

UUED TÕEKSPIDAMISED
LOODUSRAVI MENETLUSE ALAL
MINU 50 AASTASE ARSTIPRAKTIKA
KOGEMUSTE NAJAL

Dr. med. Aleksander Rosendorff
5-es väljaanne, 25—34 tuhandes eks.
Saksa keelest tõlkinud Artur Uritamm

Moto:

«Sõmar, kes ettevaatust ei tunne,
õgib endale haiguse kehha. Nõmedale inimesele
osutub tema kõht endamõnituseks, kui ta satub
arukate inimeste sekka.»

«Loomakari teab, mil aeg on koju minna
ja lahkub siis rohumaalt. Nõme inimene
ei tunne eales enda kõhu mahtuvuse mõõtu.»

Edda.

«Teie maine keha peab juba oma elu ajal
vabanema kõigist neist ainetest,
mis pidurdavad teie hinge- ja vaimuelu.»

Jakob Lorber.

E s s õ n a.

Käesolevas raamatukeses kirjeldan ma enda 50-ne aastase arstipraktika tulemusi, sealhulgas 30-aastase loodusliku ravimisviisi uurimuste tagajärgi. Oma tegevuse esimesel poolel jõudsin ma üha enam veendumusele, et allopaatilise meetodi kaudu, isegi näiliselt õnnestunud ravi puhul oma patsientidel nende kaotsi lainud tõelist tervist ornei tagasi anda pole suutnud. Ma aimasin, et meie pärandatud teooriates ja dogmades peab olema lünk, sest kuidagi ei suutnud me endale kujutleda, et looduse üks suuremaid imetegusiid — inimkeha oleks nii puudulikult kujundatud, et see vajab tohutut arvu, enam kui 1500 erinevat ravimeid, et end kaitsta, või ravida igasuguseid haiguseid ja vältida enda enneaegset hukkumist.

Tähelepanekute kaudu, nii endal kui patsientidel õppisin ma aegapidi tunnustama, s.o. haiguste algpõhja, kus avastasin lõpuks peaaegu kõikide muutuste algpõhjuste — maoseinte kudede väljavenituse. Avastasin ka meetluse, kuidas ptoosi radikaalselt kõrvaldada ja abiks võttes varem tuntud loodusliku ravi ja homöopaatia vahendeid, õnnestus mul saastunud organismi puhastamise teel igat haigust radikaalselt ravida. Selle ravimeetodi põhialused on looduseadused, millede mõjukust iga inimene endal tuvastada võib. Olen nende õigsust muutumatult täheldada võinud tuhandete ja tuhandete haiguste ravimisel. Rakendamise lihtsuse poolest ei suusteta veendumuse ravida suuta ka kõige raskemaid haigusi ja mitte arstile, kes siin kirjeldatud õpetusi püüdlukult järgib, annab see meetod sügava rahuldustunde võida kaasa aidata enda tervenemisele ja endas vaimseid väärtusi äratada suuta, samuti kindlustunde, olla kaitstud haigestumiste eest. Looduslik ravi on lähema tuleviku ravimeetod.

Enda patsientidele tahaksin siinkohal avaldada tänu mulle osutatud usalduse eest, ehkki minu meetod neile algul täiesti võõras oli ja nõudis neilt loobumist nii mõnestki lümmikharjumusest.

Eessõna 3-ndale kordustrükile

Olen üllatatud ja liigutatud enda raamatu kiiret levikut. See raamat, olles kirjutatud tavalisele lugejale, polnud mõeldud kutsetelise arsti terava kriitika nõutele. Kuid peamiseks otsustajaks osutub ikkagi ravi tulemus, kannatavate inimeste tervenemine ja sellest kõnelevad lugematud kirjad, mis mulle on saabunud kogu maailmast tänu avaldamiseks.

Nii annan ma siis ka selle kordustrüki, arvult kolmanda, oma mõtteid trükitoitmetajale H. Friedrich Zluhanile Trum-Verlag kirjastusest.

Viin, 29. aprillil 1956. a.

Eessõna 4-ndale kordustrükile

Kui ma kõikide erinevate haiguste tervistumiste tervast, mida ma peale eelmist kordustrükki kaasa elada võisin, üksikjuhtumiteid esile tõsta püüasin, siis toob mulle küll suurimat rahuldust TBC (tuberkuloos) ravimine, mille üksikasju ma selles raamatus mitme haiguspildi puhul kirjeldanud olen. Kuid esines ka selliseid juhtumeid viimases ja eelviimases staadiumis, kus juba hävinenud kudesid ka minu meetod enam taastada ei suutnud. Kuid üldiselt on võimalik, nagu juba osutatud, kantariidi plaaster kavernide ehk laiali asetsevate kollete puhul toimin ma selliselt, et katan esimese kaverni kohe plaastriga, järgmine — ühe nädala järgi, kuni patsient enam valusid ei tunne, kehasoojus normaalseks muutub ja arst enam kahinat ei tähelda. Minu viimase aja kogemused osutuvad selle meetodi suurele otstarbekusele, eeldades, et patsient püüdlult rakendab istevanne (naised — hõõrivate vanne 2 korda päevas, 4 20 min. temp. 14°, mehed — ristluude istevanne 10 min.) ja dieedi eeskirju hoolisalt jälgib.

Milline heategu oleks see kannatavale inimkonnale, milline kergendus riigi eelarvele, kui arstid omaks võtaks need minu kogemused ja värskeid haigusjuhte selle meetodi järele raviks, laskmata kopsukudesid edasiseks hävineda.

Viin, 26. juulil 1958. a.

Eessõna 5-ndale kordustrükile

Tundsin rõõmu, et ka minu 4-s trükk nii lühikese aja lõppenuks on — tõend sellest, kui vajalik paljudele haigetele looduslik ravi on. Ka mina,

vaatamata oma 90-le eluaastale, olen võimeline konsulteerima igal ajal patsiente nii kodu- kui välismaal.

Mind on tungivalt palutud lisada veel mõningaid nõuandeid maksa ja sapi häirete suhtes, mis viimasel ajal sageli on tüstistunud kuni nakkava kollatõveni.

Selle haiguse põhjust tuleb otsida mingis välises teguris. Ma juhin patsientide tähelepanu sellele, et kõõglili, mida töödeldakse mahlapressides jookideks, osutuvad kontsentreerituks, et tarbijad endale küllaldaselt aega ei võta nende vajalikuks ilatamiseks. Pressitud mahlad ja riivitud toidud mõjuvad siis ärritajatena maksale ja sapile. Sageli ei suudeta tõrjemürki dega pritsitud viinamarju küllaldaselt põhjalikkusega pesta. Üldse ei tohiks neid liiga ohtrasti tarbida. Ülekuumendatud, s.t. praetud rasva, tuleb vältida, samuti keedetud piima, mida tohib vaid soojendada. Kõikide maksa ja sapi haiguste puhul lasen ma üldravi kõrval (hõõrivatevannid) otsekohe võtta tõhusa annuse glaubrisoola, ordineerin jahedaid kehamäheid villase vaibaga kaetult. (Nende haiguste puhul välistan ma soojad kompressid ja kuumad vannid.) Toiduks soovitatakse nisu-, tatra- ja odrakruusi. Vastupidiselt enda veendumusele tahaksin siinkohal praktiseerivate arstide tähelepanu juhtida homöopaatilistele ravimitele — podophyllum ja fol tauri, mis minu praktikas end paremini on õigustanud.

Nii tervitan oma raamatu lugejaid, kelledele on minu juhised tähendanud abi hädas. Neile on suunatud minu hoolitsevad soovid.

Erinevalt eelnevatest väljaannetest on dr. Rosendorff kirjutanud eessõna oma raamatu 5-ndale kordustrükile oma 90-ndal eluaastal, aimates, et see tema pikal eluteel küll viimaseks tööks osutus. Kaudseil andmel on ta surnud oma 94-ndal eluaastal 1965. a. (kuni viimaste päevadeni vastu võttes patsiente).

Rea aastaid olen ise olnud tema patsiendiks. Kahel korral on ta mind elule tagasi võtnud olukorras, kus ametlik meditsiin jõuetuks osutus. Kokkupuudetest dr. Rosendorffiga omasin veendumuse, et ta oli kõrge moraalliga, sügavalt mõtlev tööotsija, kelle vastutustunne oma patsientide tervise eest teda ajendas lakkamatule juurdlemisele tõe otsingul. Omades otse geeniaalset vaistu loodusnähtuste tunnetamisel, jõudis ta järeldusele enamiku haiguste tühisest alghõljusest — organismi saastumisest ainevahetuse jääkainetega. Oma sügava äratundmise sunnil loobus ta enamikus ravimite eest nende kahjuliku mõju tõttu organismi elujõule ja samuti nende võimetuse tõttu taastada töölist tervist. Haiguste väliste tunnuste allasurumine organismile võõraste vahenditega on tema võitlusvõime otsene kahjustamine ja see tasub end hiljem valusalt hoopis raskema haiguse näol. Organismi võitlusvõime taastamiseks leiutas dr. Rosendorff rea teravmeelseid meetlusi, millede peamine eesmärk on organismi puhastamine sinna sades- tunud võõrainetest — väärast ainevahetuse ja tootumise tulemustest. Paralleelselt sellele valmis tema aastakümnete kogemuste ja otsingute tulemusena õpetus toitumisele ja keha puhtust taotlevast eluviisist.

Käesoleva raamatu lõpuosas kirjeldab dr. Rosendorff mitmeid üksikjuhtumeid oma pikast arstipraktikast, kuidas temal on õnnestunud ravida sel-

liseid haigusid nagu vähk, langetõbi, halvatus, mitmesuguseid vaimuhaigusi jne., rääkimata tavalistest tõbedest nagu reuma (mis on tema kogemuste põhjal tüüpiline seedeelundite haigus ja seedetegevuse korrastamise järel kergesti ravitav), sklerosis, südamehaigused, tiisikus ja eranditult kõik silmahaigused, mis kõik taanduvas organismi puhastamise ja ainevahetuse korrastamise järele.

Oma veendumuse eest tuli dr. Rosendorffil korduvalt taluda kohtualuste süüpinka (Kadriorus praktiseerimise päevil), kus temalt püüti ära võtta ravimisõigus. Kuid tema ravitulemused kõnelesid kohtuorganeile (kahjuks aga mitte meditsiinorganeile) liiga veenvat keelt.

Oma põhilise meetodi — vesiravi — kõrval mainib dr. Rosendorff veel mitut vahendit, nagu näiteks Karl Baunscheidi leiutatud «Lebenswecker» (Eluärataja), kus otse silmanähtavalt välja kisutakse suuri koguseid slakke, tuues kiiret paranemist ja valu tekitamist paljude haiguste puhul. Ehk «Fluidum Blau» (tootja Igo-Werke Regensburg), mis sulgeb haavandi verejooksu, kaotades valu ja tervistades ulatusliku haava 4–5 päevaga ilma igasuguste armistumistunnusteta. Või tema firma toodet kompleksis homöopaatist «Serofoloso grappone», mis kahe tunni jooksul kaotab isegi raske gripi tunnused.

Uhes oma eriaritlikis olen kirjeldanud dr. Rosendorffi avastatud glauברי-soola fenomenaalset toimet organismi puhastajana, kus see lahtisti tõrjub isegi väga raske gripi 1–2 päevaga, päästab surmasuust toidumürgituse saanud inimese, leevendab kõiki palavikuga seotud haigusi ja põletikke, südamehäireid, peavalu.

Tahtmatult tekib küsimus: miks selleks kõigest väiksest meditsiinist?

Kord küsisin ühelt viroloogilt, kelle sulest ilmunud uurimust gripi viiruse kohta olin lugenud, kas ta ei nõustuks katsetama glauבריsoolaga, mille abil olen grippi tõrjunud juba enam kui 40 aasta jooksul. Selle eriteadlase vastus kõlas: «Kuid meie teadus seda ei tunnusta.»

Andestagu mulle kadunud dr. Rosendorff, kui kordan ühte tema lauset, mis polnud mõeldud laiemaks levitamiseks: «Minule kulus 20 aastat arstipraktikat selleks, et vabaneda udu, mida mulle oli kunagi sisendatud ülikoolis.»

Selle vastu võin veendumusega tsiteerida neid doktori sõnu meie viimasel lahkumisel: «Olete õppinud, kuidas hooldada oma tervist, õpetage seda ka teistele.»

Sellest soovist on kantud ka käesoleva tõlke koostamine.

Artur Uritamp, Pärnus 7. XII 1973. a.

1. ERINEVATESTVOOLUDEST JA LÕHEDEST ARSTITEADUSES

Arstiteaduses on iidsetest aegadest esinenud kaks voolu. Esimene neist seadis endale ülesandeks haiguse erinevad avaldusvormid võimalikult kiiresti kõrvaldada. Teine vool püüab tervise häirete põhjuste kõrvaldamise

kaudu taastada tervislikku seisukorda. Mõlemad meetodid peavad tegelema elava organismi reaktsioonidega, sest iga haiguse ilmumine on organismi reaktsioon, signaal, et kusagil kehas on midagi korraldust ära. Esimene neist vooludest, mille üldiselt kehtiv koolimeetod on lakkamatu uurimistöö tulemusena leitud, on haigusliku reaktsiooni vastu lugematul hulgal ravimeid, millest igaüks on vastuabinõu sellekohase haiguse vastu, mis sel kõrvaldama või vähemalt soodsalt mõjuma peab. Koolimeetodis on diagnostilised meetodid eriti viimase 20 aasta jooksul tohutult viimistletud. Kuid edusammud selles teraapias osutuvad viimase 50 aasta vältel siiski üsna kasinaks, vaatamata arenenud sustimistehnikale ja ca 15 tuhandele ravivahendile. Elanikkonna üldine tervislik seisund pole paranenud vaid halvenenud. Ainult massipeedemiate tõrjumisel võib täheldada edusamme ja triumfe kirurgias. Meenuvad ühe tuntud anatoomi sõnad (Hyrthli), kui ta pöördus kirurgia spetsialistide poole: «Mu härrad, ärge unustage, et ka õnnestunud lõikus vaid tõestab, et te haigust siiski terveks ravida ei osanud».

Haiguste ennetamiseks ei tehta nii hästi kui mitte midagi. Meditsiini poolt ei toimu peaaegu midagi rahvale õige toitumisviisi õpetamiseks, kuna arstidki neis asjus puudulikult valgustatud on. (Tõlk. märk.: Autor lähtub siin enda ulatuslikust uurimistööst, elukogemustest, mille kõrval praegune toitumisteaduse orientatsioon sageli hämmastavalt aegunud ja ekslik on).

Juba Hippokratee aegadest või veelgi varem arenes teine ravimisteadus — looduslik ravimisõpetus. See arenes väga aeglaselt, kuna seda ülikoolides ei õpetata, õpetatud meeste poolt põlati ja vusserdamiseks tembeldati. Kuid enamik tähtsamaid avastusi toimus mitte kutseliste arstide, vaid arstide-asjaarmastajate poolt, nagu Priessnitz, Schroth, Louis Kuhne ravimeetodid, mis kõik rajanevad loodusliku ravimise põhimõtetele, nagu mõõdukas söömine, joomine, toidu hoolas mälumine ja ilatamine, mõõdukas liha tarbimine, ettevaatlikkus alkoholi ja maiustuste tarbimisel.

Schroth, Priessnitz, Kneipp, Kuhne

Priessnitz, Kuhne ja Kneipp osutavad vee ravivale toimele, eriti külma vee omadustele ja toovad hämmastavaid näiteid. Nad kõik õpetavad, et inimkeha on imetusväärselt ehitatud, et ta on võimeline endast kõrvaldama kõik haigused. Kõik need arstid omasid omal ajal hiiglasuure abitarvitajaskonna, mis ei koosne ainult vähearenenud rahvakihtidest, vaid ka kõrgharitud ja seltskondliku positsiooniga inimestest. Sellest võib lugeda Eugen Qffneri raamatust: «Üksainus mees ravib Euroopat» ehk Louis Kuhne: «Uus ravimisõpetus».

Looduslik ravimisõpetus väidab, et meie keha on üldiselt reageerimisvõimeline, et ta vee, eriti külma vee rakendamisele võimsalt reageerib. Tervisehäirete tähelepanekute ja sageli küll ka intuitsiooni kaudu arendasid igatks neist looduslikest ravijatest oma menetlusteemad, mis oma terviklikkuse ja lihtsuse poolest imetlust väärivad, näiteks Priessnitz, Kuhne ja

Kneippi vesiravi, talumehe Schroth'i (Lindenwiesest) paastumisravi, kes ravimisperioodil veit lubas vaid väliseks tarbimiseks, seevastu ordineeris mõnel nädalapäeval veinijoomise. Paastumise ja veejoomise keeluga saavutas ta organismi sellise kokkukuivamise, et keha sai võimaluse haigust tekitavaid aineid lahustada ja välja tõrjuma hakata. Oõeks sai patsient üldpakendi (märga) peast kuni jalgadeni, mis laiendab naha poore ja selle kaudu võimaldab vöörainete tugevat eritamist. Selle menetluse mõjukuse kinnituseks on vaja näha tlelenuumatud reumahaigete ja podagra all kannatajate mähiseid-linu järgmisel hommikul. Need olid kollaseks muutunud keha eritistest ja levisid mitme meetri kaugusele vastikut haisu. Kuid juba thenädalase ravi järel tundsid haiged end palju tervematena.

Kõik loodusravi praktiseerivad arstid väidavad, et inimkeha vale eluviisi, toitumise ja joomise tõttu aastate jooksul saastub slakkidega, mis nii vedelate kui tahkete vöörainete näol algul ummistavad kapillaare, hiljem ka suuremaid kudede piirkondi ja elundeid ja pidurdavad nende talitust ning põhjustavad mitmesuguseid haigusi. Siit tuleneb ülesanne — organismi puhastavate menetluste kaudu vöörained lahustada ja kehast kõrvaldada.

Meie sajandi algaastail tuvastas prof. Ghattenden, füsioloogia lektor USA-s Yale ülikoolis katsetega inimestel, et enamik inimesi kannatab ületoitumise all. Uurimistöö tulemusel väljendas ta kokkuvõetud sõnadega: «Sellest valkude hulgast, mida inimene keskmiselt oma igapäevase toiduga tarbib, vajab tema keha oma vajaduste katteks mitte üle poole. Tervis, jõud, keheline ja vaimne töövõime ja vastupidavus säiluvad ligikaudu pool le selle valguhulgaga, mida tavaliselt tarbitakse. Püramisega saavutatud kokkuhoid ei põhjusta mingit enesetunde halvenemist, otse vastupidi, tunduvalt heaolutunde tõusu.»

Piisav valkude kogus 50 grammi eritatakse peale selle töötlemist inimkehas uriini kaudu ca 8 grammi lämmastiku näol. Kuid sellekohased analüüsid näitavad, et see lämmastiku hulk meie keskmise toitumise juures kõigub uriinis 16–18 grammi vahel. Et sellist ülemäärast lämmastiku hulka toidust kätte saada ja selles töötlemisprotsessis tekkivaid vaheastmeid organismi tsirkulatsiooni süsteemis ühelt elundilt teisele suunata, selleks on nõutav organismi ülemäärane töökoormus ja pole siis ime, et sellise ületingutuse juures elundid, nagu maks ja neerud sageli üles ütleavad ja oma talitlust peatselt katkestavad.

Dr. A. H a i g.

Inglise arst dr. Alexander Haig tuvastas aastatepikkuse teadliku töö ja arvukate katsete tulemusena ühise algpõhuse suure arvu haiguste puhul. Tema väidete üks olulisemaid järeldusi on, et kultuurrahvad tänapäeva üldise eluviisi juures oma organismile igapäevase toiduga mürkaineid manustavad. Neid mürke, mida keha peamiselt saab ainete kaudu, nagu liha, kohv, kakao, tee ja kaunviljad — ei suuda organism nendest saadud kahjulikke aineid välja viia ja aastate vältel koguneb neid meie organismi, põhjustades ainevahetushäireid, kehalisi valusid, füüsilisi ja vaimseid häireid, milletõttu lüheneb meie eluiga. (Kultuurrahvaste degener eerumine ja häving, muistsed roomlased ja kreeklased).

Mürgid, mida me iga päev koos toiduga sisse võtame, ladestuvad aastate jooksul meie organismis. Nendeks mürideks on uriinhape ja sellele sügulusvahetuseks olevad teised ained. Reumaatikute ja podagra haigete juures täheldatakse sageli naha all uriinhappe soolade kõvasid sõlmesid ja neid haigusi nimetatakse õigusega uriinhappe haigusteks. Dr. H a i g tõestab aga, et mitte ainult need, vaid suur arv teisi haigusi tulenevad samast põhjustest. Veri on võimeline säilitama lahuseks üsna väikesed uriinhappe hulk. Kui see hulk ülemäära suureneb, ehk kui vere alkaliteet muutub (s.o. aluste ülekaal), siis kuhjub verre ja lümfiteedesse limast massi. See ummistab sageli täielikult kapillaarid, milletõttu vereringe neis kohtades aeglustub, eriti kätes ja jalgades, mis asuvad südamest kõige kaugemal. Sellist seisukorda nimetab dr. H a i g kollämiaks (Collämie). Mida kaugemale see areneb, seda suuremaid muudatusi põhjustab see kudedes ja elundites. Üksikrakud suudavad üsna puudulikult eritada laguvaineid ja kogu nende ümbrus täitub aegapidi lagunetega, mis omakorda mõjuvad mürkidenal veel puutumatuks säilinud kudede, põhjustades tervisehäireid, kuni olukord areneb kas mõne paikse või siis üldise haigestumiseni ja kogu organismi haigestumiseni (Versauerung). Sellega on häiritud kogu organismi ainevahetus ja tekivad ainevahetushaigused — neeruhaigused, suhkruhaigus, rasvumine jne. Kapillaaride ummistumise tõttu peab süda rohkem jõudu kulutama, et säilitada vereringet vajalikul tasemel, milletõttu nii süda kui ka veresooned ülemäärase surve tõttu enneaegselt kuluavad. — Tekivad südamehaigused, veresoonte laienemine, nende lupjumine, rebenemised, suured verekaod, verestruktioonidel jne. Dr. H a i g arvab, et enamik seemisi haigusi, nii akuutseid kui kroonilisi tekivad uriinhappe vohamise tõttu.

Horace Fletcher.

Jõukas ameerika ärimees Horace Fletcher oli 40-aastane, kui hakkas märkama endas tervisehäireid. Ta kehakaal oli 94 kg 167 cm pikkuse juures. Ta tundis end pidevalt väsinuna, lodevnes, tal puudus isu, uni oli rahutu. Kindlustuselt keeldus tema elu kindlustamast. See mõjus temale nii tugevasti, et ta otsustas end täielikult pühendada tervise taastamisele. Katkestades oma ärilised sidemed, siirdus ta oma arstide nõuandel Euroopasse, kus ta mitmes kuurordis end ravis, kuid nimetamisväärsed tulemused ei saanud. Viimaks loobus ta igasugusest arstist. Talle meenus, et kunagi oli talle teinud keegi eriti rühkaks härra, et tema oma tervise on säilitanud tänu igapäevastele kehalistele harjutustele ja hoolsale toidu määramisele. Fletcher haaras sellest mõttest kinni, asus kohe selle rakendamisele. Ta tegi endale tlesandeks suurima tähelepanuga süüa, toitu mähuda võimalikult kaua, seda ilatseada nii põhjalikult, kuni see täiesti vedelana makku valgub. Ka vedeltoite (jooke) ilatas ta põhjalikult. Mõne aja pärast märkas ta, et neelulihaste ring, mille moodustavad keelepärja ja kurgulihased, toitu alles siis mööda lasevad, kui see täiesti vedelaks mähitud ja läbi ilatatud on. Varsti täheldas ta hoolsa mähumise ja ilatamise heategevast toimet tervisele. Isu paranes, üldine enesetunne tõusis märgatavalt. Juba 4 kuu pärast oli ta 20 kg kaalust maha võtnud, kaaludes nüüd

74 kg endise 94 kg asemel. Sealjuures tundis ta end palju tugevamana kui varem. Tema töötahe tõusis, ta ärkas vara hommikul, loobus hommikusöögist, selle asemel töötas kuni kella 14-ni. Ta sõi vaid seda, mida talle vaist osutas, oma katsejaja algul leiba ja võid, kartuleid, riisi, aedvilja ja liha või kala, — üldse kokku 30 suutäit, mida ta mälus 30—35 minuti jooksul 2500 korda. Janu puhul jäi söögikordade vahel ainult vett. Viie kuu jooksul sellise ravi juures oli tema enesetunne erakordset tõusnud, pea oli alati selge, keha tugev ja paindlik nii, et ta võis sooritada pikki rännakuid, nagu oma noorpõlves. Kehakaal oli alanenud 71 kg-le. Paralleelselt tervise parandamisega kahanes ka vajadus toitu järele, mis erutavaid aineid sisaldas. Need olid liha, vürtsid, teravad toidud, alkohol, kohv ja tee. Hiljem toitus ta peamiselt kartulitega, leivaga, aed- ja puuviljaga. Neile lisandus piim, koor, muna, vähe liha, peamiselt linnuliha. Hämmastav oli tema töövõime kasv. Enne oma ravi algust oli ta vahel enda lõbuks jalgrattaga sõitnud, kuid ikka lühikesi maid mugavas tempos. Nüüd märkas ta enda üllatuseks, et ta ka pikki vahemaid sõita võis — 150 km ühe päeva jooksul. Oma 50-ndal sünnipäeval tegi ta iseendaga ühe katse ja oma vastupidavuse mõõdupuiks kutsus ta endale kaaslaseks kellegi tugeva 30 aastase Ameerika pikamaa jalgrattasõitja. Nad alustasid sõitu kell 4 hommikul. Peale 170 km läbimist oli tema kaaslane täiesti võimetu Fletcheri tempot pidama ja sõitis raudteel tagasi, kuna aga Fletcher tundis end küllalt tugevana ja peale lühikest puhkust ja kerget einet jätkas ta sõitu. Kui oli möödunud 18 tundi, oli ta läbinud 304 km. Ta tundis end küll väsinuna, sugugi mitte aga kurnatuna. Selline oli talle mehe vastupidavus, kes 2 aastat tagasi oli rasvunud, jõuetu inimene olnud ja nüüd vaid ühe kolmandikuga sellest toidukogusest elas, mida temavanusele mehele meditsiinipikud vajalikuks peavad. Et oma kogemusi ja õpetusi kõige laiematele rahvahulkadele tutvustada, andis ta end 54 aasta vanuses prof. Chittendeni käsutusse, kes kõigepealt märkas, et Fletcher tarbis toitu kaugelt vähem, kui seda vajalikuks peab arstiteadus temavanusele mehele. Müncheni autoriteetne füsioloog V o i t püstitab toiduvajadusena täiskasvanud mehele tema kehalise töö juures iga päev 119 g valke, 50 g rasvaineid ja 500 g süsivesikuid (täpkliselt ja suhkru). See toiduhulk omab ligikaudu 3000 kalorit toiteväärtust. Suurema kehalise koormuse puhul soovitab Vo i t toiteväärtust 3400 ja enam kalorit. Mõned teised autoriteedid nõjavad isegi veel rohkem.

Chittendeni toitumis- ja ainevahetuskatsed Fletcheriga tuvastasid, et viimane tarbis keskmiselt toidukoguse, mis sisaldab 45,2 g valke, 38 g rasva ja 253 g süsivesikuid, mis kokku annavad napilt 1600 kalorit. Samaaegselt tuvastati ka ainevahetuse täielikku tasakaalu, kuna lämmastiku kogus, mis peale toidu tarbimist kehaast eraldus uriini ja fekaalide kaudu, ei ületanud seda lämmastiku hulka, mis valkudena toiduga kehale manustati. Sellest järeldub, et organismi enda kudesid polnud ära tarvitatud. Fletcher vajab sellega vaid 38% sellest valkude hulgast ja 50% kaloreid hulgast, mida seni teaduslikult peeti tingimusteta vajalikuks.

Peale neid katseid seletas prof. Chittenden järgnevalt: «Meil on õigus omaks võtta, et toit, mida Fletcher katsete jooksul tarbis, kuigi see oli üsna

vähese vaheldusega ja oma üldkoguselt kaugelt vähem sellest, mida seni nõutavaks peeti, siiski täielikult piisav on selleks, et organismi vajadusi rahuldada. Kuid kas võib sellise toitumise juures, mis küll piisab kehakaalu ja ainevahetuse tasakaalu säilitamiseks, üks mees sooritada ka kehalist koormust tunduvalt suuremal määral? Kas neis tingimustes võib säilitada vajalikku võimet igasuguseks kehaliseks tööks? Fletcherile tehti ülesandeks sooritada ülikooli võimlemisinstituudi vastava eriala õpetaja dr. Andersoni kontrolli all selliseid harjutusi, milliseid tavaliselt anti sõudepaadi hästitreennitud meeskonnale. Dr. Anderson seletab: «Härra Fletcher sooritas neid harjutusi sellise kergusega, mida ma varem näinud pole. Harjutuste järele ei esinenud ei lihaste valusid ega jõuetust. Katsete ajal ei ilmnunud mingeid vastupidavuse häireid ja pingutuste tõttu kiirenenud südametegevus taandus kiiresti, kiiremini kui tavaliselt teistel inimestel tema kehakaalu ja vanuses. Ka järgmisel hommikul polnud suurtes lihaste gruppides märga ja süsihappe mürgitusnunnuseid. Minule oli see juhtum täiesti ebatavaline ja olen väga üllatunud, et Fletcher on võimeline sooritama treenitud atleetide tööd.»

Oma 60-ndal sünnipäeval demonstreeris Fletcher, samuti nagu 10 aastat tagasi, lähides jalgrattal 320 km ilma, et ta järmisel päeval oleks ilmutanud väsimust või jälgastust.

Siegfried M ö l l e r.

Olen seni lühidalt kirjeldanud dr. Siegfried Mölleri mõtteavaldusi, kes oli Schrethi sanatooriumi (Jochwitzi lähedal) asutaja ja kauaaegne juhataja. On küll ülimal määral kummaline, et sellise teadusliku uurimuse tulemusi, mida demonstreerib üldtunnustatud füsioloog professor, arstiteaduse ja selle esindajate poolt täielikult ignoreeriti. Vaid ühe ülikooli õppejõud olevat ühel kolleegiumil sarkastilise ilmega maininud, et ameeriklane Fletcher on tulnud ideele ravida kõiki haigusi mälumise ja ilatsemise kaudu, kuid olevat ise lõpuks surnud seemise haiguse kätte. Ja sellega oligi kogu see lugu lõppenud. (Tõlk. märk.: «Olen teistest allikatest lugenud, et Fletcher elas kuni 80-nda eluaastani ja olevat surnud kopsupõletikku. Dr. Borosini, kes sellest jutustab, väidab, et Fletcher võinuks elada palju kauem, kui ta mitte fataalse teadmatuse tõttu poleks hooletusse jätnud enda seedetrakti regulaarse tühjendamise. Dr. Rosendorffi üks õpetusi oma patsientidele kõlas: «Kui te kas või üheainsa päeva hooletusse jätate oma soolte tühjendamise, siis teete endale kahju, mida parandada ei suuda ükski arst»).

Üsna samasuguse ükskõiksusega kohtles arstiteadus loodusravi arstide üllatavaid saavutusi. Neid naeruvääristati, ilma, et keegi oleks vaevunud katsetada loodusraviga. Isegi siis, kui paljud arstid suuri tulemusi saavutasid Schroth'i, Friessniti, Kneippi, Kuhne jt. õpetuste rakendamise, kui sellekohaste sanatooriumide tarbijaskond pidevalt kasvas ja ravitulemusi kuidagi eitada ei saanud, koheldi neid arste kolleegide poolt üleöela vaatumisega, tembeldati neid soperdajateks, — lihtsalt neid eitati.

Suuri edusamme loodusravi põhimõtete tunnustamisele töid Schweitzi arstid dr. Bircher-Benneri poolt avaldatud raamatud. Rea üldmõistetavate

kirjutiste kaudu tõestab ta vastuvaidlematult vale tootumise kahjulikku mõju organismile.

B i r c h e r - B e n n e r .

Ta kinnitab peaaegu kõikide krooniliste ja akuutsete haiguste tekkepõhjuseks kultuurirahvaste vääraid tootumisharjumusi ja sellega, et neid haigusi on võimalik looduspärase tootumisega ravida. Tema avas moodsalt siiski süstid ja teaduslikult juhendatud sanatooriumi Zürichis, kus haigeid toidetakse toortoiduga ja arstiteaduse poolt seni parandamatuks peetud haigused parandatakse seal üllatavalt lühikese aja jooksul, ehk siis kergete kauglearenenud haigete kannatusi. Toit koosneb puuviljadest, nende mahladest, toortest viljadest, päiklitest, meest ja piimast. Sanatooriumi juhtivad arstid, kes loengute ja õpetuste kaudu juhendavad patsiente, valgustades neid haiguste tekkepõhjuste ja nende vältimise suhtes. Dr. Bircher-Benneri sulest ilmunud raamatud peaksid olema kätte saadavad kõigile. Arstikonna noorem põlvkond peaks ülikoolides ulatuslikumalt tutvuma nende õpetustega.

L o u i s K u h n e .

Läinud sajandi keskpaiku ilmus Leipzgis raamat: «Üus ravimisõpetus ehk õpetus kõikide haiguste ühtsusest ja sellel põhinevast ühtsest ravist ilma ravimitega, operatsioonideta». See raamat ilmus Louis Kuhnelt ja trükiti aastate jooksul mitmeid kordi. Haruldast teravmeelset tähelepanekute kaudu nii endal, kui ka suure arvu haigete juures täheldas Kuhne ajapikku, et igas organismis toimub käärimisprotsess, mille põhjustab juba ainultki sinna suunatud toit. Käärimisel tekivad gaasid, mis omavad tunni igale poole laiali paisuda ja loomulikul teel kehast lahkuda, hingamine, neerude ja suurel määral ka keha naha kaudu. Arstiteadus on juba ammu tuvastanud gaaside läbitavust nii vereseerumist, limanahkadest, kapillaaridest. Senikaua kui eritusele ei olnud tähtsust, et keha naha kaudu, hingamine, neerude ja suurel määral ka keha naha kaudu. Arstiteadus on juba ammu teistiti kujuneb aga olukord, kui mõnel põhjusel see läbimisvõimalus takistatud saab. Gaasid tunglevad lakkamatult nende kudede või elundite vastu, mis neile vastupanu osutavad, põhjustades survet, mis omakorda tekitab elatsete kudede väljavenimist. Ühtlasi algab selle surve toimele soojuse tõus, kuna ju igasugune surve soojust tekitab. Kui saabub kudede venitatavuse piir, muutub surve ülitugevaks, põhjustades valu ja üldist enesetunde halvenemist, samuti ka kehasoojuse juba mõõdetavat tõusu. Käärimine tekitab alati baktereid, nagu seda ilmekalt näitab kääriv õlu. Sõltuvalt kehas leiduvate võrainete iseloomust, samuti tarbitud toidu koostisest, mida seedemahlad töötlevad, arenevad väga erinevad bakterite liigid vajalike kaasnähtetena, tõenäoliselt ka kaitsevahendina kehakudede vastava haiguskuju puhul.

Käärimine ja selle tulemused

Juba Kuhne tuvastas, et iga nn. haigus on keha reaktsioon kehas leiduvatele võrainetele. Kuna aga iga keha, iga pisemgi rakuke on varustatud

ülilpeene tõrjeseadeldisega, siis on ka reageerimisnähete erinevus suur ja teadus on klassifitseerinud iga sellise reaktsiooni erilhaigusena ja leitud iga sellise haiguse vastu hulga ravimeid. Kuhne järgi on olemas vaid üksainus haigus, nimelt igasuguste võrainetega saastunud organism, mis pidevalt nende vastu võitleb. Bakterid pole järelikult haiguste põhjustajateks, vaid kehas tekkinud käärimise tulemus. Sellega on vahendite otsimiseid bakterite hävitamiseks mõtetu — on vaja vaid kehale luua olukord, et neid võraineid kiiremini kõrvaldada, mille järgselt haigusnähtude iseenesest kaovad. Järelikult on bakterid vaid võrainete moonumise tulemus, nad on käärimise produkt. Käärimine tekitab soojust ja kui see soojus teatud piiri ületab, ilmneb palavik.

Kui asetada kääriv vedelik jahedasse keldrisse, lakkab peatselt käärimine — sealjuures sadestuvad käärimisvõimelised ained nõu põhja. Niipea kui sama nõu asetada sooja ruumi, algab käärimine uuesti, mass kerkib aegapidi üles ja tungib vahu näol pinnale. Inimkehas toimub üsna sarnase põhimõttega protsess. Nõrga käärimise puhul kerkivad gaasid samuti üles ja peatuvad ajudes, näokudedes ja kaelaosas vöörollustena. Aastate vältel koguneb sel teel algul pea ja kaela piirkonda, siis rinnapiirkonda ja seedeelundkonda, hiljem alakelmesse, lõpuks kättesse ja jalgadesse. Kui nüüd selline vöörolluste kogunemine on jõudnud ohtliku tasemeni, alustab keha nende väljatõrjumist. Tõuke käärimise ägenemiseks annab tavaliselt mõni välistegur, nagu järsk temperatuuri muutus ehk siis mõni sisene tegur. Tekib ikka rohkem gaase, mis järjest rohkem avaldavad survet kudede ja elunditele. Happelised käärimisprotsessid erutavad tsentraalnärvisüsteemi, mis sulgeb naha poori. Nüüd koguneb üha rohkem gaase naha alla, kapillaarid surutakse kokku, selle tulemusena halvneb naha verevarustus. Tekib külmatus, mis eelneb palavikule. Kehasoojus tõuseb üha, sageli esineb vahepeal ja ilmneb mingi haigus. See paik, kuhu võrainad kõige rohkem on kogunenud, annab end tunda kas valude kaudu, ehk naha punetuse kaudu, ehk siis mõne lõõve kaudu. Sageli on valud talumatult tugevad. Kui võrainete peamine asukoht on ajudes, siis tekib seal surutis, peavalu, sageli peapööritus. Haige on rahutu, uimane, nagu on sageli punetav, harvemini kaame, keel kaetud, limanahad kuivad. Käärivad massid omavad laiutamist ja tungivad vastu nahka. Senikaua, kui nahapoorid on suletud, osutab naha vastupanu. Selletõttu tekib hõõrdumine, mille tulemusena suureneb kuumus, samuti ka nahaalune pingeline. Kui see pingeline jõudnud kõrgpunktini, nii et nakk enam järele anda ei saa, siis on ka palavik ja oht kõige suuremad, sest käärivad massid jätkavad laiutamist ja kuna nad väliskeskkonnast enam lisaruumi ei saa (nakk pole võimaline enam venima), siis otsivad nad ruumi organismi sisemuses. Organism n.ö. põleb seest väljapoole ja selle paratamatult tulemus on surm. Kuid surm ainult siis, kui naha poori sulatuks jäävad. Onnestub aga nahapoorid avada, siis on oht kõrvaldatud, sest siis leiavad käärivad olused endale väljapääsu, tungides välja naha kaudu higi näol. Organismi sisemus vabaneb koormusest, nahaalune pingeline ja palavik alanevad kiiresti. Inimkeha iga elund osutab vastupanu võrainetele ja pidurdab nende liikumist. Sel puhul tõukle-

vad ja hõõrduvad nad vastu neid takistavat elundit, tekitades selles palaviku ja lammutades selle elundi, kui neile väljapääsu ei võimaldata ehk kui neid teisale ei suunata. Vastavalt sellele elundile, mida need võorollused ruineerivad, nimetatakse tavaliselt seda haigusnähtu kas mao-, maksa-, kopsu- või südamehaiguseks. Milline kehaosa aga eriti raskelt tabatud saab, see sõltub sellest suunast, mille käärivad ained võtavad ja see suund omakorda sõltub eelnevast kehakoormuse paikadest, selle koormuse arengust ja viisidest.

Enne palaviku algust täheldatakse alati, juba päevi, nädalaid, isegi varem, näiliselt otse vastupidist praegu teldule: külmatus. Seletus on siis lihtne. Külmatus tekib niipeal, kui koormatus on arenenud niikaugele, et veri ei suuda läbida piisavalt välist kehaosi. Seda enam saab ta kokku surutud seismistes kehaosades, nii, et seal tekib tugev kuumus. Selline koormatuse seisund kestab mõnel kannatajal lühemat, teisel pikemat aega, kuni siis välised tõukejõud mõjule pääsevad (nagu ilmastiku muutus, hingelised elamused või vapustused), mis otseselt põhjustavad ladesunud võorainete käärimist. Selline võorainete ladesumine põhjustab vereringluse ja toitumuse häireid. Ummistavad kõige peenevad veresoone, mistõttu veri ei pääse enam välisnahani. Selle tulemusena tekiavad külmad jalad ja käed ja üldine külmatus kogu kehas. Järelikult on külmatus tugeva palaviku eelaste ja meie teeksimise suure vee, kui selle tähelepanuta jätame. Kui alustada ravi õigeaegselt, siis ei arene haigus ägedaks vohamiseks, vaid saab juba idus lämmatatud.

Kuhne kaudu ei saa nakatumisest bakterite kaudu juttugi olla, kuna ilma võorainete ladesumiseta kehas ei saa tekkida käärimine, s.t. haigus. Kui olene suutnud kõrvaldada võorained, kaovad bakterid iseenesest. Tundes palaviku olemust osutub üsna kergeks selle kõrvaldamine. Tuleb ummistunud, sulgunud välisnaha nõnda mõjutada, et keha hakkaks hingistama. Higi ilmumisel saavad käärivad võorained endale ruumi ja selle tõttu taandub naha pinge ja palavik. Kuid ainult higitamisega pole haiguse otsene põhjus veel kõrvaldatud.

Järelikult on olemas üksainus haigus, mis ilmub väga erineval kujul ja seetõttu on võimalik vaid üks ravimisviis. Haiguste erinevad avaldusvormid on tegelikult vaid organismi tervenemispüüd ja seetõttu on ravi eesmärk mitte alla suruda haiguse sümptome ja neid muuta alaägedaks, nagu seda koolimeditatsioon teha püüab, vaid toetada, abistada organismi tervenemiskriisi kiiresti ja ohutult ületada. Ainult sel teel saab organism tõeliselt tervistuda. Seevastu allasurutud, alaägedad haigused muutuvad aegapidi üha raskemaks ja sageli ravimatuks, kuna haigust põhjustavad võorained ei püsi liikumatult kehas ja muutudes ja moondades põhjustavad üha uusi haigestumisi.

Dieet peab olema valitud selline, et mitte esile kutsuda uute võorainete kogumist kehas, samuti, et käärimine ei ägeneks. Kuna haiguse puhul organism sisemiselt pingsalt töötab, siis peab talle võimalikult vähe lisatööd andma seedimise kaudu. Haigele antagu üsna vähe toitu. Kunagi ei peaks teda sundima sööma ja jooma, kui ta seda ise ei nõua.

Iga äge haigus eeldab keha kroonilist koormatust võorainetega. Selline eelnev seisund on kõige kardetavam. Alaägeda haiguse ülekanne vanema telt lastele toimub siis, kui vanemad on koormatud võorainetega. Vanema telt pärtud silmade värvus, keha kuju ja vaimsete omaduste kõrval on endastmõistetav ka võorainete päritavus, eriti ema poolt. Veenvaks tõendiks on lastel väljakujunenud haiguste kujud nagu vanematelgi. Ägeda haiguse puhul eritab keha pidevalt käärimisel võoraineid, eriti paranemisel, mis sattudes samuti alaägedasse organismi, põhjustab seal tugevat käärimist ja seega ägedat haigust. Käärimise edasikandjaks on haige eritised, mis sattudes võorollustega koormatud keskkonda, põhjustavad sama spetsiifika kaga käärimiseseisundi. Kogu see nakatumisprotsess on kääriava olluse seisund, mis kehasse loodulikul teel ja looduslikus lahjenduses. Kuid käärimist saab ta tekitada vaid organismis, kus ta piisavalt võoraineid ees leiab. Selline looduslik haiguse pookimine erineb kunstlikust kaitsepookimisest vaid pookaine koostise ja lahjenduse poolest. Homöopaatia õpetab, et lahjendatuna on ained kõige suurema mõjuga, seetõttu on ka haigusollus oma looduslikus lahjenduses eriti mõjuv seal, kus ta sobiva pinnase ees leiab. Pookimismürk allopaatilises doosis mõjub, nagu teised allopaatilised vahendid halvavalt organismi elujõule. Kunstlik pookimine suurendab võorainete hulka ja moodustab lõpptulemuseks veelgi raskema haiguseseisundi. Seda tõestab krooniliste haiguste pidev kasv. Ka teised palavikutõrjujad, nagu hiniin, antipüriin, antifibriin, morfiin jne. on samasuguse toimega. Nad halvavad organismi tervenemispüüdu. Võorolluste käärimine taandub või lakkab täiesti, kuid katkeb ka võorolluste eritamine keha poolt. Keha koormub ühe tugevamini võorollustega ilma, et ta suudaks neid välja tõrjuda. Sellest tulenevad haigused, mis varasematel aegadel harva esinesid (vähk, kõrgekraadiline närvilisus, paratüüs, mõistuse häired, stüfilis, tiisikus jne.), kus organism saavutab raskeima koormuse ja täielik abi osutub sageli võimatuks, kuna võorollused mitmeid elundeid on jõudnud raskelt vigastada. Neil kaalutlustel on kõige efektiivsemad palaviku tõrjujad meie veendumuste kohaselt kõige kardetavamad tervise kahjustajad.

Võime täheldada uute teravama toimega ravimite kasutusele võtmise vajadust, kuna organism muutub tuimaks kasutatud ravimi vastu. Seega halvatakse üha tugevamini organismi elujõudu, kuni võorolluste häirimine pidurdamatult tugevaks muutub ja lõpptulemuseks elu hävitab.

Kuhne ravimismeetod

Kuhne koondab kõik haigusnähted ühele algpõhjusele, mis tingib ka ühtse ravi. See koosneb lihtsatest vahenditest.

Nahategevuse taastamiseks on kõige kindlamaks menetluseks auruvann. Terve inimese nahk on teatavasti soe ja veidi niiske, eritades pidevalt naha kaudu ja ei vaja auruvannet. Haiguse puhul, kui nahk osutub külmaks ja kuivaks, kuna aga keha sisemuses valitseb kõrge palavik, saab kergemini või ka valude lakkamine ja täielik tervenemine siis, kui naha poorid auruvanni toimel avatakse. Kuhne kirjeldab auruvannide erikujusid, mis mõjuvad kogu kehale või keha üksikosadele, vastavalt sellele,

kus võõrained kõige tugevamini ladestunud on. Kui sauna kasutamine võimalik pole, siis patsient joo voodis kaks kuni kolm tassi leedripuu ehk pärnaõie teed ja kaetakse hästi soojalt. Jalgade ja mõlema kehapoolle juurde asetatakse kuumad pudelid veega, pea kaetakse villase rätiga. Peale 20 min. kestnud higistamist hõõrutakse haige keha niisutatud käterätiga ja seejärel vahetatakse kuiv pesu. Voodikate muudetakse kergemaks. Samasuguse toime kutsuvad esile päikesevannid, millede mõju kõige parem on siis, kui päkese kiirte ja keha vahele asetatakse rohelised lehed. Päikesevann soodustab nii kroonilise kui ägeda haiguse paranemist. Eriti hinnatavad on päikesevannid verevaesuse, kõikide kopsuhaiguste ja podagra puhul. Kõige laiemalt kasutamist peaksid aga leidma kõikide haiguste puhul. Kõhne leitud iste- ja hõõristevannid. Istevann täidetakse jaheda veega kuni see ulatub ristluudele ehk nabani. Kõhu keskosa jäägu veest välja. Soodustav vee temperatuur 12—14 °C. Vannis istutakse poolamades ja hõõrutakse kareda rätiga allkeha allpool naba ja külgedelt. Seda tehakse kuni keskkeha täieliku jahtumiseni, algul piisab 10—15 min., hiljem veidi kauem. Üsna nõrkadele inimestele ja lastele piisab juba mõnest minutist. On tähtis, et jalad, sääred ja ülakeha jahtumata jääksid, kuna seal tavaliselt esineb verevaegus. Selleks kaetagu jalad villase tektiga. Istevannile peab järgnema taassoojenemine, mida paremini saavutatakse liikumisega vabas õhus või päikesevannidega. Kui soojenemine saabub liiga aeglaselt, siis võib rakendada ka keha mähiseid. Süta võib istevanni järel siis, kui keha on soojenenud. Neid vanne võib vastavalt haige seisukorrale rakendada 1—3 korda päevas. Üsna sageli tuleb neid asendada hõõrisvannidega, mille abil saavutatakse veelgi kiiremaid tulemusi. Soolestik ja neerud ergutatakse sel viisil ülimal määral tegevusse. Ühtlasi jahutatakse tavaliselt ülekuumenemise all kannatavaid elundeid. Sealjuures tunneb haige mitte külmata, vaid meeldivat soojenemist, kuna jahutatakse vaid väike osa kehast. Vanni teostamiseks olgu ruum meeldivalt soe. Hõõrisvann teostatakse naispatsientidele järgmiselt. Kui istevannis ulatub veepind ristluundeni, siis hõõrisvanni puhul istutakse pealpool veepinda, kasutades väikest jalapinki või põigiti lauda veeanumal. Vette kastetud linase rätiga pestakse leebelt välistel suguelundidel (mingil juhul mitte seesmisel), sealjuures mitte tugevasti, kuid võimalikult rohke veega. Istelaua määrimine ei sega toimet mingut. Mestruatsiooni puhul jäetakse kolm päeva vahele. Ülemäärast pika menstruaatsiooni korral (2—3, ülimalt 4 päeva pikem kestvus on ebaloomulik) kujundab patsient hõõrisvanni režiimi ka menstruaatsiooni ajal. Erandjuhtudel kasutatakse leebemat temperatuuri — kuni 16°. Vanni kestvus optimaalne on looduses esinev 12—14 °C. Soodustav on kasutada 15—20 l vett, ka liiga väike vee hulk soojeneb ruttu, kahandades vanni mõju. Eelistanada tuleb pehmet vett karedale. Sügavkaevu vett tuleb lasta öhu käes seista.

Meespatsiendid peavad suguti eesnaha välisääre vee all. Hõõrisvann sobib täiskasvanuile, alaealistele rakendatagu istevanne. Võib paista mõistatuslikuna, miks just see kehaosa on valitud vannide rakendamiseks. Põh-

juseks on lihtne asjaolu: hõõrisvanni mõju on kahesugune. Esiteks puht mehaaniline, kuna selle kaudu meile tundmatul viisil keha sisemus, kus kõikide haiguste puhul valitseb ülemäärane soojus, loomulikult teel jahutatakse. Samal ajal jääb ülejäänud keha jahutamata ja patsient tunneb meeldivat välist naha soojenemist, mis eriti krooniliste haiguste juures tavaliselt häirivalt külm on. Nii iste- kui ka hõõrisvannide kaudu taanduvad haiguse tõttu tekkinud ülemäärane kõrge temperatuurid keha sisemuses ja seega pihurdub võõrainete käärimine. Teiseks: tugevdavad hõõrisvannid närvikava ja selle kaudu elujõudu meie kehas, kuna suguelunditesse koondub suurel hulgal närvid lõpmeid. (Selgroonärvid ja nervus sympathicus'e lõpmeid). Lühidalt: elava organismi kogu närvikava on mõjutatav vaid suguelundite kaudu. Jahedate pesemiste kaudu toimub närvikava tugevdamine, seega elujõu tõstmine ka kõige pisemas kehaosas. Hõõrisvanni abil saab küllal kiirelt leevendada seismist ebaloomuliku soojust, kuid siiski ainult lühikeseks ajaks. Kui temperatuur ületab normaalse, on vajalik korjata hõõrisvanne. Kuid sellel menetlusel on omad piirid. Kui organismi elu- ja reageerimisjõud on hävinenud, siis ei allu ta enam ravile ja mingit taastamist ei toimu.

Hõõrisvannide kaudu tugevdub organismi närvikava ja elujõud, mille all mõistame ka seedimisjõudu. Meie elujõud on identne organismi seedimisvõimega, mille kaudu ta elujõu ammatab toidust ja sissehingatavast õhust. Mida puhtam ja loomulikum on sissehingatav õhk, seda enam elujõudu suudab sealt ammutada meie keha.

Seedetegevus

Seedetegevuse kaudu muudab organism täiesti ümber temale manustatud ained, et endale vajalikke koostisosi ammutada. Mida loomulikumad ja algsisundile sarnasemad need ained on, seda suurem on ka see jõud, mida keha neist oma vajaduseks eraldada suudab. Mida enam neid aineid muudetakse erimenetluste kaudu, seda väiksemaks jääb organismile vajalik elujõu annus. Keha elujõud sõltub eeskätt seedematerjalist ja keha võimest seda omastada. Kopsude tegevus tuleb alati juurde arvata seedetegevusele. Selle jõu juhtmeteks on närvid, talletuskoht ja kondensaator — aju ja selgroog. Jõud ise on positiivne ja negatiivne, nagu see ilmneb tema avalduste eri omadustest. Seega võrdleme organismi elujõudu elektriennergia. Omadustelt sarnaneb keha mõnevõrra galvanilisele patareile, mille elementideks on õhk ja toit, happevedelikuks seedemahlad, sulg ning kopsud. Kui keha on koormatud võõrainetega, kaotab nõrgestatud seedetegevus osa võimest ammutada vajalikku elujõudu tavalisest toidukogusest. Nüüd vajab ta tunduvalt rohkem toitu, ühtlasi ka eritusorganeid erutavaid vahendeid, et säilitada töövõimet. Kui pütame keha elujõudu tugevdada, siis on see võimalik seedetegevuse parandamise teel. Parim selleks tuntud vahend on looduspärane toimumise kõrval hõõrisvannid, mis parandavad ka kõige halvema seedimise, kui seda üldse veel parandada saab, kõige lühema aja

LOODUSLIK RAVIMEETOD — INIMSOO TERVISE

LAOSTUMISEST

Kui kokku võtta eelnimetatud loodusravivate kogemused, siis ilmneb, et nad kõik õpetavad looduspärrast eluviisi selleks, et meie keha saaks laimnalt täita oma funktsioone. Nad õpetavad, et 2—3 söögikorda päevas on piisav ja nõuavad hoolsat toidu määrumist ja ilatamist. Liiga rohke liha tarbimine, nagu üldse liiga rikkalik valkude kasutamine kahjustab tervist. Nad hoiatavad liiga rikkaliku kohvi, tee, alkoholi ja nikotiini ning teravate vürtside tarbimise eest.

Reuma, mille tekke põhjuste uurimiseks kõikides Euroopa riikides on sellekohased komisjonid, omab algpõhjuste jõesooles. Nagu seda on kogunud Kuhne, Kneipp ja talumees Schroth, kaob reuma, kui organism on läbi teinud põhjaliku puhastusravi. Kui akuutseid valusid ravimitega uimastatakse, see on organismi reaktsiooni alla surutakse ja sellega võõrainete eritamist takistatakse, moondub kergelt ravitav reuma aegapidi raskelt ravitavaks podagraaks. Samal tekkepõhjusel areneb ka liigese põletik, mis taandub sama raviga.

Minu kolmekümneaastased kogemused näitavad, et kõikide haiguste õige ravimine võrdub saastunud organismi igakülgse puhastamisega. Vähesed erandid kinnitavad siin vaid reeglit. Võib nimelt kohata inimesi, kes kõrge vanuseni säilitavad näilikut hea tervise, kuigi on kogu elu aeg valimatult sõnnud ja joonud ja ehk ka alkoholi ja nikotiini tarvitanud. Need inimesed on vanematelt pärinud hea konstitutsiooni ja vähesed võõrrollustega koormatuse. Enamik inimesi on aga pärinud tugeva koormatuse, kuna laiad rahvahulgad kultuuri mürkidega (tsivilisatsiooni) enda vere suurel määral rikkunud on. Kui loodusravivate põhimõtted üldise tunnustuse omavad, siis areneb põlvkond, mis on vaba haigustest ja saavutab kõrge kehalise ja vaimse kultuuri.

Ei saa jätta mainimata, et loodusravi menetlused siiski mitte nii mugavad pole kui koolimeditatsioon. Need nõuavad haigelt tugevat distsipliini, loobumist mõnestki lemmikharjumusest ja nautimisest. Enamik inimesi otsivad iga valu aistingut või ebamugavust korral kohe arstiabi. Tarvitades keemilisi ravimeid, suruvad nad aja jookkul alla organismi loomuliku reageerimisavaldused. Lõpptulemuseks kujunevad välja järjest raskemad ja piinavamad haigused. Suurlinnades kohtame vaevast veel inimesi tervete hammastega, iga teine inimene kannab kehal operatsiooni jälge, juba väikesed lapsed kannavad prille, tiisikuse ja südamehaigete arv aina kasvab. Lastes surevus on tohutult suur, sest lapsed sünnivad nõrga elujõuga. Ületootumise ja liiga sagedaste söögikordade tõttu arenevad ägedad haigused ja tuberkuloos.

jooksul loomulikult teel. Aastaid kestnud pidev kõhukinnisus taandub hõõrisvannide toimele sageli mõne päeva jooksul. Sellest kõigest ilmneb, et kergeti seeditavad toidud on ühtlasi ka kõige toitvamad ja toitainetid oma loomulikus olekus kõige kergemini seeditavad ja kõige väärtuslikumad on. Nende kogemuste najal tuleb hõõrisvann hinnata erilise lähtekohast ja erilises valguses. Samuti ilmneb siit, kuidas ühtede samade vahenditega tulemuslikult ravida saab näiteks silmade, kõrvade jt. haigusi, samahästi ka sarlakeid, rõugeid, koolerat jne. Sel juhul rakendatakse kogu keha elujõud, mis võrdsest haarab kõiki elundeid, kui just mitte mõni närviühend katkenud pole. Kõrgenenud elujõud avaldub sageli üsna ootamatult. Näiteks ilmneb enamikel suhtetajatest nende vannide toimele vastumeelsus siiski garetide vastu ja nad arvavad, et nende magu on halvenenud, kuna tegelik olukord on otse vastupidine. Organism on taasvõimeline võitlema mikroobidega laostava toime vastu. Kirjeldataud vannide toimele tugevnenud närvikava omandab taas vajaliku jõu organismi ladeistunud võõrainete loomulikul teel erituselundite kaudu kehast välja suunata. See on lühidalt Louis Kuhne õpetuse tuum.

On häälestav, et millise teravmeelsusega ja range loogikaga Kuhne ca 100 aasta eest püstitas ravimisõpetuse, milline tänapäeval ja ka tulevikus oma vankumatu kehtivuse säilitab.

Mina ise olen tuhandeid juhtumeid tuvastanud tema õpetuse ümberlõkamatut õigsust. Kuhne soovib aeg-ajalt paastumist tervise taastamiseks. Ta õpetab, et talvel tuleb toituda kasinamalt ja kergemalt kui suvel. Ta hoiatab sagedaste söögikordade eest, soovitades hoolsat toidu määrumist ja ilatamist.

Oma arstipraktikas olen tuvastanud, et näiteks rõugeid, sarlakeid ja difteeriat saab ravida ühe meetodiga. Näiteks tean juhtumit 10-aastase poisiga, kes üliiraskes difteerias eriarsti poolt lootusetuks tunnistati. Poisi nägu oli tsüanootiline (lillakas), keel tugevalt paistes, kurk oli raskesti saastunud, pulss nõrk ja ülikiire, hingamine takistatud. Lasksin teha otsekohe klistiiri, kuid tulemused osutusid nõrgaks. Siis rakendasin külma kehahäise soojade pudelitega, kattes keha sulgpadjaga. 20 min. pärast vallandus tugev higistamine. Peale 15 min. kestnud higistamist riietati laps lahusti ja asetati 10 min. istevanni, kus ta hakkas tugevasti kõhima, eritades raskeid limatompe. Sellele järgnes uuesti higistamisepakend ja jälle istevann. Nüüd võis märgata ilmseid paranemistunnuseid. Tsüanootiline nägu oli muutunud punetavaks, uimasus oli kadunud, haige vaatles selge pilguga ümbrust, kõhis aga veel pidevalt suuri rögompe välja. Varsti järgnes spontaanselt tugev soolte tühjenemine. Palavik oli 2 tunni jooksul alanenud 40 kraadilt 37-le. Pulss oli muutunud täisjõuliseks 90 löögi juures, kurgus polnud enam näha saasta. Peale kolmandat higistamisprotseduuri järgneva istevanniga nõudis haige süüa ja uinus magama. Kolmandal päeval tõusis haige voodist.

Kergekujulise nefriidi (neerupõletik) kaotasid istevannid 14 päeva jooksul.

KÕIKIDE HAIGUSTE ALGPÕHJUS

Olen aastatepikkuse tegevuse vältel loodusliku ravi arstina erinevaid süsteeme kõigepealt katsetanud endal ja hiljem tuhandete patsientide juures. Olen külastanud erisuunalisi loodusravi sanatooriume ja jõudnud veendumusele, et nende meetoditega on ravitavad kõik haigused. Kinnitan — kõik haigused, mitte aga kõik haiged. Seal, kus elujõud juba äärmuseni nõrgestatuks osutus või elutähtsad organid suuresi hävinenud olid, ei suutnud aidata ka kõige parem ravi. Kestvate tähelepanekute kaudu avastasin mao laienemise (ptoosi).

See protsess nõrgendab ajapikku maoseina lihastikku ja seetõttu pole maoseina lihased enam võimelised end jõuliselt kokku tõmbama ja selle tulemusena seedimine aeglustub ja jääb liiga kauaks maku. Normaalse seedeaeg on 2,5 tundi. Kui aga mahu on laienenud, siis jääb toidukogus liiga kauaks maku ja seedimise kõrge temperatuuri toimel algab käärimine. Väljaveninud mahu pole võimeline tootma vajaliku tugevusega maomahla. Paratamatult tekib maos valedäärimine oma äädikhappe, õlihappe, või-happe tootmisega. Need happed suunduvad koos toiduga verre ja ringlevad sellega koos inimehas, ladestudes kudedes, kus nad sooladeks muunduvad. 4 nädalase ravi tulemused kinnitasid, et ptoosi kõrvaldamise järgselt muutub seedimine täiesti normaalseks.

DISTIPLIIN SÖÖMISEL

Patsient ei tohi kunagi süüa sagedamini kui 3 korda päevas ja söögivaheajad ei tohi kunagi olla lühemad kui 5 tundi. Pikemad pausid pole kaheksa tundi. Öhtusöök ei tohi olla hiljem kui 2,5 tundi enne unumist. Inimesed, kes söövad sagedamini kui 3 korda päevas, ei suuda magu ajapuuduse tõttu toota tugevat maomahla. Selleks kulub vähemalt 2,5 tundi. Patsient, kes seda põhilist nõuet ei täida, mina ravima ei hakka. Sellevastu on aga need patsiendid, kes seda nõuet järgivad, sageli üllatunud enesetunde kiire paranemisega. Eriti hilgavad on siin tulemused pahaloomulise kehveresuse puhul (pernitsioosne aneemia). Nende patsientide juures täheldame alati tugevalt väljakujunenud ptoosi ja rasket kõhukinnisust. Oma tähelepanekute kaudu olen sunnitud neid mõlemaid tegureid pidama selle haiguse põhjuseks.

KÕHUKINNISUS

Esimene nõue, mida ma igale patsiendile sean, on see, et ta iga päev vähemalt 2 korda oma soolestikku tühjendaks. Eesmärgiks tuleb pida 3 söögikorra juures ka kolmekordset kõhutegevust. Neile patsientidele, kes enne ravi algust kannatasid kõhukinnisuse all, kirjutan ma ette vähemalt 6 nädala jooksul iga päev klistiiri 35° puhta veega.

KLISTIIR

Patsient lamab vasakul küljel. Irrigaatori veeanum asub 75 cm kõrgusel patsiendi kehast. Peale seda, kui voolikut on õhk välja lastud, juhitakse irrigaatori toru otsik pöörliigutuste abil püraasoolde, vähemalt 20 cm sügavusele ja tühjendatakse kogu veeanuma sisu 1—1,5 l vett. Peale otsiku eemaldamist tuleb lamada 1 min. paremal küljel ja seljal. Seejärel tuleb tõsta põlved kõrgemale, asetada üks käsi teisele ja alustada kõhu massierimist ringliigutuste abil paremalt poolt ülles, ribide alt vasemale alla, mida sooritada 40—50 korda. Sellele järgneb soolestiku tühjenemine.

AURUKOMPRESSID

Kuna kroonilise kõhukinnisuse puhul ladestuvad soolte seintele kõvad koorikud, tuleb neid pehmendada aurukompresside abil. Selleks täidetakse kuumaveekott keeva veega, mähitakse õhukese kuiva riide sisse (soovitatav linane riie). Kõht kaetakse kuumas vees niisutatud ja mitmekordsest kokukeeratud käterätiga. Selle peale asetatakse kuumaveekott ja kaetakse lambavillase rätiga. Kompress tehakse kõhule õõseks ja selle tulemusena pehminevad kõvaks muutunud kõhukelme närvid ja selle tulemusena Kompressi vältel tuleb vältida talumatut kuumust. Poole tunni pärast tuleb eemaldada kompress ja hõõruda kõht jaheda veega, et sulgeda avanenud poorid. Kompressi tehakse 4—6 nädala jooksul iga päev, välja arvatud menstruaaltsiooni periood.

KÕHUMASSAÄŽ

Ptoosi raviks kirjutan ma ette igahommikuse kõhu massaaži kohe peale ärkamist. Seda teostatakse selili lamades. Põlved tõstetakse kõrgemale ja pea alla asetatakse padi. Lamada peopesaga kordamööda mõlema käega massieritakse kõhtu rindkere alt otsejoones kuni nabani suunduvate liigutustega 2 min. jooksul. Seejärel sooritatakse teineteisele asetatud kätega kerget ringliigutust ümber naba kellaosuti liikumise suunas 1 min. jooksul ja seejärel ringliigutust ümber kogu kõhu 2 min. jooksul. 2—3 kuu jooksul igahommikuse massaaži ja vastava dieedi pidamisega on ptoos täielikult kõrvaldatud.

Nende lihtsate vahenditega on enamasti välja ravitud ka kõige visam kõhukinnisus. Igahommikuse massaaži järgi peseb patsient end nagu tavaliselt ja sooritab vastavalt eeskirjale kas hõõris- või istevanni. Et vältida liiga järke reaktsiooni, kirjutan ma ette 14 päeva peale ravi algust 2 istevanni päevas (teine neist kas enne öhtusööki või enne magamaminekut).

Juba esimestel ravinädalatel kaovad ka kõige ägedamad valud, näiteks peavalud, mõnesugused närvivalud, reumaatilised valud.

Istevanne tuleb jätkata üsna kaua, kuid enamik patsiente ei taha neist loobuda ka peale ravi lõppu.

DISTSIPLIN

Selgitan patsientidele juba esimesel diagnoosimisel, et ravi ei maksa alustada, kui ta ei järgi täpselt distsipliini söömisel. Ta ei tohi süüa ilalgi sagedamini kui 3 korda päevas, vaheaegadega vähemalt 5 tundi. Öhtusöök tuleb võtta vähemalt 2,5 tundi enne magamaheitmist. Lõunauinakust tuleb loobuda, asendada see veerand tunnise tukkumisega istuvas asendis.

Kategooriline suitsetamiskeeld

Suitsetajad võivad ravi alustada alles siis, kui nad 4 nädalat pole suitsetanud, sest suits juhitakse süle kaudu makku, kus ta ärritab mao limaskesta hapete tootmiseks ja muudab asjatuks kõik püüded organismi vabastamiseks hapetest.

Toidu mälumine — ilatamine

Patsient on kohustatud toitu hoolsalt mäluma ja ilatama, eriti hoolsalt haput toitu (äärdika- või sidrunhappega valmistatud salateid, hapukapsast, hapukurki ja igat köögivilja). Eriti aega peavad tootmisele pühendama hambaproteesidega patsiendid. Kõikidele patsientidele keelan valge pütlisjahu, s.t. saia, küpsised, kuna need väärtusetud saadused põhjustavad tugeva hapete tootmise. Jahutoiduks soovitatakse nisu täisterajahu. Soovitan rohket köögivilja kasutamist, täistera leiba, manna asemele jämedat kaera või odrakruupi. Rõõskpiima asemel, mis happelises maos tõmbub tihedateks klompideks, põhjustades puhitust ja kõhukinnisust, soovitatakse hapu- ehk võipiima. Keelan suhkru tarbimise puhtal kujul, ka kohvi ja tee joomisel, kuna suhkru söövitab maost paljusid toitesooli, mistõttu maonäärmed ei suuda toota küllaldase tugevusega maomahla. Kahjutuks muutub suhkur siis, kui ta on keedetud koos aia- ja puuviljadega, sest et ta sel puhul küllastub aia- ja puuvilja rikkalike toitesooladega. Selle vastu on mesi väär- tusliku toiduna väga soovitatav. Pruun toorsuhkur ei oma sellist kahjulikku toimet, kuna selles on säilunud veel kõik toitesoolad ja seetõttu ei rõvi maonäärmetest midagi. Kaunvilju ei tohiks kroovida. Kroovimatu on nad väärtuslikud toitained. Sokolaadi ja kakao keelan igal juhul, oahohvi ja hiinasteed ma mõõdukates kogustes kohati ei keela, küll aga hiinasteed kõhukinnisuse puhul. Alkohol mõõdukas koguses ei kahjusta otseselt, kuid vein ja õlut tuleb tarbida lonksu kaupa ja hästi ilatult. Neeruhaiged ja südameriketega patsiendid peavad vältima igasugust alkoholi, samuti patsiendid, kes kannatavad põõrituse või rõhu all peas. Kõikidel soovitatakse

liha tarbida harva ja väikestes kogustes ning koos kartulite, aed- ja puuviljaga. Muna ei soovita iga päev tarbida.

Peale mainitud abivahendite rakendamist vajaduse korral veel teisi ravimismeetodeid. Kasulikeks on osutunud kompleks-homöopaatilised ravimid, mida toodab Iso-Nerke Regensburgis. Need mõjuvad ergutavalt kõiki- dele näärmetele, närve tugevdavalt, happeid lahustavalt ja omavad spetsiifilist mõju südamegevusele, samuti kopsude, neerude ja maksa talitlusele. Samuti mõjuvad ka dr. Impeli vahendid.

GANTHARIIDI PLAASTER

Silma- ja kõrvahaiguste puhul, samuti ka tugeva põõrituse ja migreeni puhul rakendan sageli Hispaania korbse plaastrit, mis kiirendab varem kirjeldatud vannide toimet. Kui ravimise ajal, nagu sageli reumaatikute juures, ilmnevad mõnes kehaosas reaktsioonina valunähited, kasutan ma haigel kehal Priosniti mähiseid. Linane riie mitmekordset kokkupandumist, selleks, et see mitte liiga ruttu ei kuivaks, kastetakse seismat külmavette, väänatakse välja, asetatakse haigele kohale, kaetakse villase rätiga ja seotakse kinni. Seda mähist võib uuendada iga 2—3 tunni järel, õhtul võib see jääda kogu ööks. Mähise äravõtmisel hõõrutakse kogu haiget kohta külma, seisnud veega.

On otse häämatav, kuidas selle menetlusega on võimalik terveks ravida suhteliselt lühikese aja jooksul raskeid haigusi. Lugevatult suur on nende haigete arv, kes aastaid asjatult ründavad ühe arsti juurest teise arsti juurde, kusegilt abi leidmata. Nad kaebavad peavalude üle, paljud juba alates lapsepõlvest, siis närvilikkuse üle, unetuse, võimetuse üle mõtteid koondada, mälu nõrkuse üle, töötamise puuduse ja eluväsimuse üle. Nad on läbi teinud igasugu ravikuure, on olnud ravimisel kliinikus ja kuu- rortides, on saanud lugematuid süste ja kuude kaupa tablette neelanud. Nad on saanud ravimeid unetuse vastu, tugevaid uimasteid peavalude ja närviluse vastu, sageli mürgiseid südamevahendeid, kuid kõik asjatult. On siiras rõõm jälgida, kuidas need õnnetud piinatud inimesed juba vähesed ravinädalate järele otsekui uuesti elule ärkavad, nende kannatused taanduvad silmanähtavalt, nad muutuvad tööõõmsaks, teotatlikeks, kuni- junevad hüpokondriksitest, misantroopidest rõõmsameelseteks ja kasulikeks ühiskonnaliikmeteks.

Arstiteadus liigitab terve rea erinevaid mao- ja sooltehaigusi, milledest igatüks allub erilisele ravile, kuid valdavas enamikus eitava tulemusega, kuigi iga haigusliigi puhul kirjutatakse ette sellekohane erideet. See dieet koosneb enamikus saia-, rõõskpiimast, lihapuljongist (Tõlk. märkus liha- puljoni võrdustab USA üks populaarsemaid loodusravi arste dr. med. R. Jacson selle mürgise toime, kui ka toiteväärtuse (väärtuse) poolest uriiniga), vähesest kogusest väljaleotatud aedviljast, i.e., seega peamiselt hapetemoostajatest. Kui neid aineid tarbitakse lühikeste vaheaegadega, siis pole põhjust imestada, et haige magu ja sooled seda vastumeelset vas-

tu võtavad ja isutus paratamatuks osutub. Ka kõige nõrgem magu talub hästi teraleiba, toorest puuvilja ja aedvilja, samuti haput piima, tingimusel, et toit hästi malutud ja ilatatud saab ja et magu aega saab vähemalt 5 tundi toidu seedimiseks ja aega tugeva maomahla ettevalmistamiseks järgmiseks toidukorraks.

Massaži abil tugevdatakse seedeelundeid, aurukompresside ehk Priosnit mähiste abil saavad nad ülipingest vabastatud ja sellega üsna lühikese ajaga nende normaalne seedetegevus taastatud. Ja niipea, kui see eesmärk on saavutatud, taanduvad paljud tervisehäired iseenesest ülihap- pesuse kaotamise tõttu.

Kuna aga ravimise esimese 2 kuu jooksul kõikide püüdluste kiuste võib ikkagi tekkida valekäärimine maos, mis happeid toodab, kirjutatakse igale patsiendile ette 1 kord nädalas sisse võtta kohvilusikatäis puhastatud glaubrisoola (Natrium sulfurosum siccum). Need vahendid vabastavad magu ja sooli hapestest ja puhastavad ka soolte näärmed hapestest ja bakteritest. Kõhuvalude, kõhulahtisuse, oksendamise ja oksesvaeva puhul on parim ravim kohvilusikatäis glaubrisoola, lahustatud tassitäies kuumas vees ja jahutatuna joodult. Peale juua puhast jahedat joogivett. Juhul kui esimene annus välja oksendatakse, manustatakse teine annus veelkordsest poole tunni pärast.

Haigestumised peaja ja selja koormatuse tõttu.

Raunscheidi menetlus

Haiguste ravimisel, kus eriti tugevasti ilmneb koormatus peaja ja selgroos, olen häid tulemusi saavutanud Raunscheidi menetluse abil. Raunscheidi aparaat, millele on antud nimi «elluärataja» (Lebenswecker) teeb nahatorkeid, alustades kuklast ja kõrvade tagant selgroogu mõõda alapoole, 1—2 rida mõlemale poole selgroogu. Seejärel hõõrutakse vastavad kohad kergesti sisse Raunscheidi õliga. Selliselt käsitletud kohtadel tekib punetus, hiljem pisivistrikud, mis varsti hakkavad tugevasti sügelema. Saageli liituvad vistrikud nii, et kogu selg paistab punetavana. Esimesel ja teisel päeval ilmnevad kerged palavikunähted, 3—4 päeva järel muutuvad vistrikud kuivaks ja nahk koorub ära. See menetlus mõjub tugevalt leevendavalt kogu närvikavale, mis eriti silmatorkavalt ilmneb üldise skleroosi puhul (multiplex sklerose). Olen Raunscheidi aparaadiga kunagi terveks ravinud mädase vahelihase põletiku 14 päeva jooksul. Mäda tungis suurtes kogustes naha peale, palavik langes otsekohe, nii et patsient võis 14 päeva pärast oma kutsetööd jätkata. Mingeid soovimatuid kõrvalnähte pole ma selle menetluse rakendamisel kunagi täheldanud, vaid alati ägedate valu- de kohest kadumist liigesepõletiku, kõrvavalude, migreeni puhul. Ka kop- suhaiguste, isegi tuberkuloosi pärtoluga järgneb siin igakord kerge- nemi- ne. Loomulikult käsitletakse siin sel puhul mitte ainult selga, vaid ka rind- keret. Oleks küll soovitatav, et originaal Raunschedti õli uuesti tootma

hakatakse, kuna sõjastundmused selle valmistamise katkestasid. Nende 30 aasta jooksul, kus ma enda patsiente eranditult ravisin homöopaatiliste vahenditega ja loodusravi meetodiga, olen abivajajate juures teinud mit- meid huvitavaid tähelepanekuid.

Nohu. Gripp

Väga paljud inimesed kannatavad sügisei ilmade jahenemisel, samuti kevadeti, järskude ilmuutuste puhul nohu all, sageli koos kehasoojuse tõusuga ja mitte harva ka üleminekuga grippi. Kuid juba Kuhne täheldas, et bakterid tekitavad seoses kehakudede haiguslike muutustega ja et neil on täita mingi vajalik ülesanne. Külma mõjutusel tõmbuvad kokku nii naha- närvid kui kapillaarid, mille tulemusena aheneb kogu veresoonte süsteem. Selle ahenemise tõttu tõuseb vererõhk, mis kiirendab vereringet. Ka aju- kudedes tõuseb rõhk ja kuna kolba seinad ei paindu, siis algab ajudes sel- le rakkudesse kogunenud võorainete väljatungimine ja nimelt silmade, nina, limanaha kaudu, eriti tugeva koormatuse puhul ka kõrvade (kesk- kõrva põletik, tubuskatarr). Inimesed vähese võorainete koormatusega ajudes ei kannata üldse nohu all, ehk siis esineb see neil väga leebel kujul. Üllirake ajude koormatuse puhul kujuneb reaktsioon tormiliseks, nina mandlid, ninakoope limanahad on koormatud jääkainetega, neis tekib põ- letik, mille tulemusena limanahk tursub, ega suuda enam täielikult erita- da rohkesti juurdevoolavat võorolluste massi. Kui rõhumine limanahkades osutub ka rõhumisele ajudes ja kuna lahustunud võorained omavad happe- lise reaktsiooni, ärritavad nad ajude tundlikke kudesid. Ajud kaitsevad end hapest vastu alkaalilise vedeliku eritamise teel, mille tulemusena aga koed muutuvad alapingelisteks. Samaaegselt on ka keha soojus tõusnud ülikõrgeks ja meie ees on ajugripi pilt. Kui selle kulgu pidurdatakse, s.t. surutakse palavik alla, samuti pidurdatakse võorolluste väljavoolu loomu- like teede kaudu, siis on meil varsti tegemist kardetava ajugripi tüsistuse- ga — ajukudede kroonilise põletikuga.

Minu ravimisviisi põhimõtteks on, et organismi iga haigusliku reaktsioo- ni puhul tuleb liikvele läinud võorained võimalikult kiiresti ära juhtide hai- gestunud organismi juurest. Algava nohu puhul võtab patsient viibimatult ühe kohvilusikatäie glaubrisoola võorainete suunamiseks soolestikku ja siis teeb endale hõõrisvanni või istevanni. Üsna pea algab patsiendil nina kaudu läbiipaistva vedeliku eritumine, mis sõltuvalt kolba koormusele kes- tab 1—4 tundi ja siis äkki lakkab ja seega on kogu juhtum likvideeritud. Kui aga tugeva kolba koormuse puhul esineb nohu koos palavikuga, liiges- te valuodega, uimase enesetundega, siis teeb ta 3 istevanni päeva jooksul ja õhtul teostab higistamisprotseduuri ja on järgmisel päeval täiesti terve. Selliselt nõuab see temalt veidi enesetõletamist istumiseks külma vette 10-ks min. ehk hõõrisvanni sooritamiseks 20 min., kuid ebamugavus kes- tab vaid esimesel hetkel, kuna igal järgneval minutil tunneb haige end pa- remini ja vanni lõppedes tunneb ta end juba üsna tervena ja kolmanda van-

ni järgi on ta seda ka tõeliselt. Ajugripini ei arene siin aga haigus iialgi.

Juhul, kui hilinenud ravi algab juba tekkinud ajugripi tunnustega, siis on ta põhiliselt sama, kuid vastavalt haiguse raskusele tuleb vanne korraldada iga 2—3 tunni järel. Raske ajupõletiku puhul saab haige otsekohe ühe kantariidi plaastri kuklale. Üsna varsti hakkab palavik taanduma, haige üldine ilme muutub silmnähtavalt paremaks ja enamikus on hädaoht juba järgmisel päeval möödas ja haige terveneb kiiresti. Väga rasketel juhtudel soovitan ma kohe vanni vahele teostada higistamisepakend (protseduur).

Higistamisprotseduur

Haige asetatakse alakeha pakendisse (Rumpfwickel), laste juures alates kaenla alt kuni varvaste tippudeni. Toaseisnud vette kastetud ja väänatud lina mähitakse keha ümber, selle peale mähitakse pinguli villane riie ja kinnitatakse. Mõlemale kehapoolale ja jalgade juurde asetatakse kuiva lapi sisse kuumavee pudelid. Üle kõige pannakse villane tekk. Higi ilmumisel lastakse 20—30 min. higistada, siis mähitakse ta kiiresti lahti ja asetatakse 5-ks minutiks istevanni, uhades selle aja jooksul veega üle kõhu. 2—3 tunni järgi korratatakse vanni. Sellise menetlusega taanduvad ka kõige raskemad intoksikatsioonid (mürgitused) 1—2 päeva jooksul.

Lastehalvatus

See süinge haigus tekib ilmselt samal viisil laste juures, kellel on väljakujunenud tsentraalnärvika rasked koormatus. Minu tähelepanekute najal põlvnevad need lapsed vanematelt, kes kannatavad kas migreeni või närvide laostumise all ja enamikus ka kroonilise kõhukinnisuse all. Mina kirjutan ette igal juhtumil klistiiri ja glaubrisoola iga 2 tunni järele istevanni ehk hõõrisvanni, vahepeal higistamisprotseduur ja alati ka kanterriidi plaastri kuklale. Plaastri mõõdud sõltuvad vanusest, 3x3 ehk 3x4. Oõseks keremähis, palaviku tõusu puhul iga 2 tunni järele vann. Tavaliselt on kolmandal päeval temperatuur normaalne ja ühe nädala pärast võib laps juba tõusta.

Kui lapsi varakult harjutatakse 3-le söögikorrale ja tehakse iga päev neile istevanne, siis ei taba neid iialgi lastehalvatus.

Peaajupõletik

Sama ravi rakendan ma ka peaajupõletiku puhul ja samade tulemustega, lisan vaid, et paljudel juhtudel olen lisaks eelnevale kasutanud heade tulemustega veel homöopaatilist ravi, eriti tuberkuloosi kallakuga meningiidi puhul. 23 aasta eest, kui ma külastasin Dresdenis üht loodusravi sanatooriumi, palus mind üks tuttav kolleeg külastada 8-aastast tüdrukut,

kellel oli diagnoositud tuberkuloosne meningiit ja mäda kogunemine ajudesse. Palavik 38°, kukla kangeistus, teadvus ähmane, peavalu, oksendamine, pupillid (silmaarter) tugevalt laienenud. Lapsevanemad olid kategooriliselt keeldunud operatsioonist. Mina korraldasin seemiseks manustamiseks Regensburgi Iso-vahendid, igal tunnil sissehõõrumisi vedelate Iso-vahenditega nii kuklal kui meelekohtadele. See oli õhtul. Järgmisel hommikul algas järsku tugev mädavoolus nina kaudu, siis suu ja silmade limanahkadelt. Palavik langes ja meningiaalsed nähud kadusid, 3-ndal päeval väljus laps voodist.

Üks pooleteistaastane laps haigestus järsku krampidesse. Ma saabusin poolteist tundi peale krampide algust ja leidsin eest teadvuseta lapse raskes koomas — silmad ülles pööratud, keel raskelt kaetud, aegajalt läbis keha kliiniline kramp. Korraldasin otsekohe, hoolimata ema ägedast vastupanust, klistiiri, mille tulemuseks oli ülirohke ekskrementide kogus, mis väga teravalt haiseisid. Minu küsimusele vastas ema, et vaatamata jahutotuledele laps ainult ülepeaviti väljas käis. Lasin valmis panna istevanni toaseisnud veega ja asetasin teadvuseta lapse sinna sisse, kuigi kõrvalseisev ema härdalt palus, et ma laseksin lapse ometi rahulikult surra. Juba mõne minuti järele taandus näolt pingutatud ilme, 5—6 minuti järel avas laps silmad ja vaatas teadlikult enese ümber. Temperatuur oli langenud 39°-lt 37°-le. Järgmisel päeval kohtasin poissi juba voodist lahkununa.

Jubedustundega meenutan ma seda, kuidas ma varemadel aegadel sar-nastel juhtudel rakendasin süstimisi, rahustavaid klistiire ja sedaktiivseid vahendeid ja lapsed kõigele vaatamata olid kaua haiged, kuna ütletoitumist ei piiratud, siis haigestusid ikka ja jälle.

Sageli täheleandame laste juures, keda pidevalt söödetakse, ninast tulevat kollast lima, mida Saksamaal leivanohuks nimetatakse. See tuleneb pidevast võileibade ja mõne muu toidu söömisest söögikordade vahel. Kui selline leivanohu on kestnud juba kuude kaupa, tekivad nina limaskestadel ja ninaõõnsuse tagakülgedel vohamised, polüübid, mis pidurdavad hingamist ja moonutavad ka kõige meeldivamat lapsenägu, andes sellele «lollaka» ilme, kuna ju laps enam nina kaudu korralikult hingata ei saa, mistõttu hoiab ta alati suud lahti. Aegamööda areneb sellisest surutisest otsmiku ja lõuakoobaste katarr, mis üsna sageli viib haisva ninani.

Polüübid

Peale mao laienemise kõrvaldamist (reeglipäraste toidukordade ja kahe igapäevase hõõris ja istevanni abil) algab organismi jõuline puhastusprotsess. Ninast väljuvad suured kogused kollakas-rohelist lima, mis jätkuvalt ravimisel heledamaks ja vedelamaks muutub, kuni see veetaoliseks läbi paistvaks vedelikuks kujuneb. Peale 2—3 kuud kestnud ravi on vohamised taandunud ja polüübid tõugatakse organismi poolt mõnede homöopaatiliste vahenditega välja 2 kuu jooksul. Samaaegselt paraneb haige üldseisund silmanähtavalt, lapsed muutuvad erksamaks, värskemaks, õpingud edenevad

paremini, kasvab isu ja kehakaal. Kuid tuleb rangelt jälgida, et nad söögi-
kordade vahel midagi ei sööks, ei puuvilja ega maiustusi. Sellise raviga
taanduvad ka kroonilised otsmiku-ninakooa põletikud 4—6 kuu jook-
sul.

Kui lastevanamad ja ka arstid iga limaskestast häire puhul (kas palaviku-
ga või ilma) teeksid lapsele otsekohe klistiiri või manustaksid vastava an-
nuse glauברי- või karlsbadi soola ja seejärel teeksid 2—3 istevanni, saavu-
taksmine nende lihtsate vahenditega pideva lastehalvatuse vähenemise.
Ohtlike nähtude puhul korratakse iga kahe tunni järel vanni. Angiini või
difteeria puhul lülitatakse vannide vahele 1—2 korda higistamispaakend.
Kui mu oma kodumaal (s.t. Eestis) difteeria puhul loobusin seerumi süsti-
dest ja rakendasin ravi Kuhne järgi, polnud korduvate massiepideemiade
puhul ainsatki surmajuhumit.

Keskkõrvapõletik

Algava keskkõrvapõletiku puhul asetan kõrva nibu taha kanteriidid
plaastril, korraldan soolte tühjendamise ja istevanni, mille järgi ägedad va-
lud mööduvad juba poole tunni jooksul, palavik langeb kiiresti ja haige on
juba 2—3 päeva pärast terve. Eritis kõrvalt kaob ühe kuni kahe päeva
jooksul ja kuulmine taastub. Kui haigus on jõudnud mädanikuni ja trum-
minahk lõhestunud, siis lakkab mädanemisprotsess pideva ravi juures lü-
hikese ajaga.

Keegi noor kolleeg jutustas oma murest: Kolmeaastasena läbipõetud
sarlakite tagajärjel olevat tal mõlemad trumminahad lõhestunud. Järgne-
va 30 eluaasta jooksul oli kestnud pidev mädavoolus. 3 aastat tagasi toi-
mus vasaku kõrva sisene puhastus polüüpide vohamise teel ja tekkis täie-
lik kurtus vasakus kõrvas. Nüüd tuvastus sama paremas kõrvas — suure-
mõtmeline polüüp. Eriarstid soovitasid põhjalikku operatsiooni, et
ennetada mäda läbimurdu kuulmekäiku. Kannataja nõustus minu raviga.
Igapäevase 2 istevanni kõrval sai ta igal kuul kõrva taha kanteriidid plaast-
ri ja polüüpide eemaldamiseks 5 korda päevas 3 terakest kudede ravimist
nr. 17 isokompleksvahenditest («canderoze 17»). Peatselt nõrgenes mäda
eritumine ja selle ebameeldiv lõhn muutus vähemvastikuks. Nagu ma seda
ennustasin, kukkus 3 kuu pärast polüüp välja ja mõne nädala pärast lak-
kas mädavoolus. Kõrv muutus kuivaks ja kuulmine muutus paremaks.
Praegu töötab see kolleeg assistendina ühes Segwarvaldi sanatooriumis ja
on võimeline takistamatult praktiseerima.

Ka teistsuguste keskkõrva krooniliste haiguste juures, samuti otoskle-
roosi puhul on see ravi osutanud häid tulemusi, kuid alati tingimisel —
kolmest söögikorrast kinni pidades koos istevannidega.

Mida vanem on haigus, seda kauemini tuleb jätkata ravi.

Silmahaigused

Nende juures on mul samad kogemused. Nende põhjuseks on eranditult
raske peakoormatus ja nende olemus on organismi püüd vabaneda rõhuva-
test ja häirivatest happelistest oollustest, mis sinna kogunenud on. Silma-
haiguste erikujud sõltuvad võorolluste paiknemisest ja sellest teest, mille
nad kolbast lahkumisel endale võtavad. Kõikidel juhtudel algab ravi viivi-
tamatult võorainete ärajuhtimisest, s.o. soolte puhastamine glaubrisool-
a abil, siis 2—3 istevanni ehk hõõrivanini, tugeva kuumuse puhul Priessnit-
zi mähis. Vikerkesta põletiku puhul, samuti sarvkesta põletiku puhul ja al-
gava glaukoomi puhul viivitamatult kanteriidid plaaster vastavale meeleko-
hale ja iga kahe tunni järele ärajuhtiv vann. Enamikus 2—3 päeva jooksul
on kadunud kõik ähvardavad sümptomid. Ka sidekoe põletikud paranevad
tüsna kiiresti, krooniline silmanäärmete haigus vajab kestvat ravi, kuna
see on seotud üldise näärmete haigestumisega. Arusaadavalt peab kõiki
loetletud haigusi ravima arst.

Võrkkestapõletik

Paari aasta eest tuli minu juurde keegi 42-aastane naine. Aastal 1928
juhtus temal autoõnnetus, mille tagajärjel sai kannatada kolju. Muid hai-
gusi ta põdenud polnud. 1947. aastal ravis eriarst teda võrkkestapõletiku
tõttu ja andis ebasoodsa prognoosi, kuna see haigus enamikus lõpeb pimes-
tumisega. Siis tuli ta minu juurde. Süda ja kopsud olid terved, kuid magu
tugevasti laienenud, kannatas kroonilise kõhukinnisuse all. Kui ta kahe
kuu pärast uuesti tuli, teatas ta, et üldine enesetunne on tunduvalt para-
nenud, kõhutühjenemine oli muutunud igapäevaseks, isu ja uni olevat
väga hea. Eelmisel päeval olevat ta külastanud oma eriarsti, kes olevat ol-
nud väga üllatunud, sest nägemisteravused olevat tõusnud 50 % võrra. Pe-
rekondlike põhjuste tõttu sai ta mind külastada alles 7 kuu pärast, kuid
vahepeal olevat ta ravi jätkanud püüdlult ja nägemisvõime oli jällegi
tõusnud, igatahes oli protsess seisma jäänud. Võrkkestapõletiku põhjustas
siin tõenäoliselt mürgiliste ladebumine kroonilise kõhukinnisuse tõttu.
Eemalejuhitavate vannide abil, kanteriidid plaastri asetamisega kuklale ja
meelekohtadele, toimus silmanärvi vabastamine koorimisest, võorained ju-
hiti eemale ja ladebumine protsess oli sellega lõpetatud. Praegu võib pat-
sient jälle vabalt lugeda ja peent käsitööd teha. Keegi teine patsient, 63
aastat vana, kannatas silmahäirete all juba 9 aastat, mida kahel korral ra-
viti silmakliinikus. Diagnoos kõlas — retina soonestiku degeneratsioon.
Nägemine oli üsna vilets. Edasisel vaatlusel ilmnnes, et kõhukinnisus oli
krooniline, magu tugevasti laienenud, keelepind lõhestunud. Ravi alustas
ta märtsis, oktoobris tuvastas tema silmaarst imelist paranemist, mida ta
endale seletada ei osanud. Novembris võis patsient juba parema silmaga
lugeda, vasemaga ei edenenud paranemine nii kergelt algava halli kae tõt-
tu.

Olin juba kauemat aega täheldanud, et langetõbised haigushoo ajal sageli teevad neelamisliigutusi ja kui ma nende suu avasin, väljus sealt reeglipäraselt kollast vedelikku. Kellegi epilepsiahoo tõttu surnud inimese sugulane jutustas mulle, et ta olevat varsti peale surma avanud laiba suu, kust siis tuli ligi 1/4 liitrit kollast vedelikku, millest omaksed järeldasid, et õnnetu lämbumise tõttu suri, mida hiljem ka arstlik vaatlus tuvastas. Ma arutlesin endamisi, et selline suur vedeliku kogus võis tulla ainult kolbast, et ilmselt kogub organism kolpa aja jooksul nn. «liquor cerebrospinalis»-t (seljaajuvedelikku), et selle abil lahjendada happeid ja happelisi sooli ja sel teel säästa ajukudesid. Ajapikku muutub aga surve liig tugevaks või külastub liikvor hapetega, ajud tõmbuvad häire tõttu tugevasti kokku, millest tekib kramp. Kõikidel üksikjuhtudel täheldasin ma ptoosi olemasolu, selle- ja organismi tugevat happesust, silmapuillides ilmnens selgeid rõhumis- tunnuseid kolbas, enamikel juhtudel esines tugev kõhukinnisus. Nende haigete juures, nii laste, kui täiskasvanute puhul, kes polnud veel tarvitanud ravimeid, lakkasid hoods täielikult juba 3—6 kuu jooksul ja ma soovitasin patsientidel jätkata ravi vähemalt 2 aastat, et vältida taashaigestumist, samuti ka edaspidi järgida sama režiimi. Need patsiendid, kes juba aastaid olid kasutanud uimastusvahendite abi, reageerisid ravile veel üsna hästi, kuid tõvehoogude täielikuks kõrvaldamiseks vajasis nad rohkem aega. Kuid need kergenesid ja harvenesid jõudsasti.

Keegi 60-aastane patsient kannatas juba aastaid, 12-st eluaastast langen- tõvehoogude all, küll väga suurte vaheaegadega, mõnikord mõõduisid aast- tad ilma hoogudeta. Keha üldine seisukord näis olevat hea, kuid seedimine latsid, magu tugevasti laienenud, südamegevus normaalne. Teda oli ravi- tud luminaaliga. Minu ravi eel olid hoods korduma hakanud väga sageli (patsient oli siis 59-aastane). Ta järgis minu eeskirju väga püüdlilikult ja alates ravi algpäävast, 15. aprillist 1949. a. ei esinenud temal üldse ühtegi hoogu. Aastal 1950 lasi ta end ahvatleda ühele koosviibimisele, kus ta oht- rasti maiustas küpsistega (püülijahust) ja sai järgmisel päeval ägeda lan- getõve hoo, kuna püülijahu kaudu olid organismis tekkinud suured hape- hulgad, mis tema aju üle ujutasid. Peale seda vahejuhtumit jätkab patsient ravi hoolsalt ja pole seni saanud ühtegi tõvehoogu. Peaagu erandiitult õn- nestus mul tuvastada, et langetõbiste vanemad kannatasid kõik tugeva peaja ju koormatuse all. Juba kaua tunneb teadus seda, et langetõbiste isad on olnud joodikud. Peaagu kõikidel joodikutel tekib veretung pähe, alko- holi mõjul punetab nägu, ajud täituvad verega rohkemalt kui tavali- selt, kuid verega kandub pähe ka rohkem happeid ja laguaineid, mis seal ladestuvad. Laps, kellele tema vanemad elu andsid alkoholi uimas, samuti ka kroonilise joodiku laps omab peale tavalistest pärilike eelduste veel palju koormust ajudest, kui teda toidetakse valesti. Enamikus toidetakse üle ja nii areneb olukord langetõveni. Ja kui siis selle asemel, et puhastada aju- sid slakkidest, manustatakse uimasteid ja seega takistatakse loomulikku organismi puhastumist, siis on sirge tee hullumeelsuseni avatud.

Keegi 2,5-aastane laps ei saanud kõndida, seista sai ta üsna vaevalt, lõug rippus, keel rippus välja, silmatera omas tugeva õõsumise, näoilme oli täiesti nürimeelne, kõne asemele tõi ta kuuldale seosetuid hääletsusi. Ema oli väga arusaaja ja teostas ravi suure järjekindlusega. Peale ka- heaastast ravimist õige toitumise ja istevannidega sai kõrvaldatud ptoos, laps oli kehaliselt saavutanud normaalse arengu — silmaterade õõsumine oli lakanud, laps sai hästi joosta ja õigesti kõndida. Praegu on see 8-aasta- ne tüdruk normaalne laps, ta õpib klaverimängu, koolis õpib normaalselt. Silmaterade õõsumine ilmnneb paiguti vaid erutuse puhul.

Täielik õnnetus on koolilaste toitumine praegusel ajal. Selle eesmärk on muidugi hea, ainult pole sealjuures sugugi mõeldud sellele, et lapse magu pole loodud plekist, vaid on üldtundlik ja ülitähtis organ oma seeduspära- se töötrütmiga. Magu ei suuda seedida seni, kuni ta pole kogunud see- de- mahla järgmiseks toidukorraks. Nende mõlemaks toiminguks (s.o. toidu töötlemiseks ja uue seedemahla koguse tootmiseks) vajab magu imikul 4 tundi, lastel 1—10 aasta vanuseni 4,25—4,5 tundi.

Kuna magu ilma seedemahlata pole võimeline toitu töötlemata, teisest küljest temale aga kunagi aega ei anta tugeva jõulise maomahla tootmi- seks, seisavad maos pidevalt poolikult seeditud või seedimata toiduajad, mis käärima minnes toodavad uusi happeid. Need happed satuvad vererin- gesse ja kanduvad laiali üle kogu keha, kuni sellest kujuneb kas üldine või paikne ülihappesus. Rööbiti ülihappesuse suurenemisega kahaneb organis- mi tõvõime ja kasvab vastuvõtlikkus haigustele. Haiguse põhjuse otsingul ilmneb iga kord, et reumahaiged, tiisikusehaiged, lastehalvatuse all kan- natajad jne. põlvnevad perekondadest, kus toitumise suhtes mingit korda ei peeta, kus lapsed põhisöögikordade vahel söövad võileiba, õunu, maius- tusi ja isegi kooliteele veel midagi närimiseks kaasa võtavad. Nende emad võistlevad omavahel, et omada kõige närimiseks kaasa võtavad. Nende emad palju pisaraid ja südamevalu nad sellega endale valmistavad. Kahjuks on olemas veel palju arste, kes emadele soovivad lapsi toita hästi sagedasti ja rikkalikult. Veel praegu meenutan ma tänutundega oma kunagist koo- liõpetajat kodumaal selle eest, et minu lapsepõlves iga koolipoissi, keda ta koolis tabas kas võileiva, saia või õuna närimist, karistati. Selle tulemu- seks oli tugev, vastupanuvõimeline noorus ilma haigusteta, tugevate ham- maste, heade silmadega. Ainult üks koolivend kandis prille.

Üldine skleroos

Nii nagu langetõve juures, nii ka skleroosi juures on ravi sama, mis aju ja selgroo koormuste puhul. Kirjeldan siin üht üldskleroosi juhtu. Proua S., 44-aastane, tuli minu ravile 1943. aastal peale seda, kui teda tulemusteta oli närvikliinikus ravitud kahel korral. Ta polnud võimeline üksinda kõndi- ma, selleks vajatas ta kahe inimese toetamist, kuna ta jalad olid jõuetud. Ta oli palju aastaid kannatanud kõhukinnisuse all. Minu ravimise kestel tuli temal taluda korduvaid reaktsioone, kuid ta jätkas sellele vaatamata ravi

energiliselt, kuigi korduvalt ilmnud näiliselt tagasilangemised. Kui ma 1947. a. lüüsin ravile veel Baunscheitide teemist ja sellega saavutasin tugeva võõrallatuse eritamise, edenes paranemine jõudsamini ja ta suutis peatselt kõndida juba üksinda. Ta vahetas töökohta ja valis endale ameti, kus tal tuli sageli treppidest käia ja üldise rohkuse joosta. Ka praegu jätkab ta ravimisrežiimi ja vanne hommikut ja õhtuti.

Enamik patsiente kannatavad peaaegu koormatusest peavalu all juba alates lapsepõlvest. Samuti tugeva närvilisuse all, unetuse ja igasuguste neuralgiate all. Ja kõik need kannatajad, kes ilma ühegi erandita on läbi teinud kõikvõimalikud ravikuurid, olles saanud sadu süste ja arvutult neelanud peavalutablette ja unerohke, ilmnud loodusravi tulemusena suhteliselt lühikese aja jooksul tunduv paranemine. Enamikus kadusid peavalud 6—8 nädala jooksul, sealjuures jäätult. Ainult dieedivigade puhul (püüdlu jahu, suhkur, söögikordade rikkumine) tekkisid peavalud taas, närvilisus, unetus, närvivalud. Loodusravi tulemusena patsiendid muutusid rõõmsameelseks, depressioonid kadusid. Endiste õnnete asemel tuli nüüd tegelda juba rõõmsameelsete ja tänulike patsientidega.

Depressioonid

Keegi 63-aastane naine kannatas juba aastaid väga raskete närvihäirete all. Depressioonid ja unetus. Ta omas hea kehahituse, kuid tugevaid lastumisi ajades, kuklal ja seljal. Olukord muutus nii raskeks, et ta tuli paigutada närvihäiglas, kuid negatiivse tulemusega. Minu ravi algul ilmnusid tugevad reaktsioonid peaaegu. Silmanurkadest eritus massiliselt kristalle, silmade alla tekkisid suured koidid. Peale neid tugevaid ja piinavaid eritusi vähenes ajukoormatus ilmselt, peavalud ja depressioonid taandusid, näoilme muutus tunduvalt värskemaks, nooruslikumaks. Kannatanu muutus täiesti töövilmseliseks.

Eriti head tulemused ilmnusid vanade inimeste juures, kes kaebasid mälunõrkuse, rõhutud oleku, ajuskleroosi üle. Juba 2—3 kuu järele tundsid nad end märksa paremini, kergenes rõhuline peas, mälu paranes, arenes selge tajumise võime, nad muutusid teotaheteliseks ja omandasid uue elurõõmu. Samal ajal paranesid ka vanad reumaatilised ja podagra nähud, nii et 60—70-aastased inimesed, kes juba aastaid olid olnud töövilmsed, muutusid täiesti töövilmseliseks ja polnud enam koormaks omastele.

Suu limaskestast haigestumisel piisab sellest, et korraldada dieet ja köhutatus, rakendada istevanne ja rohket toortoit, et lühikese ajaga saavutada paranemist.

Rindkere elundite haigused

Ka siin kehtivad samad ravimis põhimõtted, haigestumise põhjuste tühtsus tingib ka ühtse ravi. Alates õrnast lapseast kuni raugaeani esinevad

südamehaigused, põhjustades mitmeid piinavaid nähteid. Lisaks juhtudele, kus südamehaigete vanemate lapsed juba südamevaevaga ilmale tuluvad, tekivad südamehäired peale sarlakeid, difteeriat, peale rasket angini, liigestetraumat, peale mõningaid nakkushaigusi.

Südamehaigused

Väga sageli tekivad südamehaigused vere ülihappelisuse tõttu väärade eluvisi, peamiselt just valetoitumise tõttu. Iga arst tunneb juhtumeid, kus seni terve inimene, paremates eluasestates, äkki märkab, et ta süda enam korras pole, olgu siis, et ta nähtava põhjuste pekslema hakkab, isegi une ajal, või tähendab ta korratut pulssi, koos ebamugava tundega südame piirkonnas, samuti ka hingeldamist tugevate liigutuste puhul. Kui need nähted mõned korrad ilmnevad, siis patsient on veendunud, et ta süda on haige ja läheb arsti juurde. Peale põhjalikku uurimist otsustab arst, et ta süda tööpooldest korras pole ja kirjutab ette võimalikult palju rahu, head toitu ja digitaalset või strofantantsupreparaati, kombineeritult sedatiiviga. Haigusnähud kaovad peagi, kuid patsiendil enesetunne polnud just hea ja ajapikku ilmnevad südamehäired uuesti ja äratavad kartusi.

Patsient konsulteerib eriteadlastega, kuid samade tulemustega. Elektrokardiogramm osutab müokardi kahjustustele, patsient vajab veel enam rahu ja hästi süta. Ja pidevalt neelab ta endisi ja uusi südamevahendeid. Kuid müokardi kahjustused süvenevad, haigusnähted raskenevad, patsient nõrgeneb silmnähtavalt, ilmnevad südamevaevuste nähted, paistetused liigeste ümbruses, jalasäartes, lõpuks tekib vesi maos. Ravimeid tugevdatakse, patsient nõrgeneb ja viimaks paigutatakse haiglas. Selliseid nähte täheldame igal päeval. Lugematuid mehi ja naisi, parimates eluasestates, surevad südamehaiguste kätte. Ollakse nõutud selle põhjuse otsingul.

Neid juhtumeid vaatlen ma teistest lähtekohast. Ma täheldan, et patsiendid, kes mind külastavad, kas reumaatiliste häiretega või mõne muu häda tõttu, kannatavad enamikus kõhukinnisuse all, ptoosi tulemusena, nad söövad liig sagedasti, tarbivad liig valgurikast toitu, nende lihastik on lõtv, kuna neid juba kuude viisi ja isegi aastate vältel on manitsitud keha säästmisele.

Meeleolu on troostitu, sest nad näevad ju pidevalt enda ees varitsevat surma. Isu ja uni on laostunud, nad kaebavad üldise nõrkuse all, valude üle rinnas, hingeldust pingutusel ja sageli ka põhjuste. Puls on enamikus nõrk, sageli korratu, südameklappide vee puhul esineb kähin, raskemate klappivigade puhul on limanahad lillaka värvusega. Alati kardetakse piinava närvilisuse üle. Eranditult tuvastan ma tugevat maolalenemist — ptoosi ja selle tulemusena enamikus kroonilist kõhukinnisust. Küsitlemisel ilmneb, et patsient sageli sööb söögikordade vahel, et «end tugevdada», sealjuures võimalikult valgurikast toitu. Juba 4 nädalasele ravile järgneb silmatorkav paranemine, enamikus tunnevad nad end «nagu uuesti sündi-

Vereringe hääred

Meie veri omab küll rohkesti kaitsevahendeid, mis kahjulikke happeid seovad ja neutraliseerivad, kuid kui hapete üliküllus kestab kauemat aega, võrgestab see ajapikku neid kaitsevahendeid ja uriinhape sadestub kapillaaride seintele kolloidse massina, ummistades vähehaaval kapillaare. Eriti sagedasti täheldame seda paistete tekkimise näol varvastel ja sõrmedel, millele kaudu me piltlikult tuvastada saame organismi endapuhastamiskäiku, kus need paiseid ilma paikse ravimi protseduurideta kaovad ja enam tagasi ei tule. Kuid selline protsess nõuab loomulikult üsna palju aega, seda uriinhapet pole võimalik ühekorraga organismist välja viia, küll aga niipalju, et mitte organismi mürgitada. Koik sellised nähted nagu sõrmede ja varvaste kripeldamine või «suremine», samuti kõik veresoonkonna krambid tekivad kapillaaride ummistustest ja nende ravimine toimub organismi puhastamise kaudu.

Bronhiaalastma

Üks väga sagedaid rinnahaigusi on bronhiaalastma. Selle üle on palju kirjutatud ja astma ravimite tootmisega tegelevad terved vabrikud. Minu kogemused on näidanud, et bronhiaalastma on oma olemuselt mahaigud ja oma väidet võin kinnitada sellega, et kõik astmahaiged, kes on järginud minu eeskirju, on täiesti tervistunud.

Keegi 61-aastane naine, kes 18 aastat kannatas astma all, vaatamata minu eskirjutu, on taiesti tervistunud.

Mind kutsuti 50-aastase ning 3 kuu eest siirdunud haiglaravile. Kahe päeva oli end pidevalt ravinud ning 3 kuu eest siirdunud haiglaravile. Kahe kuu pärast katkestati ravi lootusetus olukorras. Tal oli tekkinud äge kõhulahtisus tugevate alakeha valudega. Minu saabudes lamas ta voodis. Nägu oli tal vahakollane, hingas raskelt, tugeva kahinaga mõlemas kopspuoles, pulss 120, kehasoojus korratu 37,8 ja 38,5 vahel, keel kaetud katuga, köht sisse langenud, naba ja ülakõhu keskmik väga hell vajutamisel, magu laienenumad 4 sõrme põikmõõdu võrra. Korraldasin Priossnitzi mähised (jaheda veega) õitseks keha ümber, päeval 3 hõõrisvani ja range 3-st söögikorrad kinnipidamise ning loobumise püüajahuasadustest. Andsin annuse glaukrasooli kõhulahtisuse vastu, 3 päeva pärast veel ühe annuse. 2 nädala pärast teatas ta mees, et palavik ja kõhulahtisus olid kadunud juba mõne päeva pärast, hingamine olevat märksa kergem, piinav kõha peaaegu

nnud» olevat. Närvilisus on kahanenud, südamehäired on lakanud, isu ja uni on korras, pulss on normaalne ja tugev, mitte kiirenenud, pulsi korras on kadunud, klapigade puhul esinenud kahin on tunduvalt nõrgenenud. Mõõdukas keheline pingutus ei põhjusta enam hingeldust. Ja ravi!

Eeskätt selgitan ma patsientidele, et süda oma olemuselt on lihas ja liha seda enam tugevneb, mida enam ta tegev on ja ta nõrgeneb, kui ta keestvalt puhkab. Muidugi hoiatan ma ülepingutuste eest. Veel seletan ma temale, et südamepekslemine, korratu pulss, üldse kõik piinavad nähted ilmnevad siis, kui koos verega südamest läbi voolavad happed ja mürgise toimega ollused. Edasi, et südame häired on tekkinud maoventuse tulemusena, mis põhjustab valekäärimist ja hapete tootserimist. Minu seletuse õigsust tunnetab patsient iga kord, kui ta vältima on hakanud toitu-misvigu. Juba 3—4 kuu järgi on patsient võimeline jätkama oma kütse-tööd. Paljud juba 3—4 nädala järgi ja nõrkadest hüpokonrikutest on saanud täiesti tööroõmsad inimesed. Kõikidel juhtudel kirjutati ma ette kõ-huitalituse korrastamist igapäevaste klisiiride abil sooja veega 35 °C kuni taastub loomulik kõhutalitlus. Ka selgitan patsientidele, kui tähtis on kol-mest söögikorrast kinnipidamine, keelan täiesti püüjahutoodete ja tera-valt hapude toitude tarbimise, nõuan hoolikalt määrumist ja iga toidu ja joo-gi suutäie põhjalikku ilatamist. Liha luban ma 1—2 korda nädalas, valget suhkru ainult siis, kui see on keedetud puuviljade või marjadega, on luba-tud vaid naturaalne roosuhkur. Põhiline toituimine koosneb taimedest. Putru soovitan ma jämedalt jahvatatud odrast, kaerast. Eelistada tuleb kõikiki liike aedvilju, neist kaunvilju ilma poleerimata, piima algul ainult hapendatult, alles hiljem, kui on kõrvaldatud ptoos ja magu on jälle võime-line normaalseks seedimiseks, luban ka rõõska piima. Nn. «südameravimi-ne» kasutamise keelan ma täielikult, ainult väga närviliste patsientidele soovitan ma 1—3 nädalat iga päev 20 tilka palderjani. Ootamatult tekki-va või aeglaselt areneva südamenõrkuse puhul mõjub hilgavalt Iso-vahend 7 Fluid blau (tõlk. märkus: Regensburgis toodetud komplekshomöopaatilise Fluid blau otse uskumatuna tunduvat toimet mäletan hästi varasematest aegadest. Näiteks parandab see ravim üsna ulatusliku haava 4—5 päeva-ga vähimagi armita, sulgedes otsekohe verejooksu ja kaotades valu ilma-pilkselt). Südameetgevuse korrastamiseks kasutada 20 tilka 3 korda päe-vas. Iga nädal võtab patsient üks kord glaubrisoola või karlsbadi soola. Mao ja soolte abistamiseks soovitan ma igale patsiendile hommikuti ja õh-tuti tassitäie kalmusejuure teed. Juba peale esimest nädalat tunneb pat-sient ennast paranevuna, isu ja uni on paremad, südameetgevus normaalsem, ekstrasüstolid vähenevad, hingeldamine taandub. Edasise ravi puhul kaovad kõik häired. Enamik selliseid patsiente on suutelised 6—8 kuu jä-rel juba matkadele, isegi mäestikus. Ka orgaaniliste südamevigade puhul taandub hapnikuvaegus ja piinav hingeldus niipea, kui lõpetatakse «süda-mevahendite» kasutamine. Kui aga paranevime võimatu on, suudab selli-me menetlus kannataja viimaseid päevi tunduvalt kergendada.

Kõik vereringehäired on parandatavad, kui hoolitseda mõistlikult organismi šlakidest puhastamise eest. On ilmne, et iga päev vereringesse kan-
duvad käärimisollused, eeskätt happed, kahjustavad verd ja kõige pise-
maid veresooni — kapillaare.

täiesti kadunud. Vaatamata üldisele nõrkusele — kui teda külastasin, suutis ta vaevalt käe tõsta — omas ta juba hea isu ja sõi kõike peale püüliha-husaaduste ja manna. 2 kuu pärast ilmus patsient minu vastuvõtule värskena, hea nahavärvusega. Ta oli tublisti kehakaalus juurde võtnud, astma oli täiesti kadunud. Ta tundis end tervena ja oli üliõnnelik. Teda varem ravinud arst seisvat mõistatuse ees.

Laste juures kaovad haigushood juba kolme nädala järgi, sest laste organism pole tavaliselt nii tugevasti koormatud ja reageerib palju kiiremini ja energilisemalt. Kuid mõnedel juhtumitel katkestas mureteev ema ravi-mise nohu ilmumisel, kartes, et laps end jähedas vees külmetab. Lapsed ise aga käituvad teisiti: kui on võidetud kartlikkus, tunnevad nad end van-nis ülihästi ja tahavad seda veelgi pikendada. Just nimelt astma puhul võib patsient ise tuvastada, kuidas toitumisvigade puhul teda tabab hai-gushoog. Olen kogenud ka seda, kuidas haiged esimeste raviprotseduuride-ga esile kutsutud raskete reaktsioonide puhul jälle haaravad inhalatsioonide ja süstide järele ning suruvad kudesse tagasi väljatungivaid võõraineid. 30-aastane lauljatar haigestus kopsutüüpude katarri, millele hiljem kaas-nesid astmahood, lapsepõlves oli ta kasvanud ilma distsipliinita söömisel, sageli paistetanud mandlid olevat välja lõigatud. Ravi algul ilmnesisid äge-date kõhahoogude saatel suurte rögakoguste väljakõhimine. Edasine uuri-mus tuvastas, et arvukad haigusloided kopsudes olid puhastunud ja kop-sutipu infiltraat jõudsasti taandus. Hõõrisvanni ja vastava dieedi pida-misega paranes seisukord kiiresti. Ühtlasi võis ta ise näha, kuidas ravi hooletusse jätmisel haigus taastus. Tavalisene bronhiaalne katarri ilmneb enamikus peale nohu, kui organismi endapuhastamine ei piirdu ainult nina piirkonnaga, vaid kaasa haarab ka bronhide limanaha. Igapäevase 2—3 hõõrisvanni (kõrge palaviku puhul 1—2 päeva rindkere mähised), lak-kab äge kõha enamikus 2—3 päeva jooksul, kusujuures suureneb urini hulk, sest ravi tulemusena suunduvad võõrained limanahkadelt neerudele.

Kopsukelmepõletik

Algava kopsukelmepõletiku puhul tugevate pistetega ja palavikuga ra-kendan ma Kneipi valangut oivalise tulemusega. Patsient kummardab pal-jastatud ülakehaga üle kümbeluvanni või mõne muu anuma. Abistaja paikneb selja taga ja kallab pikkamööda ühe kaste kannutäie toas seisnud vett patsiendi kuklale, õlgadele, seljale, nii, et vesi voolab eestpoolt üle rin-na. See kõik kestab 1 minut. Seejärel tõmbab haige märjana, ilma ennast kuivatamata, märjale kehale õsäsärgi, heidab voodisse ja katab end hästi. Tavaliselt taanduvad pisted juba esimesel tunnil. Haige uinub rahulikult ja järgmisel hommikul tõuseb ta üles ilma valuta, normaalse temperatuuri-ga. Kuid võib toimida ka teisiti, iga 2—3 tunni järgi teha hõõrisvann või istevann. Kui mõnes kohas rinnal või seljas esineb valu väga sagedasti, asetatakse sellele kohale kantariidi plaaster. Valu kaob üsna kiiresti, pala-vik taandub ja haigusttekita-v võõrrollus on eemaldatud.

Emphyseem

Kui pleura õõnde on kogunenud eksudaat (vedelik), siis on kõige mõju-vam vahend Baunscheidi menetlus, kuid ka ilma selleta, kuigi aeglasemalt, taandub eksudaat vannde abil. Mäda vedeliku puhul mõjub Baunscheid-teerimine lausa imeväärset: mäda tungib naha peale, palavik langeb kiiresti, enamikus on patsient juba 2 nädala pärast jälle töövõimeline.

Tuberkuloos

Minu tähelepanekud on kinnitanud, et tuberkuloos tekib ainult tugevas-ti ülehpendatud kehas, mis pakub tuberkuloosibatsillidele toitepinda. Tu-berkuloos on suhteliselt kergemini ravitav, kui organism kiiresti ja põhja-likult hapetesse vabastada. Tähelepanuväärsest kiiresti saabub pööre, kui korratatakse dieet ja rakendatakse juhtivaid vanne. Kõige selgemini tä-heldatakse seda laste puhul, kellel on alati palavik, kes kergemini külme-tuvad, on kahvatud, närvilised, isutud. Juba peale 4 nädalast ravi on selli-ne suurenenud laps palavikuvaba, omab hea isu ja une, parema näovärvu-se, hajunud on närvilisus, erutuvus. Endise külmatundlikkuse asemel talub ilma kahjustueta tugevaid temperatuuri kõikumisi. Noored inimesed, 17—25 eluaastaste vahel, rohkesti hajutatud kolletega ühes või mõlemas kopsu-tipus, vabanevad palavikust juba peale 2—3 kuud kestnud ravi, omanda-vad hea isu, kosuvad silmnähtavalt ja 4—6 kuu jooksul on kolded tervistu-nud. Ja kõike seda igapäevase kolme söögikorra ja üsna tavalise, põhiliselt taimse toidu juures.

Toon viimaste aastate praktikast mõned tähelepanuväärsed näited: 49-aastane patsient, raskelt tiisikushaige, kellel röntgeniga oli tuvastatud suured kavernid paremas keskkopsus, oli haiglast välja saadetud surma-kandidaadina. Kogu parem kops oli tumenenud, hingamisel kuulda vile ja kahin, pulss 120, palavik 38—39°; üldine suur nõrkus, tugev kõhnus, kae-bas tugevate valude üle paremas kopsupooles. Kantariidi plaastri asetami-se järel parempoolsele ülemisele rinnapoolale kadus valu kaverni ümbru-sest otsekohe, üldine olukord vaheldus mitu kaud, kuid arenes üldiselt sood-salt, kuigi patsient ei loobunud suitsetamisest. Enesetunne oli hea, kosunu-tõttab oma kutsealal. Kui ta oleks loobunud suitsetamisest, olnuks ta juba ammu terve. Keegi kolleeg tõi mulle ühe oma patsientidest, elukutseliselt laulja, 34 aastat vana. Temal oli kavern vasakus kopsutipus, ta kõhis tuge-vasti, eritades kollast röga, palavik 38—39°. Vasaku kopsutipu väljal tugev kahin ja vile, pildil tunduv tumenemine, kaebas tugeva valu üle kavernis. Peale kantariidiplaastri asetamist kadus valu, palavik taandus varsti van-nide toimel, kahe kuu pärast oli temperatuur normaalne, kahin kaverni ko-hal nõrk, tumenemine taandus. Edasise kolme kuu järgi oli kavern tervis-tunud, väike infiltraat oli veel märgatav. Patsient tundis end täiesti terve-na.

Keegi 21-aastane üliõpilane tuli peale haiglaravi minu juurde. Tal oli ol-

nud paremas kopsutipus kavern, mis õhusulgemisega parandatud oli. Kavern vasakus kopsutipus polnud veel paranenud. Ta oli tugevasti kõhnunud, kannatas õiste higistamiste all mõõduka palavikuga. Vasemal kopsul oli infiltraat, nõrgenenud hingamine ja tugevasti kõhnunud, tugev kahin kaverni kohal. Paremas kopsutipus vähene tumenemine, selge, kuid nõrgenenud hingamine. Peale 3 kuust ravi oli kavern terve, samuti väikesed haigutad kolded paremas kopsus. Soovitasin temale tegelda põllutööga ja sooritada iga päev pikem jooks. Edasise 3 kuu järel oli keheline seisukord sedavõrd paranenud, et ta võis sooritada mägestiku matka. Võisin patsiendi, kui tervistunu, ravist vabastada.

Keegi naine, 38 aastat vana, oli läbi teinud 6 kuud kestnud haiglaravi koos «nuumamisega». Ta kaalus 85 kg, tal olid olnud mõlemas kopsutipus lahtised kavernid. Ta kõhis tugevasti. Üle mõlema kopsu esines tugev kahin ja vähene tumenemine, krooniline kõhukinnisus. Peale 2-kuust ravi tundis ta end märgatavalt paremini, kõha oli palju nõrgem, seedetegevus oli korraldatum, ta sooritas ravi väga korralikult. Edasise 2 kuu järgi polnud kopsudes enam märgata patoloogilisi muudatusi. Ta jätkab ravi, kuigi tunneb end juba täiesti tervena.

Peale neid olen ravinud 20 kopsutiisikuse juhtu, mis kõik selle meetodi abil tervistusi. 40 aastat tagasi asusin ma ametisse ühte väikesesse põhjamaa linna (s.o. meie Võru). Minu eelkäijal oli oma ametisse astumise algul, 40 aastat tagasi, selles piirkonnas olnud üsna vähe tööd, kuna elanike teravisk seisund oli hea. Varski aga olevat kehtestatud kohustuslik rüüganemine. Mõne aasta pärast luges ta ajalehest, et kuulsas ülikoolilinnas (tõlk. märk. Tartus), olevat kliinikusse saabunud ravile 2 tiisikusehaiget. See osutus sensatsiooniks, kuna senini käsitleti ülikooli kliinikus seda haigust vaatare. Alles 16 aastat hiljem kohtas ta oma tööpiirkonnas esimest tiisikuse juhtu, mille järgi hakkas taud levima väga kiiresti. Oma töö algaastail pidin tuvastama, et selles piirkonnas polnud peaaegu ühtegi tiisikusevaba talupere. Kuid rasked rüügetauid, mis seal varem olid mõlitanud, nüüd enam ei esinenud. Aastate jooksul ilmnas, et meie perekondades, kus mitu liiget tiisikust põdesid, rüügearmilised liikmed väga hea teravise juures olid. Alles palju aastaid hiljem, kui olin tundma õppinud mitmeid loodusravi meetodeid, langes mul otsekui kae silmadelt: rüügete ülesandeks on väeõimuga naha pinnale suruda neid võõraineid, mis aja jooksul inimkeha küllastavad, ühtlasi toimus kõrge palaviku abil võõraine «ürgpõletamine» kudedes. Peale sellist üldpuhastust oli organism võimeline aastakümneid elama ilma haigestumiseta. Kuid kohustuslikul rüügepanemisel nõrgestab pookimisümf mingil viisil naha närve ja näärmeid nende eritamistegevuses sedavõrd, et mürkained hakkasid siseelundeid kahjustama. Kere- ja hõõrisvannid ergutavad usku närvikava kõrgenenud tegevuseks, mõjutades ka naha närve ja nii hakkavad selle toimele lahustuma ja intensiivselt erituma neerude limanahkade ja naha kaudu tervisohtlikud võõrained, haiguskindel vabanevad nende rõhumisest ja kosuvad seetõttu jõudsasti. Sellise tervistumise eelduseks on toitumiseeskirjade

piinlikult täpne järgimine. Olen võinud jälgida tuberkuloosivastast võitlust alates Koch-batsillide avastamisest kuni tänapäevani. Olen selle aja jooksul rakendanud nii vana tuberkulini kõige kõrgemates lahjendustes, samuti kasutanud Denys'e tuberkulini, kuid täielikku tervistumist kunagi saavutamata. Loodusravi meetod tõestab kõige veenvama loogikaga, et Jenneri leiutatud rüügetevastane kaitsepookimine on üks tähtsamaid põhjuseid kaasaja ühe õudsema taudi — tiisikuse tohtuks levikuks. Rõugeid oleme tõrjunud, kuid tuberkuloosi oleme asemele saanud kõikide haiguste ja hooliduste kiuste.

Kui Kochi batsill oleks tõesti üksinda tuberkuloosi põhjustaja, siis pidanuks kogu Euroopa elanikkond või vähemalt arstid juba ammu väljasurnud olema. Tegelikult haigusetektke pilt saab küll selline olema: organismi üksikellulid saavad nõrgestatud elutähtsate toiteolluste vaeguse tõttu, samuti liiga sagedase söömise tulemusena. Happeid soodustava toidu puhul saab kogu organism üle hapendatud. Kas tekiwad siis valekäärimisel kudesid hävitavad fermendid, või põhjustab see käärimine batsillide tekkimist, seda peab tuvastama hilisem uurimus. Ma võin aga kinnitada, et iga tuberkuloosi liik on ravitav seni, kuni pole hävitatud elutähtsad organid. Kõige rohkem aega nõuab tervistumiseks naha tuberkuloos.

Naha eritustegevus

Seda, et naha meie tähtsaim ja suurim erituselund on, võisin tähele panna ühel mällusõbinud juhtumil. 42-aastane talunaine, tugeva kehaehitusega ja värske näoavrussega kaebas valude üle kogu kehas, masendav ja väsimuse ja nõrkuse üle isegi kergema töö juures, väga sagedaste depressioonide ja rahutu une üle. Nende häirete all kannatas ta juba paar aastat kusegilt abi saamata. Ikka sagedamini piinavat teda enda mõrva mõtted, ainult kohusetunne laste vastu olevat teda tagasi hoidnud. Pärast 6-nädalast ravi minu näpunäidete järgi oli seisukord üsna vähe paranenud, ainult kohusetunne oli taandunud. Kuid ta kurtis, et kogu keha välistund valutab, nagu oleks ta peksta saanud. Ta ütles, et ta pole võimeline higistama. Ordineerin ühe homöopaatilise vahendi, mis mõjutab naha ja lisaks kolm korda päevas hõõrisvanni. Ootamatult ilmus ta kolme nädala pärast, särades õnnest. Ta olevat ühel õhtul tunnud ennast kohutavalt halvasti ja peale viimast istevanni kohe voodisse läinud. Hommikul ärkas ta imeliselt kerge enesetundega. Kogu keha tundus värskena ja kergena. Kõik endised piinad olid otsekui käega pühitud, kuid tugevasti sügelev naha oli kaetud valge sügeleva lööbega, mis osutus psoriaasiks, mille temal välja ravisin. Oli hämmastav, kuidas see piinatud ja rõhutud naine üsna lühikese ajaga muutus värskeks, terveks ja elurõõmsaks inimeseks.

Väärrib tähelepanu, et põhjapoolsetes maades tunduvat harvemini esinevad külmenushaigused, reuma ja neuralgiad. Selle põhjus näib mulle tulenevat järgmistest asjaoludest. Põhjapoolsed rahvad on harjunud sööma mitte sagedamini kui kolm korda päevas, mille tulemusena esinevad ras-

ked seedeelundite haigused tunduvalt harvemini kui Kesk- ja Lõuna-Euroopas. Eriti mao- ja kaksteistsõrmiku kasvaja, ka hambamädanikud esinevad seal harvemini.

Sauna tähtsus

Põhjapoolsetel rahvastel on igas talus saun, aurukümblus, mida igal laupäeval kasutavad kõik perekonnaliikmed ja sellega oma nahategevust põhjalikult ergutavad.

Talurahva toit koosnes varasematel aegadel tervislikust ilma kunstväetisega toodetud tera- ja aedviljast, soolakalast ja vähesest lihast, suhkru tarbimine oli vähenenud. Selle tulemusena kasvas üles terve, lasterohke ja pikaeline põlvkond, mis arstiabi vajas vaid õnnetusjuhtumil. Niipea, kui sundrõugepanemine haaras kogu elanikkonna, hakkas hämmastavalt lühikeseks ajaga levima tiisikus ja mitmesugused nahahaigused. Sagenesid külmetushaigused, rasked sünnitused, mitmesugused närvihaigused ja mõistusehäired.

Ülalmainitud talunaine jutustas, et ta olnud lapsena väga terve. Peale sündimist ja 10-aastasena tehti talle koolis rõugetevastane pookimine. Peale teist rõugeteapanemist oli ta pool aastat haige olnud, kõik näärmed olid üles tõusnud, kuna tal olnud kõrge palavik, muutus ta üsna sageli nõrgaks ja kõhnaks. Peale seda haigust oli ema teda viinud üsna sageli sauna, kuid higistada polnud ta saanud. Nüüd, peale tervistumist võis ta jälle hingata, nahk funktsioneeris normaalselt ja ta tundis end täiesti tervena. Olen veendunud, et tiisikusevastane võitlus teisi tulemusi annab, kui arst-kond kunagi need mõttekäigud omaks võtab.

Kaitsepookimise ohtlikkus

Looduslikult ravivate arstide poolt algatatud mõte, et rõugetevastane kaitsepookimine organismile kahjulikult mõjub, tugineb veendumusele, et pookimisilumfi suured kogused ilmselt paraliiseerivad tunduvalt naha närvisüsteemi. Homöopaatiliselt lahjendatud pookimisilumfi osutaks samasugust kaitavat toimet, ilma kahjuliku mõjuta. Kõigepealt tuleks iga kaitsepookimine lõpetada ja elanikkonnale tuleks tutvustada õiget toitumist. Jahuveskid peaksid alluma rangele kontrollile, tera iduotsa kõrvaldamine tuleks lõpetada, selleks, et terve inimkond saaks stüia laitmatut täistera-leiba, mis sisaldaks tera kõiki koostisosi. Praegu aga eemaldatakse jahvatamisel tera iduots, mis sisaldab paljusid toitesooli ja vitamiine, väärtuslikke teraviljajäätiseid. Oder ja kaer tuleks töödelda jämedaks tanguks, millest valmistatakse maisvat putru. Tatart tuleks kasvatada hoopis suuremal määral, see sisaldab väärtuslikku algainet luustiku kasvuks. Organismile igati vajalikud on pähklid.

Rõuged

Kui lakatakse kaitserõugeid pookimast, võiks ehk paiguti üles kerkida rõugete epideemia, kuid seda pole põhjust kartma. Mina olen üsna mitut sellist epideemiat kaasa elanud ja surmajuhumeid tuli mul ainult siis täheldada, kui asjaosalised ravinõudeid ei täitnud. Haige paigutatakse voodisse jahedasse kohta, kus üks akendest on avatud. Tähtis on, et toas oleks alati värske õhk. Ta saab kolm korda päevas kereistevanni ca 14° ja kui peale vanni keha on soojenenud, saab haige kere mähise, mis temale ka õõseks asetatakse. Et vältida rõugearmide tekkimist näole, kaetakse nägu linaseriide maskiga, millele on määritud 1—1,5 % salitsüülisalvi. Aknad tuleb varustada punase eesriidega või üle kleepida punase paberiga. Hoolitseda tuleb igapäevase kõhulahtisuse eest. Joogiks on soovitatav sidrunivesi või vesi hapu marmeladiga. Ülikõrge palaviku korral tuleb keremähist uuendada iga tund. Ostarbekas on patsient kinnistada pakside labakinnastega, et ta ei saaks sügilevaid vistrikke katki kratsida ja sellega arme tekitada. Sellise ravi juures lakkab varsti palavik ja haigus ei arene kunagi teadvusetuseni või deliiriumini. Püüavad seljavalud taanduval jõudsasti ja tavaliselt võib patsient juba ühe nädala pärast tõusta.

Ka reuma on õigupoolest maohaigus

Praegu on reuma kõige levinum haigus. Selle haiguse tekkepõhjuste väljaselgitamiseks on paljudes riikides moodustatud arstide komisjonid, kes küll haiguste tekitajaid otsivad, seda aga ei leia. Enamik loodusravi arste on reuma tekkepõhjuste juba ammu avastanud ja näevad seda nimelt liig ahne ja sagedaste söömiste tulemuseks. Sellest lähtudes keelavad enamik loodusravi arste liig sagedased ja rikkalikud söögikorrad, soovitudes paastupäevi ja higistamisprotseduure.

Haiguse põhjus on ikka üks ja seesama: kääriv maosisu toodab kõiksugu happeid, mis verre kanduvad, sadestudes kudedes ja elundites urtiin-happe ja munde sooladena. Vähehaaval tekivad nende kuhjumised peamiselt sellistel kohtadel, mida veri nõrgemini läbib. Mida tugevamaks kasvab ladedumine, seda aeglasemalt eemalduvad ainevahetuse jäägid ja siis areneb siin surve ja see viimane tekitab bakterid selleks, et surmud või surevaid rakke lammutada ja kehast maha kujul eemaldada. Kui aga selle protsessi areng ei jõua maha kujunemiseni, s.t., kui jääkainete ja soolade kogunemine aeglustub, siis tekivad liigestes või lihastes soolade lademed, mis ajapikku valusid esile kutsuvad, eriti veel külmade ilmade tulekul, mis kudesid kokku tõmbavad ja sellega survet suurendavad. Uriinhappe kristallide teravad servad, puutudes kokku närvidega, tekitavad tugevat valu. Kõik neuralgiad tekivad samal viisil ja mõõduvad vaid siis, kui ülalkirjeldatud viisil lahustada neid sooli ja nad kehast eemaldada. Kuid eeskätt tuleb kõrvaldada ptoos ja kehtestada õige dieet. Isegi palju aastaid esinenud artriit ja lihaste reuma kõrvaldatakse sel viisil, sealjuures taanduval ka

tugevad deformeeritud. Tiisikused liigesepõletikud algstaadiumis taanduvad minu menetluse juures lühikese ajaga.

Kui arst võtaks endale reeglits mitte opereerida igat põletikulist mandlit, vaid otsekohe ette kirjutada igal päeval 2—3 hõõrvisanni või kereistevanni vastava dieediga, siis ei tekiks üldse liigete reumat koos endokardiidiga.

Keegi naine kannatas raskete seedehäirete all juba lapsepõlvest, mil ta veetis instituudis, kus ta pidi päevas 5 korda sööma. Kogu nägu oli tal kaetud inetute vistrikega, sageli põdes ta angini. 30-aastasena siirdus ta Hollandisse ja järgis seal kombekohaseid söögikordi. Kahe kuu pärast haigestus ta raskesse Purpura reumatisse ja ta siirdus haiglasse. Seal opereeriti ta mandlid ja eemaldati mõned hambad. Ta liikus üsna vaevaliselt, ta oli haigestunud ka veel südamehaigusesse, lisaks sellele olid tekkinud väga tugevad neeruvälud, mis tingisid morfiini süste. Suviti elas ta järve kaldal, aga ei tohtinud kunagi jahedasse vette minna, vaid kandis arsti eeskirjade kohaselt villaseid pölveliigiste ja neerude kohal. Teda oli ravitud kõrvõimalike ravimitega. Sellises seisundis tuli ta minu juurde. Üsna varsti osutus see kannataja ümbruskonnale «tervistumise imeks». Neeruvälud ei ilmnunud enam kunagi, ta võis isegi jahedate ilmadega ujuda, matkata, õppis veel jalgrattasõitu, aerutamist ja polnud enam kunagi voodihaige. Praegu on ta 60 eluaasta juures vaimustatud sportlane.

Sepsis (veremürgitus)

Veremürgituse kõikide vormide juures ilmneb pärast esimesi vanne tunnust paranevamine koos palaviku langusega. Vappetülm kaob. Algul kõrge palaviku puhul sooritatagu istevann iga 2—3 tunni järel, hiljem 2—3 korra päevas. (Tõlk. märk. Autor ei maini siin tema enda poolt avastatud glaubrisoola imeväärset mõju mürgituse, eriti toidumürgituse puhul.)

Ussihaiused

Need tekivad ainult neil inimestel, kel valetoitumise ja halbade söömis-harjumuste tõttu tekib maos pidevalt happeid. Need happed moonduvad liimaskesta keemilisi omadusi ja loovad kroonilise katarrisi seisundi. Sellisel moonduvud limaskestalt vohavad sooleussid.

Nakkushaigused. Ravi sama

Mind kutsuti ühte kolmelikmelisse perekonda, kus oli haigestunud 30. a. ema, mõned päevad hiljem 10. a. tütar. Isa hooldas neid, tegi neile istevanne. Nädala pärast lapsel palavikku ei olnud, ema tundis end kuuen-

dal päeval üsna hästi, tegi aga raske dieedivea ja sai selle tulemusena haiguse ägenemise. Siis haigestus aga ka mees. Kuna ta minu meetodit juba tundis, alustas ta otsekohe istevannidega iga 3 tunni järgi. Kuue päeva pärast oli mees palavikuvaba ja 9-ndal päeval siirdus ta taas tööle üliheade enesetundega. Võrdluseks olgu mainitud, et ükski neist haigetest, keda haiglasse toimetati, ei vabanenud palavikust enne 4 nädalat, enamik viibisid aga haiglas 2 kuud.

On tõenäoline, et omapoolse panuse haigusprotsessi lühendamiseks andsid ka homöopaatilised kompleksravimid, mida toodab Isowerke Regensburgi. Minu ravi algas ka siin nagu igal haigusjuhtumil, glaubrisoola manustamisega. Kõik need kolm patsienti tegid endale 4 kereistevanni päevas ja Redus-Alba loputusi iga tunni järel, õõseks aga juba keremähise villase kattega.

Laste nakkushaigused

Nii väga kardetud laste nakkushaigused kaotavad minu ravi puhul täiesti oma kardetavuse. Juba varem olen kirjeldanud oma difteeria ravist. Kuna ma olen veendunud, et seerum kahjulikult mõjub, ravin ma oma sünnimaal igat difteeria juhtumit loodusravi meetodil. Difteeria tekib ainult väga raskelt võõrollustega koormatud lastel, selletõttu arenevad bakterid kiirelt, tõenäoliselt selleks, et hävitavat mürgi mitte lasta liiga tugevasti mõjuda limanahkadele. Tähtsaks on ju rasketel juhtudel üsna varsti nekrootilisi põletikulisi kohti limanahkadel. Seerum tapab suure hulga batsille, mis koos liigivõõra hobuse verrega, millel seerumi batsillid kasvatakse, säiluvad võõrkehadena patsiendi veres, kus nad mürgidena mõjuvad. Organism püüab evakueerida suuri võõrolluste koguseid, kuid seerumi ravil surutakse see protsess alla ja võõrollused jäävad organismi kudesse. Fermentide toime võivad võõrained kujuneda niivõrd mürgisteks, et võivad põhjustada südame halvatus.

Kellelgi 16.a. tütarlapsel taganes seerumistusti toimele palavik õige kiiresti. 8 päeva pärast tõusis ta voodist näiliselt tervena. 10. päeval, kui ta parajasti end pesi, varises ta äkki surnult kokku. Peale seda juhtumit pole ma üal seerumit süstinud, vaid rakendanud varem kirjeldatud meetodit histamispakendiga, istevannidega ja pole kogenud ühtki surmajuhumit. See arstiteaduse poolt tunnustamata meetod päästab iga haigestud lapse elu eksimatult ja vääril seetõttu suuremat tähelepanu.

Sarlakid

Juba keskajast peale valitseb arstiteaduses ebausk, et loõvelised haigused jahedat vett ei talu. Tavaliselt hoitakse kõrge palavikuga lapsi võimalikult soojas, sageli õhutamata ruumis. Tugevasti paistetunud mandlitele määratakse peitsimist ja kuristamisvedelikku, kõrvavalu puhul oodatakse

mäda teket ja torgatakse siis trumminahk läbi, et mädala väljapääs võimaldada. Sageli jääb kogu eluks nõrgenenud kuulmine või täielik kurtus. Sagedaste komplikatsioonide puhul, mis sellise üldkehtiva äraootava ravi puhul esinevad, nagu septiline angiin, streptokokkide vohamine koos endokardiidiga, haiguse ägeda kulgemise järgi kauakestev neerupõletik — rakkendatakse sedasama äraootavat ravi ja sageli tulemusteta. Minu ravi on teistsugune. Nahal tekkivad punased laigud osutavad, et võõrained, mis kehas on liikvele läinud, tungivad välja mandlite limanahkade ja naha kaudu. Kõrge temperatuur, lapse üldine surutis näitavad, et võõrained fermentatsioon kaudu väga mürgisteks on muutunud, misõttu tuleb neist kiiresti vabaneda. Mina annan lapsele otsekohe veerand kuni pool teelusikatäit glaubrisoola lahustatult ja teen istevanni. Seejärel tehakse valude puhul kaelas veemähis kaelale, mida uuendatakse 2 tunni järgi. Iga vanni järel muutub leps reipamaks, taanduvad kaelavalud, mandlite saastav kate väheneb. Sõltuvalt palavikust korratakse istevanni iga 2—3 tunni järel. Järgmisel päeval on naha punetus enamikus kadunud, temperatuur üsna vähe kõrgem normaalsest. Laps on rõõmus, isu taastub, kosub kiiresti. Peale kiiresti taanduva väikese neeruhaire ei esine tavaliselt järelhaigusi. Hilinenud ravi kestab vastavalt kauem. Kuna ravi on üks ja sama, siis pole siin erilist ohtu, kui ei suudeta kohe anda täpset diagnoosi. Igal juhul hoolitsetakse kohe algul selle eest, et palavik ei saaks tõusta liiga kõrgele ja et mürgitusnähted kiiremini taanduksid. Sageli on otstarbekas teostada lisaks veel higistamisepakend.

Kopsupõletik

Kopsupõletiku korral on ravi üldjoontes sama. Väga kõrge palaviku ja pistete puhul iga 2—3 tunni järel istevann, vanni järel keremähis seisnud jaheda veega, mida kaetakse villase riidega (lambavillane). Esimese või teise haiguspäeva õhtul tehakse higistamisepakend. Kõikidel juhtudel kohe ravi algul teostada klistiir. Manustada glaubrisoola. Olen sageli sellise ravi juures kogenud, et juba 3—4. päeval palavik pöördeliselt langeb, tekib hihatiskasvanute juures kuivdieet.

Kopsukelmepõletik

Kuiva kopsukelmepõletiku korral piisab 4-st istevannist päevas ja mõnest keremähisest selleks, et 3—4 päeva jooksul tervist taastada. Märja kopsukelmepõletiku korral kadus eritis kantariidiplaastri asetamisega sellele kohale. Tahaksin siinkohal veelkord meenutada, et patsiendid niihästi haiguse ajal, kui ka peale seda, ainult 3 korda päevas sööksid ja üsna tavalist toitu peale puhta vee — ei mingeid maistusi, mahlaajooke ja mitte mingil juhul pütlitjahu. Eritist hoolt tuleb kanda kõhutühjendamise eest, ka neil päevil, kus sööki ei võeta.

Kõhutõbi

Haiguse esimeste tunnuste ilmnemisel saab haige triiki kohvilusikatäie puhast pulbrilist glaubrisoola. Palaviku ja kõhuvalu korral peab ta kohe voodisse heitma. Toas seisnud jaheda vee mähised vahetada iga 2 tunni järel päev-päevalt, õhtuti jääb mähis kogu ööks. Klaasitäie vette puistatakse ca 30 g Boius albat (saadaval igas apteegis) ja kohustatakse teda iga tund sellest neelama üks lonks. Enne sissevõtmist segada. Sedasama ravitoimet omab ka «Justi ravimuld» iga tund 1/2 kohvilusikatäit kuivalt suhu võtta ja peale juua vett. Kohustus on kolm korda päevas kerestevann, kestusega 10 min. ehk hõõrsvann kestusega 20 min. Esimesel haiguspäeval haige ei söö, vaid joob suhkruga magustatud hiina, kalmuse või piparmündi teed. Alates teisest päevast aedviljasuppi, kaerahelbeid, kompotti, 3-ndal päeval tavalist, mitte liiga rasvast toitu, rukkilaiha. Alles nädala pärast liha. Enamik patsiente on juba 2—3 nädala pärast töövõimelised. Hilinenud haigusjuhtumil korral manustatakse algul glaubrisoola, iga päev klistiir, valude korral keremähis 3—4 korda päevas. Edasine ravi on sama. Kui peale tervenemist esineb soolte loodus koos kõhukinnisusega, korraldatakse kerget kõhumassaaži ja 2 kereiste- või hõõrsvanni päevas. Igal päeval tehakse klistiir, kuni saabub loomulik kõhutegevus.

Kroonilised haigestumised

Lubjastumine. Tähelepanav on paranemine krooniliste haiguste puhul. Nii kardetud haigus, nagu seda on arteriosklerosis vanemate inimeste juures on ravitav minu ravimeetodil. See haigus tekib vaid aju tugeva saastumise tulemusena, mille korral ummistuvad veresooned. Seetõttu tekitab aju surve, mille tagajärjel võivad lõhkeda veresooned ja tekkivad verevalumid ajus. Kui arst verevalumi korral teostab kohe rohke vere aadri-laskmise kuni 500 cm³, asetab kuklale kantariidiplaastri, laseb teha klistiiri, siis lakkab verejooks patsiendil. Alates 3—4 päevast saab patsient igal päeval tühje ärajuhtiva vanni, alates 8-ndast päevast 2 vanni. Tavaliselt võib ta üles tõusta ja halvatusnähud taanduvad üsna kiiresti. Hilinenud ravi korral, kui algul aadrit ei lastud ja esinevad raskest halvatusnähud, teadvus on tuhmunud, on selle meetodiga saavutatud häid tulemusi. Iga 3 nädala järgi kantariidiplaaster kuklale, igal päeval 2 istevanni, klistiiri, mitte mingil juhul lahtisteid. On lausa imestatav, kui lühikese aja vanemate inimeste juures nende seisund paraneb. Peale mõnda kuud kestnud ravi nad otsekui taas elustuvad, nende välimus muutub värskemaks, muutuvad rõõmsamaks.

Olen veendunud, et väga paljud vaimuhaiged, nõrgamõistuslikud võiksid tervistuda, kui nad kasutaksid minu meetodit. On ju siin tegemist enamikus võõrolluste kuhjumistega ühes või teises aju piirkonnas. Juba piirdumine 3 söögikorraga koos seedetegevuse korrastamisega võiksida teha imet. Ometi antakse 20. sajandil haiglates 5 korda süüa ja seda haigetele

inimestele, kes ei tee ju üldse tööd, vaid enamikus lamavad. Nad kulutavad ainult niipalju jõudu, kui palju nad vajavad toidu määramiseks, kuid sõvad sageli rohkem kui raske töö tegijad. Loomulikult ei saa organism karistamatult vastu võtta nii palju toitu ja patsiendid lahkuvad haiglast sageli palju haigematena kui nad sinna saabusid. Ka kvaliteedilt ei saa haiglatoitu pidada otstarbekaks, kuna see liiga palju sisaldab happeid moodustavaid aineid. Suurimat kahju aga tehakse sellega, et söögikorrad tüksteisele kuhjuvad, nii et magu üldse aega ei saa toitu korralikult seedita ja ei jõua seedemahlu koguda järgmiseks söögikorraks. Oma arstipraktikas tuleb mul sageli kogeda, kuidas patsiendid peale osalist mao eemaldamist sõivad arsti korralduste kohaselt iga 2 tunni järel, et paremini kodus. Kui normaalse magu on suuteline 3 korda päevas seedima, kas on siis mõeldav, et osaliselt eemaldatud magu suudab toota 2 korda rohkem ja tugevamat maomahla kui varem? Kõikidel sellistel juhtudel olen kogenud, et patsiendid juba ühe nädala möödudes 3 söögikorra juures ennast palju paremini tunnevad. Sütia luban ma neil ainult täisteraleiba, toorest ja keedetud aedvilja.

Opereerimata mao- ja kaksteistsõrmiksoole kasvajate puhul olen ma tavaliselt säilitanud hariliku söögi koostise, keelates ainult püülijahutooted ja pleegitatud suhkru ning saavutanud täieliku tervistumise 4—6 nädala pärast. Ainult suisetajaid ma aidata ei saanud.

Suhkrutõbi

Selle tõve juures olen teinud ühe huvitava tähelepaneku.

Keegi 48-aastane naine tuli minu juurde ravile kõrge vererõhu tõttu. Peavalu, peapööritus, tugev närvilisus koos südameklapi rikkega. Olukord paranes silmnähtavalt, tülisustused taandusid vähehaaval, kuid patsient tegi jämeda dieedivea pikemat aega ja tuli uuesti minu juurde. Olukord oli üsna vilets. Temal olid mao- ja sooltehäired, kõhukinnisus, ta nägi halb välja ja kaebas janu üle. Uriinis oli palju suhkrut, esines tugev ptoos. Ta alustas uuesti ravi minu juhiste järgi. Suhkru hulk aeglaselt uriinis vähenes. Ravi kestis pikka aega. Ta oli saanud kogu ravi kestel iga päev 2 hõõrisvanni, pidas rangelt kinni kolmest söögikorrast. Haige paranes täielikult.

Minu ravile tuli mees, kes oli kannatanud suhkruhaiguse all juba 21 aastat, kuid polnud saanud insuliinravi. Haige järgis rangelt dieedi eeskirju ja tegi järjekindlat kereistevanne ja paranes täielikult. Pean siin silmas, et selline loodusravi tulemus ilmes vaid siis, kui haiged polnud kaotanud pikemat aega insuliinravi. Need organismi hapetest vabastamise näited on sedavõrd selgeltselised, et neid võiks praktikas rakendada. Juhin asjast huvitatute tähelepanu sellele, et tervistumine saabub vaid siis, kui ravi toimub täpselt minu juhiste järgi, s.t. eeskätt ptoosi kõrvaldamine, varem kirjeldatud kõhumassaaži teel, söögikordadest kinnipidamine, korrapärane kõhutegevuse, loobumine haiglatoitutest, asendades seda

pudruga jämedast tangust, aedvilja, puuvilja, siis veel pähkleid, kala 1—2 korda nädalas, liha ehk linnuliha, ei mingeid lahtisteid, välja arvatud glaurisoola annus, vajaduse korral igapäevane klistiir, kohe ravi algusest peale 2 kere- või istevanne, mida ühelgi päeval ära jätta ei tohi, erandina naiste juures esimesel kolmel menstruatsioonipäeval. Ei mingi, isegi valuline reaktsioon ei tohi patsienti mõjutada vanimdest loobumisele. Valusid saab alati leevendada Priesnitszi mähiste abil.

Vähk

Juba palju aastaid töötavad enamikus kultuurriikides komisjonid selleks, et avastada põhjusi, mis viivad vähihaigusteni. Seni pole aga veel avastatud spetsiifilist tegurit. Kui mina 1918. aastal tutvusin Mattei ravi meetodiga, suhtusin sellesse väga skeptiliselt, kuna selle autor väitis, et nende ravimitega ta olevat ravinud vähki. Tellisin endale neid vahendeid ja jäin ootama sobivat juhuset nendega katsetamiseks. Haiglasse tulid kaks naist, üks neist 52-aastane, oli opereeritud emakavähi tõttu, kuid pooleteise aasta pärast tekkis retsidiiv, mis varsti lõhkes ja eritas jubeda lõhnaga vedelikku. Selle talumatu haisu tõttu ei võetud teda enam haiglasse. Ta palus mind vastu võtta, et ta saaks rahus surra. Ta oli väga kurnatud ja ei kannatas hirmsate valude all. Alustasin otsekohe Mattei ravimitega ja ei tahtnud uskuda oma silmi, kui juba 10—12 päeva pärast valud nõrgenesid, eritis muutus vähem haisvaks. Nelja nädala pärast olid valud kadunud. Haava välimuse järgi nägi välja palju parem ja kahe kuu pärast oli haav sulgunud. Haige oli kaalu juurde võtnud 8 kg. Üks kuu hiljem lahkus ta haiglast, haav oli paranenud, alakelhas polnud mingit patoloogilist nähet. Kõhukinnisus oli kõrvaldatud, ta ei tajunud mingeid häireid.

Peaaegu samal ajal tuli keegi teine patsient, kellel oli hanemuna suuruse vähk paremal rinnal, lisaks veel akuutne põlveligese põletik. Põlveliiges oli väga tugevasti paistetunud, punane ja kuum. Ülikooskliinikus oli soovitatud kasvaja eemaldada operatsiooni teel, millest haige aga keeldus. Alustasin kohe ravi Mattei vahenditega. Põlve paistetust taandus väga kiirelt. Punetus ja kuumus taandusid üsna varsti mähiste ja elektrohomöopaatiliste terade manustamise mõjul. Kuid ka vähikasvaja vähenes kaunis kiiresti nii suuruselt kui kõvaduselt. Peale 2 kuud kestnud ravi võis kombata veel vaid ploomisuurust, kaunis pehmet kasvajat, 4 kuu pärast, kui põlveliiges oli täiesti paranenud, polnud ta kasvajat mingit jälge.

Need kogemused näitavad vaid, et mõlema üsna erineva haigestumise põhjus oli üks ja sama — organismi saastumise, mille tõttu neid haiged ravida oli võimalik ühe ja sama raviga. Muudugi jätkasin ma katsetusi selles suunas ja ravisin suure hulga vähihaiged. Need olid kõik sellised patsiendid, kes olid valmis enne surma, kui et end lasta opereerida. Eriti tähelepanuväärne on järgmine juhtum: keegi 44-aastane taluperenaine tuli minu juurde, omades väikest õunasuurust vähikasvajat vasemal rinnal ja

umbes sama suurt kasvajat emakal. Haiglasse keelduti teda võtmast, haigus tuvastati lootusetuks. Arusaadavalt ei andnud ma haigele mingit lootust ja alustasin ravi, 2 hõõrisvanniga päevas ja Mattei vahendite seersmis- ja väliste rakendamistega. Algul tekkisid mitmed valuroided reaktsioonid, kuni keha oli end juba mõnevõrra puhastunud, siis aga algas taandareng. Kasvavad muutused väiksemaks, pehmemaks, vasemal rinnal tekkis mäda paise, mis kadus alles 1 aasta pärast. Pärast 2-aastast ambulatoorset ravi olid kõik kasvavad jäägtult kadunud. Jätkasin ravi leebemal kujul veel 2 aastat. Patsient oli selle aja jooksul tublisti kosunud, nägi väl- ja õistvana, värskena ja oli täiesti tööväimeline. Siirdeid ei tekinud. Kuid ravi teostas ta suurima hoole ja teadlikkusega.

Iseloomuliku momendina selle ravimenetluse juures tuleb märkida, et esimese reaktsiooni ületamise järgi valud tähelepandavalt kiiresti möödu- sid ja patsiendid silmnähtavalt kosusid. Hilisematel aastatel tulid mõned patsiendid, kellel haigus oli nii kaugele arenenud, et nagu nad ütlesid, soovivad ilma piinadeta surra. Kõige kiiremini reageerisid ravile keelevä- higa haiged. Hernetera kuni päiklisuurused kasvavad kadusid 3—6 kuu jooksul, kurgu kasvatajad aga tunduvalt aeglasemalt. Maovähi korral jäi aga ravi paljudel juhtudel tulemusteta. Üks endastmõistetavaid nõudeid ravi juures on suitsetamise keeld. Maovähk paranes suhteliselt kiiresti. Hiljuti tuli minu juurde keegi naine peale lõikust reieluul, seal vahava vähi tõttu. 12 cm pikkune haav polnud veel kinni kasvanud, sügaval tun- dis ta tugevaid valusid. Peale 1 kuu kestnud ravi oli haav täiesti terve, va- lud kadusid juba esimesel nädalal.

Keegi naine, 45-aastane, tuli minu juurde diagnoosiga: randmeliigese eushindrom. Aastaid tagasi oli tal eemaldatud luukasvaja otsmikul. Nüüd olid haigel tugevad valud. 8 nädala pärast olid kasvavad jäägtult kadunud.

Kui end õigustab hüpotees, et vähi peamisi põhjusi tuleb otsida muuda- tustes hüpofüüsis (ajuripats ja epifüüs), siis osutuks see hüpotees toetu- seks minu ravimeetodile. Sest ka see avaldab mõju üldisele diapositsiooni- le ja juhib eemale paljudel juhtudel võõrained ajust istevannide ja kukla- le asetatud kantariidi plaastri abil. Vähi kõikidel juhtudel täheldasin mina ptoosi ja kroonilist kõhukinnisust. Tõenäoliselt tekib vähk, eeldades selle- kohast konstitutsiooni, nende kahe põhjuse tulemusena. Ptoos põhjustab tugevat ülehapestumist, mille tulemusena organismi rakud kaotavad suu- re osa enda vastupanuvõimest. Jämesooles mädanevad ekstremitide massis koos bakterite mürgidega satuvad verre, tekitavad kudede erineva- tes paikades aineteladestumist ja põhjustavad rakkude moonumisi. Vä- hikutisumus vajab muidugi sellekohaste eriteadlaste uurimust ja lahenda- mist. Vähihaigete pidev juurdekask näitab aga selgesti, kuidas aastaküm- nest aastakümneni kultuurrahvaste olukord tervislikus suhtes halveneb. Kõikide vastupidiste väidete kiuste ja seda esijoones valesti toetumise tule- musena. Tänapäeva ravimeetodid taotlevad esmajoones organismi reakt- sioonide allasurumist ja niiviisi üha rohkem võõrolluseid endasse kuhjab, kuid ükskord väljendub generaaluhaigus mõne raskema haiguse näol.

NAHA- JA SUGUHAIGUSED

Paljud erikujulised nahakujulised valmistavad arstidele rohkesti askel- dusi. Kõige sagedamini esineb ekseem, mille all kannatavad paljud inime- sed aastakümneid, kusagilt abi leidmata. Nahk on organismi suurim enda- puhastamise organ. Kui neerud ja limanahad pole enam võimelised suuri võõrallaste koguseid kehast eemaldama, siis deponeerib organism need naha alla. Kui need ollused, mis enamikus kristalliseerunud on, naha poo- ride kaudu väljuvad, satuvad naha poorid hääre seisukorda, nahk punetab, nahal tekivad kestendused ja korbad, mis tugevasti sügelevad. Nii ongi käes ekseem, mis trotsib kõik salve, kiiritust ja desinfitseerivaid vahen- deid. Minu ärajuhtiva menetlusega on võimalik enamasti üsna lühikese ajaga tervistada ekseemi. Vaid soolasid, mis on paigaldunud naha sisse, pole võimalik tagasi tõrjuda, nende väljatõukamist saab kiirendada iste- vannidega. Peale dieedi ja sooltegevuse korrastamist möödub sügelemine õige peatselt ja lõve kaob 4—5 nädala jooksul. Ravi peab aga kestma vä- hemalt 1 aasta, et ennetada retsidiive, sest organismi puhastamine kulgeb aeglaselt ja on tekkinud kuldumus naha kaudu võõrained eritada. Mõni- kord muutub reaktsioon tormiliseks ja siis tekib furunkuloos.

Psoriasis. See haigus vajab tervistumiseks kaua aega ning nõuab väga suurt kannatlikkust nii arstilt kui patsiendilt. Olen täheldanud häid tule- musi igapäevaste hõõris- või kereistevannidega. Olen omandanud kogemu- si, et röntgeniga ravitud nahahaigused on raskesti tervistatavad. Ilmselt saavad sel puhul naha näärmed, närvid ja veresooned röntgenikiirte kau- du sedavõrd muudetud, et nad ärajuhtivate vannide külmale ärritusele enam ei reageeri. Keegi keskaeline naine, kelle näol ja keskkelal olivat ekseemi oli röntgenikiirtega ravitud, sai terveks alles peale 3 aastat kest- nud hoolsat ravi. On selge, et enamik patsientide sellist kannatlikkust ja arusaamist ei osuta. Keegi 30-aastane patsient kannatas juba 20 aastat ekseemi all, mis trotsis igasugust ravi. Ta kinnitas, et juba üle 20 aasta on olnud ta range taimetoidlane ja toortoitlane, kuid tal oli tugev ptoos ja söö- misel puudus tal igasugune distsipliin. Alles siis, kui ptoos sai välja ravi- tud ja patsient harjus 3 söögikorra, samuti järjekindlalt vanne tegi, ter- vistus ka ekseem.

Soolatükad

Soolatükad käel ja teistel kehaosadel kaovad kiiresti üldravi juures. Lihtsate lamedate soolatükaste korral manustatakse vannide ja dieedi kõrval veel Iso-vahendit K-1, iga 2 tunni järel 3 terva. Varrestunud soola- tükaste korral ja polüüpide ravimisel 0,7 g, samuti iga 2 tunni järgi 3 terva.

Kujutlegem endale noort, nägusat tütarlast, kelle nägu moonutab kul-

mude vahel asetsev inetu, tumepruun varrestatud soolatügas ja kes peale 2 kuud kestnud ravi üliõnnelikena tuli näitama oma täiesti puhast nägu. Ja enne seda oli ta läbi teinud asjata kõrvõimalikud kuurid.

Naised, kes ravile tulid krooniliste sooltehaigustega ja teiste tõvedega, üllatusid, kui nad vabanedes enda haigustest, omasid ka õitsva välimuse, sest nakk oli muutunud õrnaks ja säravaks. Siitpeale ei kasutanud nad enam iludussalve. Puuduliku nahategevuse üks segedasi kaasnähteid on juuste väljalangemine.

Juuste väljalangemine

Keegi 28-aastane näitleja tuli minu juurde juuste väljalangemise tõttu. Ta oli kasutanud kõrvõimalikku ravi. Tema laubapealse peaosas oli juba tekkinud küllalt suur juusteta koht. Määrasin temale põhilise ravimenetluse kõrval igapäevase tugeva peanaha massaaži koos sellele järgneva juuste kirkumisega, et parandada peanaha vereringet. Kuna patsient näis üldiselt omavat väga tervishälikku natuuri, oli ta väga üllatunud minu diagnoosi üle, mille järgi juuste väljalangemise oli põhjustanud organismi üldine hapendumine.

Suguhaigused

Olen ravinud mitut süüfilise juhtu, sealhulgas tulemusega. Ravi kestab I–II järgu süüfilise korral 6–9 kuud. Peale ravi oli Wassermanni reaktsioon negatiivne. Rakendasin oma tavalist dieeti koos 3 kereiste- või hõõrsvanniga, igapäevase higistamisepakendiga, võttes abiks Iso-vahendid.

Naistehaigused

Naistehaiguste korral osutab minu meetod tähelepandavaid tulemusi. Enamik naistehaigusi — müoom, tsüstid, polüübid jne. tekitavad kuhjumise tulemusena allkehas, väära eluviisi, liig sagedate söögikordade, kroonilise kõhukinnisuse, organismi ülehapendumise tõttu. Endastmõistetavalt on ka infektsioonidel suur tähtsus. Sellelaadsete haigestumiste paljudel juhtudel esineb ravi alguses iseloomulik reaktsioon: väga paljudel juhtudel tekib valgevoolus tunnuseks, et võõrained alakehas hakkavad lahustuma. Need võõrained on sinna kogunenud kroonilise kõhukinnisuse või siis suguelundite põletikuliste haiguste tulemusena. Selline nähe ilmneb ka juba 2–3-aastaste laste juures. Olles lõpetanud patsiendi uurimise, seletan ma lühidalt temale seedetegevuse põhialused, mida ta ei peaks sööma, esmajoones vältima püülijahu ja valget suhkrut, toitu peab sööma hästi ilatades, mäludes. Siis õpetan patsiendile kõhumassaaži ja kirjeldan temale ke-

reiste- ja hõõrsvanne. Igakordse mao perkusiooni järgi saab kindlaks teha, kas patsient on rikkunud söömiseeskirju. Kui ta aga lohakalt täidab minu ettekirjutusi ja teeb dieedivigu, keeldun ma teda ravimast. Arvestades mõningaid erandjuhtumeid määrän ma tavaliselt haigetele taaskontrolli 4–8 nädala pärast.

Mida puhtamad on inimese ajurakud, seda selgemini suudavad nad tajuda universumi saladusi ja neid vahendada oma hingeelule. Selgesti näeme seda sklerootikute juures, kelle mõttemaailm on suuteline liikuma vaid vanadel talutatud radadel. Kõige uue ja väärtusliku vastu on nad nürinenud. Kui minu meetodi järgi on ajud puhastatud, tunneb inimene end nagu uuesti sündinuna, tema elu on uues valguses. Kui inimene tahab omada täit tervist, peab ta järgima loodusravi põhimõtteid. Selleks peab ta end lahti rebima vanadest põhimõtetest, mitte kartma külma vett, tõmbetult, loobuma hirmust nälja ees. Ta ei pea kuulama omakseid ega sõpru, kes tal- le kõige jubedamaid kannatusi ja surma ennustavad, kui ta peaks igal päeval istuma külma vette ja peale selle end veel näljutama.

Haiguse vältimine on parem kui selle ravimine

Haiguse vältimine algab juba imikueast, kes üialgi ei pea sööma üle 4 korra. Otstarbekas on sööta last kell 8 hommikul, kell 12 lõunal, kell 16 ja kell 20. Peale viimase söögikorra uinub laps ja ärkab kell 7 hommikul. Juhul, kui ta ei saa emapiima, antakse talle head lehmapiima, kuid kohe algusest peale lahjendatult. Alates 3–4 kuust saab imik lisaks veel kaeratangutunni, võimaluse korral veidi spinatit. Alates 5–6 kuust porgandit, odratangi, 8–9 kuust piimaga segatud kaera- või odratangut-ru. Ja juba mitte sagedamini kui 3 söögikorda päevas. Umbes kell 8, 13, 18. Väga hoolsalt tuleb jälgida kõhu tühjendamist. Kõht peab läbi käima 3–4 korda päevas. Vajadusel tehakse temale kohe klistiir väikese ballooni abil. Sedasama tuleb teha, kui väljaheide muutub tükiliseks, milles on seedimata piimatükke või rohekat lima. Viimasel juhul antakse lapsele puhas piima ilma lisanditeta, kuni väljaheide muutub normaalseks. Peale 9 kuud harjutatakse last vähehaaval täiskasvanute toiduga, kuid parem liha hatoiduta. Eriti kahjulik on lihatoit puberteedi eas, kuna lihatoit äratavara sugutungi. Sellevastu on lubatud kala. Igal juhul peab hoolitsema nipoiste, kui tüdrukute kehalise tegevuse eest, olgu see võimlemine, sport või töö.

Alates imikueast harjutatakse lapsi külma veega pesema ja magama lahtise akna all, ka talveti, võimalikult kerge riieusega ja kereistevannidega, kestusega 5–10 min. temp. 14–16 °C. Kui algul peaks esinema külmetsunähud, minu selgituse kohaselt organismi reaktsioonid pärtud võõralluste kehast eritamiseks, siis tehakse peale glaubrisoola manustamist 3 korda päevas kereistevann 10 min. kestusega. Kui pole istevanni, siis hõõrsvann 15–20 min. Ja õhtul higistamisepakend. Sellisel on laps järgmine päev terve. Mida lihtsam, kuid sisukam on toit lapse- ja puberteedieas,

seada tervematena võrsuvad lapsed ja kasvavad inimesteks ilma haigusteta. Laste ja alaealiste tervisele on olulise tähtsusega maiustuste vältimine. Külla minnes ei tohiks lastele viia komme. Maiustamine söögikordade vahel häirib maomahla tootmist ja põhjustab hapete kujunemist. See aga omakorda muudab lapse iseloomu, muutes teda üha enam aplainaks ja santimishimulisemaks, raskendades sellega tema arengut enesedistsipliinis.

Homöopaatilised vahendid mõjuvad vahetult hingeelule. Mainin homöopaatilises lahjenduses toodetavaid elektrohomöopaatilisi Mattei vahendeid vaid sellepärast, et nende rakendamine lühemaajalisi õpinguid nõuab. Need vahendid omavad kiire toime ja mürgivabaeelise. Praktikas on hästi õgustanud end ka Simpleri ja Madause vahendid. Kahjuks ei võeta Euroopa ülikoolides homöopaatiat tõsiselt ja ta on kujunenud pilkemärklaauaks. Isegi kuulsas kirurgia professori August Bieri brošüür «Kuidas tuleks suhtuda homöopaatiasse» ei leidnud arstkonnas vastukaja, vaid varsti levis seal pilge, et professor oleval täiesti lupjunud.

Kirjeldan enda praktikas ühte hiilgavat juhtumit, mis tõestab, et homöopaatia väärib tõsisemat hindamist arstkonna poolt.

Keegi naine palus mind külastada tema 13-aastasest tütar, kes olevat raskesti vaimuhaige. Kolme kuu eest hakanud ta märatsema. Peale kahekuust haiglaravi närvikliinikus olevat ema ta võtnud kodusele hooldamisele, sest haigla kulud olevat muutunud ühe jõe käivaks ja samuti olevat peaarst teatanud, et haigus on ravimatu ja haige elavat kõige rohkem 2—3 kuud.

Nägin enda ees hästiarenenud, tugevasti kõhnunud tütarlast tugevasti punetava näoga ja arutu silmavaatega. Poolpaljalt, suurte hüpsetega tormas ta läbi toa ja kutsus kuraideid. Igasugune suhtlemine oli mõeldamatu. Ema jutu järgi olevat haige nädalate jooksul väga vähe söönud ja üldse mitte maganud, ainult viivuti oli ta täiesti kurnatuna kokku varisenud ja 1/2—1 tunni suikunud. Närvihaglas olevat ta narkootikumide mõjul osavõtmalt voodis lamanud. Kui küll millegagi lootust polnud abiks olla, kuid ema tahtel riskeerisin siiski sooritada ühe katse. Ema pidi esimesel päeval andma joogivees lahustatult 2 terakest Isovahendit vereringe korraldamiseks. Haige tahtis palju juua. Teisel päeval 2 terakest üht vahendit, mis naiste juures tugevasti mõjutab suguelundeid ja kolmandal päeval 2 terakest, mis närvikava mõjutavad. Kuuendal päeval tuli ema ja jutustas, et esimesed kolm päeva olevat tütar märatseanud nagu ennegi. Oksel vastu neljandat päeva olevat ta valkselt heitnud voodisse, otsekohe uinunud ja ärganud 20 tunni pärast ning olevat nüüd täiesti terve. Mina uurisin patsiendi läbi ja ei avastanud mingit orgaanilist viga, peale nõrgenenud refleksi. Peale 4-nädalast ravi homöopaatiliste vahenditega oli patsient hästi kosunud, nägi välja õistvana ja ei ilmutanud vähimatki häireid ei intelligentis ega hingelul. Mul oli võimalus teda jälgida 3 aastat — ta oli täiesti terve.

1921. a. pöördusin ma oma sünnimaale, s.o. Eestisse ja kuulsin, et minu 20-aastane onupoeg lamavat ühes erakliinikus lootusetus olukorras. Ta oli

10 kuud tagasi alla kukkunud 12 meetri kõrguselt, murde parema käe- ja reieluu. Murdekohad olid hästi kokku kasvanud, kuid kui kirurg 3—4 nädala pärast murdekohti proovis, murdus reieluu endisest kohast uuesti ja enam kuidagi kokku ei kasvanud. Murdeotsad osutusid nekrootilisteks. Teda opereeriti 5 korda 7 kuu jooksul. Lõpuks tekkis veremürgitus. Vahetult suutsin ma ära tunda noort inimest. Neli kuud oli tal olnud kõrge palavik, ta oli kõhnunud tundmatuse ja suutis vaevalt kõnelda. Peaarst selgitas mulle, et tal mingit lootust paranemiseks polevat. Lõpuks otsustati jalga eemaldada, et päästa noormehe elu. Minu väitele, et patsient sellist operatsiooni üle elada ei suuda, kehtitas peaarst õlgu. Siis palusin ma loovutada noormehe ravimise minule, sest lootsin teda päästa suutvat. «Kuidas mõtlete teda ravida?» «Homöopaatiliste vahenditega!» «Sellisesse ravisse ma sekkuda ei kavatsen!» «Jalaluust on juba eemaldatud 12 cm ja teie tahate jalga veel tervistada?»

Andsin haigele 3 inki Isovahendit üldiseks tugevdamiseks, luu kasvaks ja mada tekkimise tõrjeks, lisaks veel üht vedelikku, mis toimib tugevasti desinfitseerivalt. 3 nädala pärast oli haige palavikuvaba ja võttis kiiresti kaalus juurde. Teravalt haisev mada kadus, haav osutas head granulat-siooni. 5 nädala pärast oli haav terve, 7-nädal nädalal kõndis patsient karkudel, 9 nädala pärast kepi najal, peale 10. nädalat lahkus ta haiglast. Arstlik kontroll tuvastas täiesti tervistunud reieluu, jalg oli vaid poolteist cm teisest lühem. Seega oli ravi kestel vähemalt 10 cm luud järele kasvanud. Ja sellise tulemuse andis pisikeste homöopaatiliste vahendite manustamine, mille suhtes iga kolleeg võib orienteeruda Theodor Kroussi raamatust.

Kompleks — «Elektro-Homöopaatia»

Homöopaatia olemust ja toimet pole võimalik mõista, kui arvestada materiaali puht materiaalselt jaotust. Füüsika tuvastab 22 dilatsiooni juures veel viimase molekuli ja seletab, et edasise lahjenduse juures algsubstant-sist enam midagi järele ei jää. Kuid füüsika õpetab ka, et iga aine jaotamisse korral tema molekulidest väljuvad elektronid moodustavad ülalpinna pinge. Ja mida kaugemale molekulid üksteisest eemalduvad, seda suuremaks muutub ülalpinna pinge, sellega ka antud aine mõjujoud. Kui me nüüd endale kujutleme ühe aine edasist jaotumist, kuni ta jõuab eeterlikku seisundisse. Eeter koosneb kõige peenematest aatomitest ja on universumi plasma allikas. Ta osatähtsus on mitte ainult kõrgem materias, vaid materia kujunes temast. Temast sündis ka meie planeet ja teised planeedid. Meie nähtav materiaalne keha on peenema, eeterliku, kuid ikka veel molekulaarse, sellega materiaalse eeterliku keha tihenemine. Ilma selle eeterliku siduva vaheltilta ei saaks meie hingelu mõju avaldada jämedalt materiaalsele kehale. Täheandab, kui mingi ravim lahjendatakse kuni eeterliku seisukorran, siis saab ta mõjutada meie hingelu ja see suudab silmapilkselt tervistada meie haigestunud kehaosa. Sellega on seletatav, et üks simillium kõrvaldab haigusnähte.

Hing läbib kõiki materiaalse keha osi, nagu ta on ise läbitav neist kõige peenematest universumi plasma võngetest, mida vaevalt endale kujutleda suudame. See universumi osa, mida iga hing omandab tema loomisel, ajendab eeterliku keha vahendusel meie materiaalsel keha tegevuseks selle edasise täiustamise suunas. Jõudes enda arengus selle universumi energia tunnetamiseni, omandame võime tegevusse rakendada seni aiamata jõudu, teatud mõttes oma valdusesse saada tõe osa universumi üldenergiast.

Vaimne tervistumine

Kui me selles suunas end edasi arendame, siis suudame oma hinge ja keha sedavõrd täiustada, et oleme võimelised kõrvaldama mitte ainult enda keha kehalisi häireid, vaid enda hingeelu peenenenud võngete jõuga ka meie haigeid kaasainimesi.

Oma noorpõlves kuulsin ma oma sünnimaal palju kõnelevat «Isa Joannist». Ta oli laialt tuntud oma imeväärsete võimete poolest haigeid tervistada. Ta oli väga tagasihoidlik, alandlik ja vaba inimene. Tema küsitlenud haigeid, kas nad kõikumatultsuavad, et Jeesus Kristus neid tervistada saab. Kui haige seda kinnitas, siis asetanud ta oma käed ta pea peale ja palvetanud valkselt lühikest aega ja haige olnud terve.

Juba siis nägin ma selles tõelise arstimise eesmärki. Kui meie enda teadusega veel teel sellele eesmärgile takerdume, siis peaks see eesmärk iga sugu teaduse kiuste ometi jääma meie tegevuse põhiliseks igatsuseks.

Järelsõna

Eelolevalt olen püüdnud kirjeldada oma ravistusteemi ja näidata, et inimese keha kõik haiguslikud nähted võrsuvad ühest ja samast nähtest ja see on ptoos — mao väljavenimine, mis tekib inimese hingeelu haiglasest tungist ohjeldamatult nautida. Koos ptoosi kõrvaldamisega taanduvad õige eluviisi juures ka haiguse sümptomid, vastavalt sellele, kui kiiresti organism vabaneb slakkidest. Tervenemise korral saabub tervistumine ka hingele ja vaimule.

See, mida siin kirjeldanud olen, pole mõeldud teoreetilise uurimusena, vaid olen kõiki uurimuste tulemusi saavutanud endal ja ka nende kohaselt elanud. Seetõttu olen suutnud nii enda keha kui vaimu säilitada teenistusalmina ka elu rasketes olukordades ja sellega enda patsientidele olla elavaks näiteks enda ravimisviisi õigsuses. Nii on mulle korda läinud praegu, 80 aasta vanuses rõõmuga tegutseda, nii enda arstlikul kutseala, kui ka sportlikus eluviisi. Sellega annan üle oma järglastele oma 50. a. arstliku tegevuse uurimuste tulemuse sooviga, et nad seda edasi täiendaksid kanatava inimkonna hüvanguks.

Lisa

Toon järgnevas 4 punktis enda tähelepanekuid:

1. **Massaaž.** Olen täheldanud patsientidel mitmeid vigu masseerimisel: käte krampplikku pingutust, rõhumist rusikatega, sageli isegi vales suunas soolte masseerimisel, liiga kiirest tempot.

Juhis: Käed olgu masseerimisel lõdvestunud kuni õlalihasteni, iialgi mitte rusikas, kuna siin on tegevuses patsiendi enda tugevad magnetvoolud, mis peaksid mao ja soolte tegevust ergutama, mitte aga toore jõuga pärssima.

2. **Istevann.** Liigne vee temperatuuri alandamine istevanni korral on halb enda karastamine ja teeb vaid kahju. 12—14 °C juures avanevad keha seesmisel poorid kõige tugevamini ja välistavad slakki. Kereistevannideks võetakse kare riidetükk või kásn, seevastu hõõrisvannideks üsna pehme naturaalne kásn, millega vett suunatakse üle väliste suguelundite (naistel alt üles, mitte vastupidi).

3. **Plaaster.** Kas tunnend end ära, sa kauge naispatsient, kes sa oma edevuse tõttu asetad plaastri võimalikult alla poole, et see välja ei paistaks? Peakoomatuse, peapööratuse korral kuulub plaaster sellesse lõhku, mis asetseb koljuluu alumise ääre ja kaelalu ülemise üli vahel. Just sellel kohal ulatume kõige paremini hüpofüüsi. Madala juuksekasvu korral tuleb juuksed ära raseerida. Plaastri raviga kaasnevad ebamugavused, nagu näärmete tursumine kaelal, kuuluvad sinna juurde ja mõõduvad. Hilisem sügelemine, isegi paise tekkimine (palun mitte opereerida) tõestavad vaid, et vöörained omale väljapääsu otsivad ja et kolme nädala pärast tuleb asendada uus plaaster. Tugeva sügelemise korral tuleb peale panna lambavillasega kaetud märjad külmad kompressid. See leevendab kohe sügelemist.

4. **Distipliin söömisel.** Patsiendid arvavad sageli, et kui nad söögikorralaks kulutavad terve tunni ja igat suutäit 100 korda läbi máluvad, on efekt suur. Nad on väga pettunud, kui selle eest kiitust ei pävi. Süljenäärmeid ergutatakse tööle inemise teel. See peab toimuma enne igat suutäit ja lonksu, et kõik toit süljega hästi läbi segatud saaks. Selline ettevalmistus on tõhusam, kui loendamine sajani. Puudulik süljetaamine tekitab sügavaid lõhesid keelel.