen ravinto ja siihen muut erheelliset syömistä vat lisättynä aikaan saavat umpitau-din. Umpitauti aina merkitsee sitä, että munuaisilla on enempi kuin normaali-määrä työtä, sillä suolistoon kas-tottuneet proteiinit synnyttävät murk-kyjä mädäntymisprosessin kautta. Y-lenmääräinen proteiinin syönti (ja tavallinen ihminen syö aina kaksi kertaa niin paljon kuin mitä hänen pitäisi) antaa ylimääräistä työtä sulatus ja murkky erityselimille, ja sel-laiset proteiinit hylkyaineet kuin ovat purin, kreatin ja virtsahappo eivät ole helppoa erittää.

Todisteeksi siitä, että ylellinen proteiini ravinto, tässä tapauksessa li-haravinto, ylenmäärin rasittaa munua-aisia, kerron kokelun jossa tämän kirjoittaja oli mukana Battle Creekin parantolassa. Valittiin kokelun a-laiseksi terve nuorimies joka eli kas-visravinnolla, ja hänen virtsansa ana-lyseerattiin kokelun alettaissa, mi-ten paljon kiinteitä aineksia siinä löy-tyi. Hänet pantiin liha ravinnolle kahdeksi päiväksi. Taas tehtiin ana-lyysi virtsassa ja havaittiin, että kiin-teät ainekset olivat lisääntyneet 21 grammaasta 96:teen grammaan, siis nelinkertaisesti, seurauksena kasvi-ra-vinnon hylkäämisestä ja liharavinnon syönnistä.

On eräs toinenkin selkka, jolla pal-jon rasitetaan munuaista, josta ei voi olla mainitsematta. Se on ylenmääräi-nen suolan käyttö ruuissa. Se on or-gaaninen suola, ja jos sitä otetaan suuremmissa määrissä, tulee se rasi-tukseksi munuaisille. Veressä on kah-denlaisista sodium- chloridea, kemialli-sia ja orgaanista. Ja ainoastaan vii-memalittussa muodossa, sellaisena kuin se löytyy luonnon valmistama-sa ravinnossa, voi ainoastaan elimis-tö sitä hyväkseen käyttää, jota vastoin ei-organainen sodium-chloride, sellai-sena kuin se ilmenee tavallisessa suo-lassa, on vaan liika eli hylkyaine, jo-ka täytyy poistaa ruumiista.

F. Wydal, Pariisista, kertoo kuusi-kymmentäkuusi vuotiaista mieheistä, jotka poii munuaisten tulehduksen ta-kiä vesitautia, ja aina kuin miehelle annettiin suolaa ravinnossa lisääntyi-vät hänen vesipaiseensa, ja laskeutui-vat heti kun otettiin suola pois ravin-nosta. Vesilajoksissa, jokaista kuutta grammaa kohti sodium-chloridea ka-saantuu yksi metro vettä. Lisätty li-ha ravinnossa ei lisäänyt vesipaiseita. Maidon havaittiin sopivan ravinnoksi, mutta jos maitoon pantiin suolaa, kas-voivat vesipaiseet heti. Siis näyttää, että niille lehmille ei saisi antaa suo-laa, joiden maitoa syötetään vesitauti-sille eli munuaistulehdukselta poteville sairaille.

Varoitavat oireet, joista Brightin taudin tulo voidaan arvata, ovat vä-häinen päänskipu aamulla herätessä, väsynelisyys, sydämen tykytyksen