

~~237~~
Louis Kuhne

~~A1147.~~

~~310~~

Lus arstimisõpetus

Õpperaamat haiguste ühtlusest ja ilma
rohuta ning operatsioonita arstimisest

Õuandja terwetele ja haigetele

124-da jaksakeelse wäljaande järele

Rirjastus „Terwisshoid“ Wiljandis

1

9

2

9



Louis Kuhne.

A-6909 III

Louis Kuhne.

Lus arstimisõpetus

Sõperraamat haiguste ühtlusest ja ilma
rohuta ning operatsioonita arstimisest.

Rõuandja terwetele ja haigetele

124-ma sakjakeelse wäljaande järele.

*Op. nr. nr. 566
5-138.*

Wiljandis 1929. a.

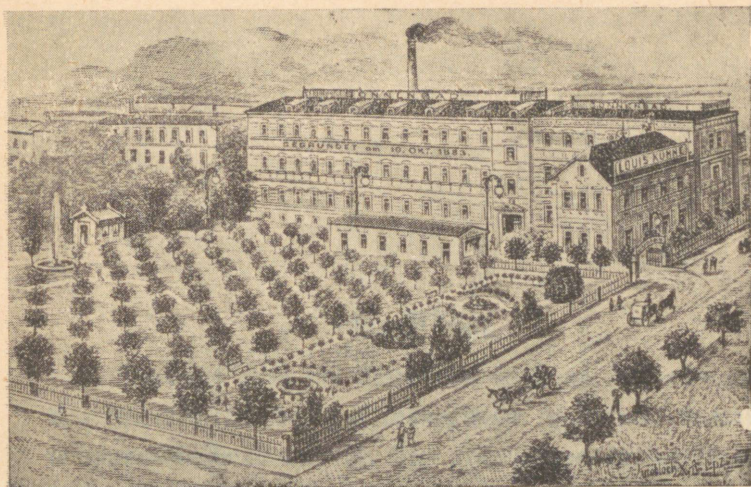
Kirjastus „Terwishoid“.

Louis Rudne.

2

Tartu Riikliku Unkooli
Raamatukogu

127218



Louis Kuhne rawila Leipzigiis.

(Adress: Internationales Etablissement für arzneilose und operation-
lose Heilkunst — Louis Kuhne, Leipzig, Floßplatz 15/24.)

Räesolew õpperaamat on ilmunud:

inglise, prantsuse, saksa, hispaania,
portugaalia, bulgaaria, hollandi,
itaalia, wene, taani, rootsi, norra,
soome, rumeenia, ungari, poola, böömi,
kroaatia, serbia, kreeka, türgi, malai,
urdu, teluga, hindustaanija tamiili
keeles.

Saksa keeles senini juba 124 trükis.

Eesõna.

Kõõmuga pean ma tähendama, et minu uus arstimisteadus terwes maailmas kõigi rahwakihide poolt sooja wastuwõtn ja tunnustamise on leidnud, isegi keiserliffude, kuningliffude ja teiste würstliffude kõrguste poolt. Tagajärjed tõendafid, et minu uued leidused, mis mõnegi senise moodsa arstiteaduse arwatawa kindla alusmüüri purustafid, tõe alusele on rajatud, nii et uhkuslega wõin tõendada, et minu arstimisteaduse tulewik kindlustatud on. Tuhanded haiged, kelle elu ja terwise minu arstimisteadus on päästnud, on selle tunnustajateks. Arusaadawalt leidfin, kui „kutsumata külaline“ arstiteaduse põllul, moodsa arstiteaduse „kutsutud“ esindajate poolt waennulikku wastuwõttu. Minu wastased wõitlefid minu wastu niisuguste alatute abinõudega, mis juba iseeneest nende üle kohut mõistfid.

Räesolew raamat, mis 25 keeles ilmunud, olgu hoiatajaks, juhatajaks ja nõnandjaks kõigile, kes loomulikult arstimisteadusest abi otsiwad. Täitku ta seda otstarbet kannatawa inimsoo õnnistuseks kõige laiemas ulatuses.

L o u i s R u h n e.

I.

Mis on haigus?

Mis on haigus? Kuidas sünnib ja ilmutab ta ennast? Mis on palavik?

Nimetatud küsimuste selgitamine on ülitähtis nii teoorias kui ka praktikas, sest ainult haiguse iseloomu äratundmine võimaldab sihikindlat arstimist ja kõrvaldab kõik umbkaudsed katsed sel alal.

Kõigepealt peame neid nähtusi tähele panema, mis meie kõigi haigete juures leiame ja siis neid leida, mis iga haige juures ikka ja alati nähtavale tulevad.

Haigus on võõrainete (olluste) leidumine kehas. Et see seletus tõe alusele on rajatud, näeme sellest, et võõrainete kõrvaldamisega kehast ka haigus ise kaob.

Kuidas sattuvad võõrained inimese kehasse ja misjuures nad on?

Wõõrained sattuvad meie kehasse nina ja suu kaudu — nina kaudu kopsudesse, suu kaudu kõhtu. Wahtideks on meie haistmise ja maitsmise elundid. Kui meie nende hoiatusi tähele ei pane ja nõudeid täpselt ei täida, siis jäävad nad aegamööda loimaks ja lasewad kahjulisi aineid kehasse. Inimene võib ära harjuda tiheda tubakasuitsuga täidetud ruumes wiibimisega ja loomuwastaste toitude söömisega, kuid kannatajateks on meie seedimiseelundid. Aegamööda rangeb nende jõud ja nad suudatavad

ainult osalt oma ülesandeid täita. Peame meeles pidama, et kõik ained, mis meie söögiks ja joogiks tarvitame, tingimata äraseeditud peavad saama, sest terve kõht sundab ainult teatud hulga toitu ära seedida. Kõik mis üle selle, on fihwtiks kehale. Sellepärast on parajus söökide ja jookide tarvitamises kehtwa terwise aluseks.

Mis saab aga kehasse sattunud wõõrainetega? Keha püüab neid looduse poolt selleks määratud teede kaudu unesti wälja saata. Kopsudest lähewad nad wäljahingamisega meid ümbritsewasse õhku. Kõhnust saadab neid pärasoolik wälja, wõi sattunud werre ja saadetakse kui higi, kuni ja wäljahingataw õhk naha, neerude ja kopsude kaudu wälja. Kui meie aga oma keha alataja niisuguse tööga koormame, siis ei sunda ta wiimaks selle tööga enam täielikult toime saada ja peab wõõrainetele eneses ruumi lubama. Wiimased takistawad were ringwoolu ja raskendawad seega toitmist. Negamööda koguvad nad teatud kohtadesse, iseäranis wäljasaate elundite lähedusse. On aga juba kord algus tehtud, siis edeneb see jõndsasti, kui eluwiihis tarwilist mündatust ei tule.

Mined, mis peaaesjalikult alumises kehaosas kokkukuhjunud, tungiwad lõpuks läbi terve keha ja takistawad elundite korrapäralist wäljaarenemist, sest kuhu need wõõrained satuwad, seal pole toidnainetel enam ruumi. Et seejuures ka were juurdewool saab takistatud, siis kannatab seeläbi toitmine ja ühtlasi ka elundid.

Need wõõrained woiwad pikemat aega täielises rahus (chronisch-latent) wiibida, aga wastawal juhusel wõib nendes ootamatult mündatus sündida. Need on peaaegu kõik ained, mis igakülgsest muutuda woiwad ja käärimist sünnitawad.

Käärimine sünnib tihti inimkehas ja omab wiimasele suure tähtsuse. Iga käärimise juures siginewad wäikesed olewused wõi õigemini üeldud kääriwad ollused ise, kusjuures mündatus sünnib — ta suureneb tunduwalt. Iga käärimise juures sünnib soojus, mida ägedamalt käärimine sünnib, seda suurem on soo-

juhetõus. Soojus sünnib olluste omawahelise hõõrumise, samuti ka käärimise olluste muutuste ja ümberkujundamise tõttu.

Iga käärimisprotsessi võib kohastel tingimustel jälle oma enese teed mööda tagasi juhitud saada, samuti ka kõik käärimise tõttu tekkinud kujumutused. Tuleb ainult meelde tuletada, kuidas looduses jää weeks sulab, wefi suure soojuse ja tuule mõjul weeanruks muutub, kuidas see nägematuks muutunud weeaur tiheneb ja pilwena nähtawale tuleb, et lõpuks wihma-, lume- või rahetkujul õhust maha langeda ja uuesti järwi ja jõgesid täita ja seal suure külmaga jällegi jääks muutuda. Ja see sünnis kõik temperatuuri muutuste tõttu. Samasugune nähtus kordub ka meie kehas wõõrainete kujunemise puhul ja samad tingimused toimivad nende ümberkujundamist ja kehasi väljasaatmist.

Misjuures need väikesed ollused-ained või kääriwad ollused on, pole meile tähtis, waid tähtis on teada, et nad ainult seal sigineda woiwad, kus selleks soodne pind olemas ja kus aineid leidub, milles lagunemisetung peitub. On neid olemas, siis on tarwis ainult kohast ilma või mõnda muud tõuget, ja käärimine algab. Niisugune käärimine algab ka inimkehas, niipea kui pind selleks olemas, niipea kui tarwilisel määral leidub wõõraid, mis kohased muutusele ja lagunemisele ning kui nõuetaw wäline tõuge järgneb. — Üheks niisuguseks põhjuseks on ilmade muutus (nõndanimetatud „ärakülmetamine“), siis weel: ruttu käärima minewate toitude tarwitamine, mis kauemaks kui looduse poolt määratud aja seedimiseks jäänud, wihastumine, hirm, kurwastus, äritus, tõuge jne.

Tähelepanekud on näidanud, et käärimine ikka alumises kehaosas algab, kusjuures käärimine ollus wäljapääsuteed ülespoole otsib. Ülemistes kehaosades tunneme meie seda kõige enne pääwalu kujul.

Käärimise läbi sünnib soojus ja warsti tunneme meie keha sisemuses temperatuuri tõusu. Oleme seisukorras, mida meie palawikuks nimetame.

Nende põhjenduste waral saame meie järgneva wäga lihtja seletuse palawiku üle, mis ennast paljuaastaste uurimuste peale toetab.

Palawik on inimkehas sündiw käärimine.

Käärimise üle wõime väljaspool inimkeha järgmise näituse tuua: kui lastakse pudel wärsket õlut mõned päewad seista, siis märgatakse õlles teatawat muntust, mis meie käärimiseks nimetame. Käärimise juures sünniwad wäikesed olewised — pisieluskad (patillused). Nii sünnib ka föögist ja joogist käärimise (seedimise) tõttu elaw kehake — pisieluskas. Et ilma seisukorrata, mis käärimiseks nimetame, ei ole mõeldaw. Käärimise wälised ilmutused on järgmised:

Alguses koguwad kääriwad ained-ollused, mis endid muust wedelikust eraldawad, pudeli põhja. Raputatakse nüüd pudelit wõi leiab teataw temperatuuri muutus aset, siis hakkawad pudeli põhjas puhkawad ollused liikuma ja awaldawad tungi laiali laguneda. See lagunemine tungib ülespoole ja on seda kõwem, mida rohkem kääriwaid olluseid pudeli põhja kogunud, mida kõrgem temperatuur on.

Samasuguseid nähtusi, kui pudelis, wõime meie ka inimkehas tähele panna. Ka kehas kogunewad kääriwad ollused alumistes kehaosadesse ja hakkawad siin ilmade muntuse, wäliste põrutuste wõi hingeliste liigutuste mõjul liikuma. Ka siin läheb liikumine ülespoole, kääriwatel ollustel on tung laieneda ja nad tungiwad naha wastu. Senikaua kui nahk kinniseks jääb, leiab see tungimine wastupanu. Seeläbi tekib hõõrumine ja wiimase mõjul soojus. See ongi palawikusoojuse seletus. Kui aga kääriwad ollused naha kaudu wäljapääsuteed ei leia, siis muretsewad nad enestele sifemuses asukohta. Keha põleb seest wäljapoole ja möödapääsemata tagajärjeks on s u r m, muidugi ainult siis, kui nahk kiu-

niseks jääb. Läheb aga forda nahaauke awada, siis on hädaoht kõrwaldatud. Seal siis leiawad kääriwad ollused wäljapääsutee ja lahkuwad higina kehast. Keha wabaneb omast koormast, naha pinewus ja palawik kaowad.

Kehas leiawad kääriwad ollused igalpool takistusi. Iga elund takistab neid ja püüab neid finni pidada. Siis tungiwad ollused hõõrudes ja surudes takistawa elundi peale, sünnitades wiimases palawikku ja häwitawad ta, kui neile wäljapääsu ei wõimaldata wõi mujale ei juhita. Selle järele, mis sugune kehaosa nendest tabatakse, nimetatakse haigusi: köhu-, kopsu-, maksa-, südamehaigusteks jne.

Palawiku eelastmeks on külmawärinad, sest wõõrainete kogumise tõttu takistatakse were ringwool ja toitmine. Weresooned, iseäranis wälise nahani wiidwad soonekeseid, osalt nimmistatakse, nii et weri enam wälise nahani ei jõna. Kui külmawärinate puhul juba õige rawitsemise wiis tarwitusele wõetakse, siis ei saa haigus edasi areneda, waid summutatakse juba idus.

Niipea kui alumises kehaosas sinna kogunud wõõrained käärima hakkawad, sünniwad piisielukad iseenesest ja kaowad ka iseenesest, niipea kui käärimine kaob ja keha terveks saab.

Seda filmas pidades ei wõi haiguste külgehakkamisest piisielukate läbi, ilma et wõõraineid kehas leiduks, juttugi olla. Sellepärast ei ole piisielukate surmamisest siis kasu, kui mitte käärimise põhjusel — wõõrained — kehast ei kõrwaldata; siis kaowad piisielukad iseenesest. Selle tõendusena olgu järgmine lihtne näide: Kujutage enesele ette sooäärset maakohta suwel. Igaüks teab, mis suguseks nuhtluseks on inimesele niisuguses kohas jääsed. Igaühele on selge, et mõttetult oleks neid mõnesuguse mürgi abil häwitada. Miljonid häwitaksime meie küll ära, kuid uued miljonid tuleksid asemele. Soo on nende asupaigaks ja ainult siis kaowad jääsed, kui meie soo oleme kaotanud, s. o. kui watanud.

Ragu jääsed ainult seal kasvada ja sigineda wõiwad, kus neil kohane toidupind ei pundu ja ilma selleta häwinewad, samuti

ei ole ka palawik ilma kohase pinnata, ilma kehas asuwate wõõrkehadeta wõimalik. Tahame meie kehasasuwaid piiselikuid hawitada, siis ei tohi meie nende wastu mitte ainult arstirohtusid tarwitada, waid peame nende siinamise põhjuse kõrwaldama, s. o. wõõrainete kehast eemaldamisega sihile jõudma.

Kui meie aga teame, mis palawik on, siis on ka kerge tema kõrwaldamiseks abinõusid leida. Ummistatud nahk, mille wastu kääriwad ollused tungiwad, peab awatama, ja see sünnib seeläbi et keha higistama aetakse. Sel filmapilgul, kui higi naha kaudu wälja tungib, saawad kääriwad ollused õhku ja nahapinetus, samuti ka palawikuhoogsus langeb.

Higistamisega ei ole haiguspehjus aga weel kõrwaldatud. Käärimine sünnib enamasti ühes kehaosas asuwate olluste seas; kuna need, mis käärimisest puutumata jäänud ja nute kogumiste läbi suurenewad, alalise palawikuallika sünnitawad, mis toodetel tingimustel uuesti teotsema wõib hakata. Tarwis on ka need puhkawad ollused kehast kõrwaldada — wälja ajada, milleks inimkehahõõrwannid ja -hõõristewannid kohased on. Nende kirjeldus leidub järgmises peatükis. Nende läbi äritatakse keha, et ta loomulikult teel endas puhkawad haigusollused wälja jaadaks.

Alles siis, kui see sündinud, on haiguse põhjus ja seega ka haigus ise kõrwaldatud.

Kõigi nende seletuste põhjal peame meie järgmisele järeldusele jõudma: On olemas ainult üks haigestumise põhjus, on olemas ainult üks haigus, mis küll enaast mitmesugusel kujul ilmub. Olgu weel tähendatud, et otsekohesed kehawigastused siia ei kuulu, sest need ei ole haigused otsekoheses mõttes.

Haiguste ühtlus on see, mida mina eelpooltoodud uurimuste põhjal õpetan ja kaitsean. —

Mitmesuguste haiguste ühetaolist ravigemist olen ma katsetega tõendanud.

II.

Minu rawitsemisabinõud.

Auruwannid. Väitefewannid. Reha- hõõrwann Hõõristewann.

Haiguste tekkimise põhjustega tutvunemise järele on tarwis ka tundma õppida neid abinõusid, millega haiguste vastu wõitlusse tuleb astuda. Need abinõud wõitwad ainult ühesugused olla, nagu kõik haigused ühest algallikast on wõrsunud.

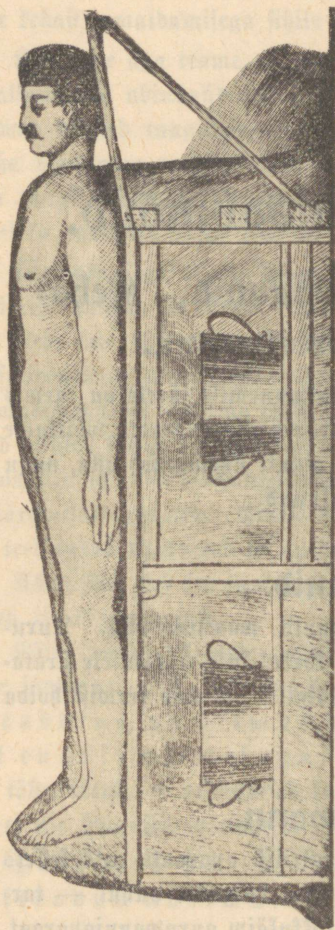
Auruwannid.

Kõige esmalt tulewad auruwannid waatlusse alla. Auruwann on kõige kindlam abinõu naha korralikule tegewusele äratamiseks. Wiimane on hädatarwiline kõigile, kes oma terwist hoida wõi terweks tahawad saada.

Täis-auruwann.

Rana aega otijini ma lihtsat-praktilist aparati, mis selleks otstarbeks igas perekonnas — ka raskete haiguste puhul — tarwitada saaks. Tulemuseks oli minu kookukäiw auruwanniparaat. See tarwitab alalhoidmise juures waevalt ühe toatooli ruumi ja tarwitamise puhul ei nõua ta iseäralist oskust. Kõnetawad on

ainult: suur waiw, mõned potid ja minu poolt walmistatud kehawann wõi mõni waat (anum, tünn). Nim. aparaadi peal wõib kogu keha, samuti ka igat üksikut kehaosja eraldi aurutada.



Joonistus nr. 1.

Kui aparaat on üles seatud (waata joonist. nr. 1), siis aetagu ahjus wõi neljas potis wesi keema wõi tarwita- tagu minu poolt selleks ots- tarbeks walmistatud aurupot- tifid piirituseküttega. Täis- auruwanni jaoks on kolm nii- sugust aurupotti waja. Wec- pottide tarwitamise korral ei tule neid ääreni täis walada. Niipea kui wesi keeb, heitku haige alasti — alguses selili — aparaadi peale ja katku enda willase waiwaga, mis mõlemalt poolt nii kaugele alla ulatab, et arwu laialila- gunemist takistab. Auruwann- itamise alguses on soowitatu ka pea waiwa alla peita. Keegi teine isik paneb potid pingi alla, seejuures waiwa fergita- des. Palawust wõib soowi jä- rele reguleerida (suurendada wõi vähendada), potikaant enam-wähem fergitades. Pika kaswuga isikute jaoks wõetagu kolm potti, wäikesemate jaoks faks ja laste jaoks üks pott; üks pott jäetagu ahju. Üsimene pott (laste juures ka ainumas) pandagu ristlunde kohale, teine jalgade

alla ja kolmas — kui seda waja on — selja alla, esimesest potist weidi ülespoole.

Kiipea kui auramine wäheneb (umbes 10 minuti jooksul), toodagu ahjusolew pott esimese asemele ja wiimane wiidagu uuesti ahju. Jalgade all ei ole pottide wahetus tarwiline. Minu piiritusesküttega aurnpottide tarwitamise juures ei ole neid eeskirju ja juhatusi tarwis.

Kümne-wiieteistkümne minuti pärast wõib haige enda ümber pöörata, et ka rinda ja kõhtu paremini soojendada. Kui haige fenini weel higistama ei ole hakanud, siis sünnib see nüüd sunnimal määral, kusjuures ka pea ja jalad higistama hakkawad. Lastele ei ole pottide wahetust tarwis. Need, kes ruttu higistama ei hakka, wõiwad pea waiba all hoida.

Higistada wõib weerand-pool tundi ja soowi järele ka potid wahetamata jätta. Kehaosad, mis iseäranis rikkalikult käärimisainetega koormatud on, ei hakka ruttu higistama ja haige nõuab nende kehaojade jaoks suuremat soojust. Seda soowi peab iga kord täitma, sest just selle tõttu saab auruwannide läbi head tagajärke saawutada.

Nõrgad ja raskestihaiaged isikud, iseäranis närwihaiged, ei tohi auruwanne tarwitada, wõi ainult harwa. Neile annawad minn hõõristewannid ja kehahõõrwanid, osalises ühenduses päikesewannidega, kõige mõjuwamat abi. Isikud, kes iseenesest juba kergesti higistama hakkawad, wõiwad auruwannidest loobuda. Enam kui kaks auruwanni nädalas — isegi kerge haiguse puhul — tohib ainult sellekohase nõuandmise ja korralduse põhjal wõtta, wäljaarwatud osalised auruwannid.

Auruwanni järele on keha jahutamise kehahõõrwanid wõtmisega — weesoojus $16-22^{\circ}$ R. = $20-27^{\circ}$ C. — nõuetaw, kehahõõrwanid tuleb nii teha, kui tagapool kirjeldatud (waata peatükk: „Kehahõõrwanid“ ühes wastawa joonistusega), ainult alguses wõi lõpus on tarwiline alumise kehaosa pesemise juures

ka teisi kehajafid, nagu rinda, käsi, jalgu, pead ja kaela, kergesti üle pesta, et nad ka peale auruwanni nõuetawa puhastuse ja jahutuse leiaksid. Mida soojem keha on, seda wähem tunneb ta külma. Higistamise puhul ei ole keha äritatud, ainult nahk on põhjalikult soojendatud, sellepärast ei ole tarwis wannitamist karta. Ka tulist terast karastatakse külma weega. Samuti karastatakse ka keha auruwannile järgneva jahutusega.

Keahõõrwanne järele tuleb keha uuesti soojendada, nii et ta weidi higistama hakkab. Tugewamatele haigetele aitab selleks jalutamine wabas õhus, päikesepaistel, kuna nõrgad haiged, kui neile auruwannitamine üleüldse lubatud, kohe woodisse heitku ja enda sooja waibaga finni katku.

On teada, et weear füis sünnib, kui weesoojus 80° R. = 100° C. kraadini on tõusnud; pottidest tõusew aur on seesama, mis aurukatlastki sünnib. Süsimuse alla tuleb ainult aururohkus, ja et weepottide kandu auru tarwilisel määral wõib saada, seda wõib igaiks ise järele proowida.

Kus minu auruwanniparaati ei leidu ja ka mitte roost pinki, mis aparaati hädapärast wõiks asendada, seal wõetagu abiks roost (pilliroost) põhjaga tool. Haige istub tooli peale ja kaetakse waibaga üleni finni. Tooli alla asetatakse, nagu eelpool kirjeldatud, keewa weega täidetud pott, kuna jalad pooleni keewa weega täidetud pange peale pandud kase pulga peale pannakse.

Aluruwann alumise keha jaoks.

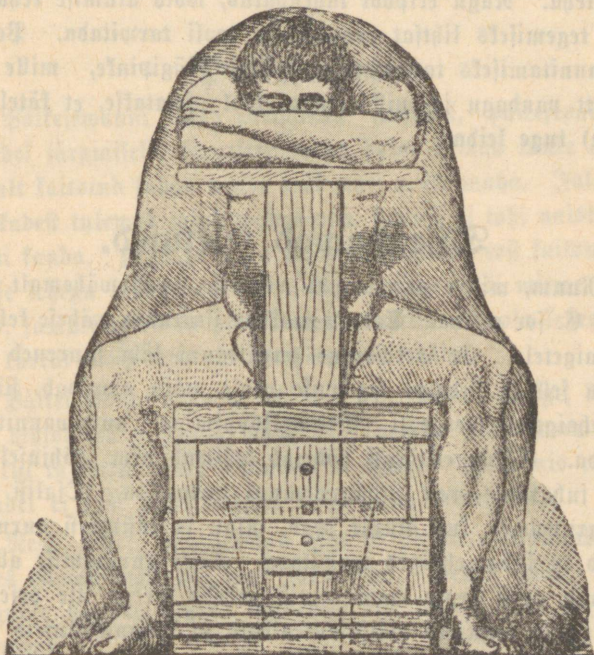
Seda tarwitatakse iseäranis heade tagajärgedega werewae-
nuse (kahwatöbi), pikaldaste kõhuhaignuste, kuu puhastuse korratuste ja teiste naistehaignuste puhul.

Kui minu aparaati ei juhtu olema, siis wõib alumisele kehale auruwanni wõtmiseks lihtsat roo- (pilliroo-) põhjaga tooli tarwitada. Siin wõib soowi korral ainult üht potti tarwitada. Et sellejuures (toolil istudes, alasti, ilma waiba tarwitamata, keewa weepott tooli põhja all) ka teised kehajafid soojenewad, siis

on, nagu täisauruwanni järel, alumise keha jahutamise tarwi-
line. Paljude haiguste, iseäranis naistehaiguste, juures on selle
auruwanni järel hõõristewann soowitaw. Wiimase wõi ka keha-
hõõrwanni tarwitamist tuleb kuni jahedusetunde tulekuni jatkata.

Nuruwann pea ja kaela jaoks.

(Waata joonistus nr. 2.) Weepott pandagu lanakese peale,
mis pingi peale pandud, ja aurutatagu siis pead ja kaela nii kawa,
kui nad põhjalikult higistama hakkawad. Higi ilmamisega kaw-



Joonistus nr. 2.

wad ka haigussega ühenduses olevad walud, mis näituseks hamba-
walu juures õige ruttu sünnib. Pea ja rinna ferge pesemine leige

weega — nii kaugele kui rind soojaks läinud — peab ka siin järgnema ja siis kohe jahe kehahöörwann wõi istehöörwann wõtta. Kui aga mõne aja järele walud peaksid korduma, siis wõetagu wahelduvalt täisauruwann, kusjuures iseäranis põhjalikult tuleb alumist kehaosa aurutada, ja kaelaauruwann.

Kiisugused osalised auruwannid on väga head ja toowad, näiteks kõrwa-, silma-, nina- ja kaelahaiguste, iseäranis aga hambawaln ja mitmesuguste paisete ning ohatuste rawitsemise juures rutulise paranemise.

Osalisi (paigalisi) auruwannid wõib ka lihtsate abinõude waral teha. Nagu eelpool tähendatud, wõib alumise keha auruwanni tegemiseks lihtsat roopõhjaga tooli tarwitada. Pea-kaela auruwannitamiseks tarwitatagu väikesi köögipinke, mille peale aurupott pandagu ja mille wastu tool asetatakse, et kätele (käsiwartele) tuge leida.

Täiendawad seletused.

Ruum, milles auruwanni wõetakse, peab vähemalt 16° R. 20° C. soe olema. See on maksew iseäranis wähese kehasoojusega haigetele. Et weresoojus auruwanni läbi suureneb (kõrgeneb) ja sellega südame tegewuse peale mõju awaldatakse, siis wõib südamehaigetel kergesti südamekloppimine auruwannitamisele järgneda. Südamehaigust põdejad wõiwad nim. põhjusel ainult erilise juhatusse järele üldauruwanni tarwitada. Osalisi (paigalisi) auruwanne, kus ainult pead, jalgu ja käsiwarsti aurutatakse, wõiwad ka südamehaiged tarwitada. Kõiki aurutamise all olnud kehaosadid peab peale wannitamist jaheda weega üle pesema, et nahapinnale kogunud wäljasaateaineid ja haigusseoluseid kõrwaldata. Peale pesemist tarwitatakse kõige sagedamini kehahöörwanne. Auruwanni järele on kehahöörwann kõige kohasem selleks, et auruwannitamise mõjul liikuma pandud wöörained, mis mitte naha kaudu higina kehast ei ole lahkunud, mao ja neerude

kandu wälja saata. Aruwanis on heaks abinõuks kõigi külmetushaiguste vastu. Rõhnad haiged, kes kehanoõrkuse all konna-tawad, wõiwad aruwanni ainult harwa tarwitada. Tähele tuleb weel panna, et palju haigeid, iseäranis need, kellel nahategewus nõrk, mitte alati esimese aruwanni juures higistama ei hakka. Siis ei tohi keha liiga kana keetwa wõi rohke arnutamisega higistama sundida, sest et teise wõi kolmanda aruwanni järele haige higistama hakkab. Kui haige peale aruwanni rõhumise üle peas, wererõhumise (Kongestion) wõi peapööratuse üle kaebab, siis on see tundemärgiks, et ta aruwanni liig kana wõi liig palawalt on tarwitanud.

Päikesewann.

Päikesewanni tuleb tarwitada soojadel, päikesepaistelisel päewadel järgmiselt: kergeltriistetud haige heidab tuule eest wõimalikult kaitstud kohas waiba wõi mati peale maha. Jalanoõndest ja sukkadest tulewad jalad wabastada, samuti ei tohi naisterahwad korjetti kanda. Pead ja nägu peab päikesekiirte eest kaitsema suure roheline lehega (rabarbari wõi sellesarnasega) wõi mitme wäheema lehega; samuti tuleb ka paljastatud alumine kehaosa lehega katta. Häda korral wõib lehe osa ka märg rätik täita.

Päikesewanni kestvus on $\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$ tundi. Haige, kes mitte ruttu higistama ei hakka, wõib ka kanemini päikesewanni tarwitada, kui ta mitte suurt roidumist ei tunne. Iseäranis palawatel päewadel ei tohi päikesewanni väga kana tarwitada.

Need, kellele päikesewann alguses peawalu sünnitab, ei tohi alguses esimesi wannisid kana tarwitada. Seda wõib iseäranis niisuguste haigete juures märgata, kes sugugi wõi väga wähe higistawad.

Päikesewannile peab alati järgnema kehahõõrwann wõi hõõristewann, mis wabanenud haigusollused ära juhib. Need haiged, kes peale wannitamist sooja ei saa, wõiwad weel päikesepais-

tele istnda — seejuures pead päikesekiirte eest kaitstes wõi jalutagu päikesepaistel. See märkus käib wäga raskete wõi nõrkade haigete kohta, kes alguses päikesewannide tarwitamisest parem juba wõiwad loobuda.

Päikesewannid mõjuwad kõige paremini kella 10 homm. kuni kella 3-ni peale lõnnat. — Peale lõunasööki on soowitaw $\frac{1}{2}$ —1-tunniline wahaeeg.

Osalised päikesewannid.

Muhkude, lahtiiste haawade, sifemiste kaswajate jne. rawitsemisel olen mina heade tagajärgedega osalisi päikesewanne tarwitand. Osalise päikesewanni tarvitamine on samasugune, kui täispäikesewanni puhul, ainult et need kehaosad, millele osaline päikesewann määratud, paljastatakse. Paljastatud kehaosade warjamiseks päikesekiirte eest tarwitatagu üht wõi mitut rohelist lehte.

Päikesewannide mõju.

Wee ja toitmise kõrwal on päike meie tähtsam terwisewahend ja tema mõju ei saa millegagi asendada. Krooniliste haiguste puhul on waetwalt mõjuwamat, kuid jiski nii õrna abinõu keha äritamiseks ja wõõrainete wäljajuhtimiseks, kui päikesewannid. Rahjaks hoiab suurem osa praeguse aja inimestest päikesest ja weest ennast eemal. Keha wastupidawuse nõrgenemine ja haiguste peenimise loomine on selle tagajärjeks. Terwe keha kannatab igasugust päikesepalawust ilma kahjuta, haige keha sellewastu püüab päikese eest eemale hoiduda, sest et wiimane temale korratusi terwises sünnitab, kehasekonnund wõõraineid igal pool liikuma pannes. Peawalu, wäsimus, raskusetunne kehas tõendawad, et wäljasaateelundid weel nõrgad on, kuid on ühtlasi tõendusiks, et wõõrained kehas liikwel on. Päikesewannid üksi ei saaks aga meile iialgi soowitawaid tagajärgeid tunda, kui meie mitte kohe wett wahel-

dusmõjaks tarwitusele ei wõtaks. Selleläbi kõweneb ka ühtlasi keha elujõud. Minu lahutawad wannid ühenduses päikesewannidega mõjuwad ülihästi.

Peaks arwama, et päikese mõju palja keha peale palju suurem peaks olema, kui kaetud keha peale. See on aga suur eksitus. Päikese mõju katmata pea peale on kahjulik, kuna selleläbi terwiserikked wõiwad sündida. On aga keha riietega kaetud, siis awab nahk warsti oma angukesed, muntub niiskeks-soojaks ja hakkab higistama. See mõju suureneb veel iseäranis siis, kui kate wõimalikult palju wett sõjaldab. Niisugust kaitset annawad kõige paremini juured, rohelijed, wett sõjaldawad wärsked taimelised. Kanaaegsed tähelepanekud minu rawilas on tõendanud, et päike roheliste taimeliste tarwitamise puhul iseäralist head mõju kehasaawate haiguselolluste peale awaldab.

Päikesewannid ühes teiste minu terwisewahenditega on iseäranis mõjuwad kõhumuhkude (sifemiste), werewaefuse, näärmetõwe, kopjahaiguste ja jooksjawalu puhul.

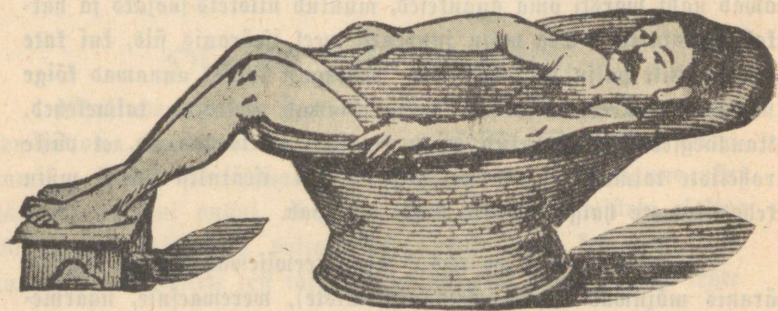
Nii tuleb päikesewanni tungiwalt soowitada, olgugi et teda ainult soojal aastaajal saab tarwitada.

Rehabõõrwann.

Seda tuleb tarwitada järgmiselt:

Rehabõõrwann (waata kujutus nr. 3) täidetakse nii palju weega, et see puusadeni wõi nabani ulatub. Tarwitatava wee soojus peab olema $16-23^{\circ} \text{R.} = 20-28^{\circ} \text{C.}$ Wannis wõetagu pool istuw, pool lamamise seisak ja pestagu ning hõõrutagu siis kareda lapiga kogu alumist kehawäga — nabast üles-, allapoole ning kõrwale. Pesta tuleb seni, kui keha täieliselt jahtunud on. Algukses pestagu 5—10 minutit, pärastpoole wõib pesemiseaega weel weidi pikendada. Wäga nõrkadele haigetele ja lastele jatkub mõnest minutist. On wäga tähtis, et reied, jalad ja

ülemine kehaosa ühes ei jahtuks, sest et need hari-
likult werewaeuse all kannatawad. Jalgu wõib isegi willase wai-
baga finni katta. Kehahöörwannile järgnegu kehasoojendamine,
milleks jalutamine wabas looduses soowitaw on. Nased haiged
ja nõrgad isikud peawad aga kohe peale wannitamist woodisse
heitma ja endid soojalt finni katma. Kui keha soojenemine liig
aeglaselt sünnib, on soowitaw kehamähist tarwitada.



Joonistus nr. 3.

Niisuguseid kehahöörwannisid wõib, haige igakordsset seisu-
korda arwesse wõttes, päewas üks kuni kolm korda teha ja nii-
suguse soojusega, nagu haige seisukord seda lubab. Paljudel juhustel
tuleb neid hõõristewannidega asendada wõi wiimasega ühen-
datult tarwitada.

Täiendawad seletused.

Kehahöörwanni wõtmise juures peab wannis nii palju wett
leiduma, et alumine kehaosa wõimalikult wee all oleks, rind aga
kniwaks jääks. Selg on loomulikult üleni wee sees, kuna pea,
käsiwarred ja jalad weest wälja jääwad ja neid ka pesta ei tohi.
Kareda linase lapiga hõõrumise läbi hakkab harilikult esimeste

kehahöörwannide järele wastaw, hõõrutaw kehaoja kõwasti punetama, mis aga mõne päewa pärast iseenesest kaob. Iseenesest mõista, peab hõõrumine fergelt jündima ja mitte kõwasti edasi-tagasi nühitama. Haiged, kes külma weega ei ole harjunud, wõi need, kes külma kardawad, wõiwad kehahöörwanni wõtmiist 25 wõi 26° R. weesoojuse juures alata. Siis on aga tarwis iga kahekolme päewa järele üks kraad külmem wefi wõtta, seni kui juba 20 wõi 18° R. weesoojuse juurde on jõutud. Werewaesed ja nõrgad haiged ei tohi kehahöörwanne üleüldse liig külmalt wõtta ja mitte liig kانا, sest et selle läbi nõrk organism liig palju soojust kaotab. Ka neeru- ja põiehaiguste puhul ei ole soowitaw ilma erilise nõuandmiseta kehahöörwanne külmemalt kui 24—26° R. weesoojuse juures wõtta. Mida werewaesem, nõrgem wõi wanem haige on, seda soojema weega peab kehahöörwanni tarwitama. Palawikahaiged wõiwad kehahöörwanni nii kانا wõtta, kuni üle-arune palawik kadunud on ja keha harilikku soojuseiseisu omandab. Iga wannitamise jaoks peab nut wett tarwitama. Kehahöörwanni heaks küljeks on see asjaolu, et ainult keha keskmine osa wees ajub, mille läbi wõimalik on ilma kahjuta weesoojust alandada ja wannitamise kestwust pikendada. Ka keha mõnusa asendi tõttu ei saa wereringwõõl milgi kombel takistatud. Kehahõõrumise läbi wannitamise puhul saadetakse hõõrutawatesse kehaojadesse suurel hulgal kookukuhjunnud haigusained osalt naha kaudu wälja. Selleläbi pannakse liikuma ka wõõrained, ainetewahetusfünnitused ja wäljaheiteained juhitaakse alumises kehaojas leiduwate peawäljakäigutrededele.

Et hõõrwann minu õpetusele haigusseühtlusest on rajatud, sellepärast wõib teda kõigi haiguste juures tarwitada. Iseäranis soowitaw on kehahöörwann, kui ärajahitiw, naistehaiguste juures, raseduse (raskejalguse) puhul jne. Mina ei tunne mingit teist wannitamist, mis nii rahustawalt ja parandawalt mõjuks närwikawa (ergukawa) peale, kui kehahöörwann. Ka selgroohaiguste puhul on ta soowitaw.

Hõõristewann.

Hõõristewanni, mis iseäranis naisterahwastele tähtis on, tarwitatagu järgmiselt:

Sellesamasse wanni, mida kehahõõrwannide juures tarwitatakse, tuleb asetada wäike pingike wõi sellekohane lanake. Wannituleb weega ainult nii wõrttäita, et wesi pingi istmekoha wõi lanakese ääreni ulatuks, jeda aga mitte üle ei njutaks. Haige istugu siis kniwa istekohaga lana wõi pingi peale, kastku kare linane rätik wõi lapp wette ja hakaku siis lapiga wõimalikult palju wett tarwitades sugnosafid õrnalt pesema. Kui istumisease pesemise juures weidi märjaks peaks saama, siis ei ole sellest midagi halba karta. Kuuhaiguse ajal tuleb wannidetarwitamisest loobuda.

Hõõristewannide wee soojus olgu samasugune, nagu loodus jeda pakub (8—12° R. wõi 10—15° C. järele), füiski wõib teatud kordadel weidi soojemat, kni 15° R. = 18° C., wett tarwitada.

Wannitamise kestmus on 10—60 minutit, filmas pidades haige wanadust ja kehajõudu. Wannitamiseruum peab soe olema, iseäranis talwel. Mida külmem wesi, jeda mõjuwamad on wannid. Knid iialgi ei tohi nii külma wett tarwitada, mida käed kannatada ei junda.

Kui haigel kehahõõrwanni ei leidu, siis wõib hõõristewannina igasugust pesunõud tarwitada, mis enesesse pingikesse wõi muu istumiseabinõu ja 2—3 pange wett mahutab. Wõetakse aga liig wähe wett wannitamiseks, siis läheb see ruttu soojaks, misseläbi wanni mõju wäheneb. Pehme wesi on parem, kni wärske kaewu wesi. Kui aga ainult wiimane saadawal on, siis on soowitaw kaewuwett mõni aeg seista lasta, kusjuures filmas tuleb pidada, et wesi mitte liiga soojaks ei läheks.

Meesterahwastele on wannide fiseseseade samasugune. Neil pestakse suguliikme ülemine ots, s. o. suguliikme otša ülenahk (eesnahk) wee all. Haige hoiab pahema käe kesk- ja esimese sõrmega (pöidlaga) ettetõmmatud ülenahka suguliikme otša ees koos, nii et

ots täiesti kaetud on ja peseb siis taha ja õrnalt külma wee all paremas käes hoitava linase lapiga (taskurätiku suuruses) suguliikme ületõmmatud eesnaha otsa. Kui wee all pesemine raskesti sünnitab, siis võib ka sõrmede vahel hoitawat suguliikme ülenahka külma wette kastetud paremas käes hoitava linase lapiga pesta.

Haiged peawad meeles pidama, et need eeskirjad ja juhatused täpselt täidetakse.

Niisuguste haigete juures, kellel keha sifemuses põletikud leiduvad või kelle krooniline (pikaldane) haigus aknutseks (äkiliseks, ägedaks) muutub, juhitakse sifemine põletik õige ruttu, tihti juba esimeste wannide järele wälja ja ilmub pesemisekoha läheduses uuesti. See ei ole sugugi hirmutaw või kahjulik nähtus ja haige ei pruugi nende haawade üle hirmu tunda, wannitamist jätkatagu rahuliseft edasi, ainult pesemise juures võib ajutiseft pehmemama lapi tarwitusele wõtta.

Mõnele on ehk arusaamatu, mispärast nimelt suguosad ja mitte mõni teine kehaosa nende wannide jaoks wälja walitud ei ole. Põhjendus on wäga lihtne: Hõõristewannide mõju on kahekordne. Keha sifemus, kus kõigi haiguste puhul suur palawus walitseb, jahutatakse normaalselt, ilma et tarwis oleks terwet keha asjata jahutada. Samuti elustatakse ja mõjutatakse hõõristewannide läbi närwid (ergud), need elufandjad, terwes kehas — ühes sellega ka inimese elujõud. Ei ole teist kehaosa, kus nii palju tähtsamaid närwe endid koondaks. Minult suguosade kandu võib inimese kogu närwikawa (ergukawa) peale mõjuda. Siin leiduvad teatud määr al elupuud juured.

Mõistlik inimene, kui ta tegelikku katset pole kartnud teha, peab tunnistama, et hõõristewann, mis juba tuhandetele haigetele abi toonud, minu poolt soovitatud kujul kõik tingimused terwise wõiduks haiguse üle täidab.

Peab silmas pidama, et hõõristewann ainult haigetele on määratud. Kes juba teab, kui piinaw ja mittemeeldiw tihti arsti-

rohtudega arstimine on, see saab minu lihtja kuid seejuures kindlasti mõjuva hõõristewanni peale teistfuguse, erapooletu pilguga waatama. Kui wannitamine enam ei mõju, siis on ka keha oma elujõu kaotanud. Täiesti terwetele isikutele oleks wanniwõtmine asjatu, sest et see ainult haigetele on määratud.

On inimese keha seesmiselt niiwõrt haigusheidude ja -ollus- tega koormatud, et ta roostetunud masinale sarnaneb, siis ei sunda selle läbi takistatud seedimine harilikult toidumääraft tarwilijt elujõudu ammutada. Nüüd tarwitab keha juba suuremal määral toitu ja ka isefuguseid äritusaineid, et teowõimulisena püüda. Loomulikult võib see ainult seedimise wastupidawuse kulul sündida. Normaalne seedimine kannatab ikka enam selle all.

Tahame meie nüüd keha elujõudu jälle tõsta, siis võib see ainult niifuguse abinõu waral sündida, mis seedimist parandab ja elustab. Kõige paremateks abinõudeks on loomuliku toitmise kõrwal hõõristewannid, sest need parandawad isegi kõige halwema seedimise — nii kama kui see parandataw on — kõige lühema aja jookkul paremini, kui mõni teine abinõu ja weel lihtsal, loomulikul wiisil. Peale selle alaneb nende wannide mõjul seesmine kõrge palawus, mis haigusheidude-olluste wastastikuise hõõrumise läbi ellu kutsutud, hariliku tasapinnani, milleläbi ühtlast igaifuguse haiguse edasiarenemise võimalus kõrwaldatakse. Tahame meie taas lae alla kogunud keewaueearu jällegi weeks munta, siis saab see ainult taas soojuse alandamise tõttu võimalikuks. Ka haigusheidude juures, seega ka iga haiguse puhul, kordub see nähtus. Kõrge temperatuuri tõttu tekkis haigus ja see võib ainult siis kaduda, kui wastupidised tingimused ellu kutsutakse, s. o. järjekindel jahutamine ja kõrge sijemise kehasoojuse alandamine.

Samuti nagu masinat ainult ühest kohast võimalik on täielikult juhtida, kiiremalt või tasasemalt käima panna, samuti lasseb eluwõim kehas ennaft kõige mõjuwamalt juhtida ainult sellest ühest kohast, mille mina hõõristewannide juures wälja walinud olen.

Nende seletuste põhjal on igauhele arusaadaw, kuidas mina filma- ja kõrwahaigusid samade abinõudega tagajärjerikkalt rawitseu, millega ma teistel juhtumistel sarlafit, rõugeid, foolerat jne. arstin. Kogu keha elujõud saab elustatud ja sellejuures pole wõimalik — kui mitte mõni närwiühendus katkenud ei ole —, et üks kehaosa rohkem, teine vähem äritust saab. Kuidas ennast aga tõnseu elujõud atwaldas, on paljudele täiesti tundmatu, sest tihti tulewad sellejuures haige wotusele koguini wastupidised nähtused ilmsiks. Tuleb ette, et suitsetaja peale wannidewõtmist figarit enam suitsetada ei wõi ja sellepärast usub, et ta kõhutegevus nõrgemaks jäänuud, kuna aga seisuford wastupidine on. Ennemalt ei olnuud kõhul enam jõudu nikotiinimürgile wastu panna, kuna ta nüüd nuesti selle jõu on omandanud. Seal, kus nende wannide mõjul närwid (ergud) kehas weel kõwendada lasewad, omandab keha selle karastuse tõttu uue jõu, et kehas leiduwaid wõõraineid ajajooksul loomulikul teel wälja saata.

Keegi ärgu uskuu, et selle abinõu waral kõik haiged terweks peawad saama. Mägu juba waremalt tähendasin, wõin sellega küll kõiki haigusi, aga mitte kõiki haigeid parandada. Kui keha elujõud ja sellega ka seedimine juba häwitatud, toob see abinõu küll walude wähendamist, kuid täieline paranemine on wõimatu.

Leidub ka niisuguseid raskeid haigusjuhtumisi, kus minu wannid ainult õrnalt tarwitada tohib. Mõnikord on soowitaw isegi ajutiselt nende tarwitamisest loobuda. Niisugustel rasketel juhtumistel ärgu keegi, kes minu arstimisewiisi põhjalikult ei tunne, korraldusi tegema hakaku, waid nõudku minu rawilast lähemat seletust.

Täiendawad seletused.

Et hõõristewannide täpipealset tarwitamist kindlustada, olgu siinkohal weel meelde tuletatud, et hõõristewannide tarwitamise puhul ainult mehe suguliikme ülenahka pesta wõib ja milgi

tingimusel suguliikme kapja (otfa) puudutada ei tohi. Lõigatud ja nende haigete juures, kellel ülenahk (eesnahk) nii lühike on, et ta ei suuda suguliikme kapja täieliselt katta, ei või hõõristewanni tarwitada. Riisugusel juhtumisel peab haige, suguliikme ülenaha (eesnaha) pesemise asemel, ainult alumist kehaoja hõõrsuma, nii kui kehahõõrwanni juures, ainult selle wahega, et ta mitte wee sees ei istu. Selleks wannitamiseks, mida ma hõõristewanniks nr. 2 nimetan, võib 3—5 kraadi soojem wefi wõtta, kui harilikku istewanni juures, nii siis 12—18° R. = 15—22° C. Naised, kes emaka suure werewoolu all kannatawad, wõiwad hõõristewanni ainult erieeskirjade järele tarwitada. Hõõristewanni läbi pannaakse kehaseid haigusained liikuma ja hakkawad käärima, milleläbi palawikusarnased nähtused ellu kutsutakse, nagu see ka wõõrainetega sünnib. Hõõristewann kõrwaldab jällegi need käärimiseksaadused, s. o. wõõrained, sest et ta mao, neerude, kopsu ja naha äritamisega nende wäljasaatmist kehast teostab. Seega on hõõristewanni parandaw ja terwendaw mõju tõendatud. Et aga põhjalikku tagajärge, kestwat ja täielist terwenemist — ka rasketest haigustest — saadutada, on enamasti tarwiline hõõristewanni, kehahõõrwanni ja anruwanni — igat juhatuse järele — ühenduses lihwa (lihata toitude) ja loomuliku toitmiseega tarwitada. Soowitaw on wannisid tarwitada enne söömist.

Haigetel, kes raskete ja krooniliste (pikaliste) haiguste all kannatawad, on haigusele täpselt wastaw rawitsemine nõuetaw. Haiged, kes mõne tarwitamisewiisi üle selgitust tarwitawad, wõiwad wastawaid eeskirju wannide arwu, kestwuse ja tarwitamise ning toitmise üle isiklikult või kirjalikult minn rawila juhatusest saada. (Adress: Internationales Etablissement für arzneilose und operationlose Heilkunst — Louis Kuhne, Leipzig, Floßplatz 15/24.)

III.

Mida peame sööma, mida peame jooma?

Seedimine.

Haigus tekib ainult waletoitluse järeldusest ja ainult halb seedimine võimaldab wõõrainete sündi ja kogumist, samuti ka haiguse tekkimist kehas. Sellepärast on küsimus: „Mida peame meie sööma ja jooma“ üks põlewamatest.

Kergestiseeditawad toidunained on kehale kõige kasulised. Sellepärast peame kindlaks tegema, misjuguine toit on meile kõige kergemini seeditaw ning kõige enam elujõudu andew. Selle laialise ja paljuwaieldawa küsimuse wastamine on niisama lihtne kui loomulik ja seda võib järgmiselt kokku wõtta:

Need toidunained, mis oma loomulikus olekus meile hästi maitsewad ja isu äratawad, on alati kõige kergemini seeditawad ja elujõudu andwad.

Kõik toidunained, mis meie suitsutamise, würtsitamise, soolamise jne. läbi nende loomulikust olekust ümber muudame, ei ole enam nii kergesti seeditawad ja ei anna enam nii palju elujõudu, kui loomulikus olekus toidunained, olgugi et söögid niisuguse toimingu tõttu nii ruttu halvaks ei lähe.

Kõigist feedetud ja valmistatud söögiainetest on need kõige paremini seeditavad, mis kõige lihtsamalt valmistatud või feedetud ja kõige vähem soolatud või würtsitatud.

Toiduained wedelas olekus — näiteks: juupid, joogid — nagu õlu, magusad wiinad (weinid), kakao jne. on palju raskemad seedida, kui loomulikult olekus olevad näritavad toiduained, mis pärast wedelate toitude järjekindel tarvitamine lõpuks mao laienemisele ja seedimisefektidele viib.

Need toiduained, mis oma loomulikult olekus meile vastikust äratavad, on alati terwisele kahjulikud, kuigi nad valmistatud ja feedetud paljudele hästi maitsevad. Nende toiduainete hulka kuulub esimeses järjekorras liha. Keegi ei tahaks wist küll mitte elawa looma küljest tükki hammustada või toorest lambaliha süüa. Liha söögiks valmistatud võib meile küll maitseada ja seega esialgselt wastikust kaotada, kuid seeläbi ei saa iialgi need kahjulikud olla, mis meis wastikuse ellu kutsusid, kahjutaks tehtud.

Kõik toiduained toores olekus on kerged seedima, olgugi et näiteks rahwa seas see efsiarwamine walitseb, nagu oleks toores puuwili terwisele kahjulik, sest et ta „lahtist kõhtu“ sünnitada. See on suur efsitus. Tõsi on, et see, kes peaaegjalikult lihatoiduga harjunud, walmimata puuwilja süües lahtise kõhu saab. See nähtus on tabawaks tõendusjeks sellele, et toores puuwili kergesti seeditaw on. Kergesti feeditaw toit muundatakse seedimise käärimiseprotessi läbi palju ritemalt ümber, kui teised raskelt feeditawad toiduained. Leiduwad nüüd seedimiselundites raskelt feeditawad toiduained, siis mõjub toore puuwilja kiire käärimine niidwõrt nende peale, et nad ka kiiremal käärima hakkawad — ja see kardetud „lahtine kõht“ ongi käes. Niisugune lahtise kõhu kriis wabastab keha uskumata lühikese aja jooksul suurest hulgast wõõrainetest ja on minu kogemuste järele täieline heategu organismile.

Ka terawiljadest valmistatud söögid on — arwesse wõttes walmistusiwiisi — raskemad või kergemad seedida. Kõige kergemad seedida on nad terwete teradena — loomulikult olekus. Need,

fel head hambad on, wõiwad terawilja teradena tarwitada, teised aga, kellel wigased hambad, peawad terawilja jahuna tarwitama. Rasketel haigetele on terajahu — kui olud lubawad — wäga tähtsaks toidunaineks ja tuleb iga kord tarwitada, kui haiged leiba weel ära seedida ei suuda. Niisugustel juhtumistel on iseäranis kasulik terajahu toore punnwiiljaga segatult tarwitada ja kui haige seisu- kord weel üleüldse parandataw on, siis hakkab haige warsti par- nema. Rõigist leiwafortidest on kõige kergemini seeditaw nõnda- nimetatud kroomleib („Grahami-leib“ — meie oludes wõiks seda jämeda niuleiwaga wõrrelda). Meil tarwitatakse harilikult kesta- puhastat ja hõõrit walmistatud leiba, mis küll walge ja ilus, kuid palju raskem seedida ja jarnase leiwa söömine wõib kergesti „kinnise kõhu“ põhjuseks saada, sest et leiwast kliid punnuwad, s. o. tähtsam oja terawiljast. Seedimine on seda kergem, mida rohkem tera- wili kestastid hõõrduvad, jellepärast on seedimisele ta kõige kohasem niisugusel kujul, nagu loodus seda meile pakub.

Paljud kurdawad, et nad kannwilja ei wõi süüa — sünni- tawat kõhns puhutust. Süüdi selles on kannwiljade söögiks wal- mistamise wiis. Kannwili on iseäranis suppe kujul raskelt- seediw ja isegi kahjulik, sest et supp otsekohe alla neelatakse ja nii seedimiseks ette walmistamata maffu satub. Seedame meie aga herneid wäheste weega seni, kui nad kõik wee enesesse imewad ja terweks jääwad, siis wõime neid waewalt ühe kolmandiku osa sel- lest, mis meie supi kujul alla neelame, süüa. Peale söömist pa- neme tähele, et see wähem toidumäär seedimisele mingisugust ras- kust ei sünnita, kuid palju enam kosutab ja jõndu annab, kui supp. Toorena süües annaks weel wähem määr samasuguse tagajärje.

Rõigile inimestele ja haigetele on mul wõimatu ära mää- rata — mida ja kui palju nad sööma peawad, et liigtoitmist ära hoida. Waewalt wõib kaht haiget leida, kellel seedimine ühesugune oleks, mispärast wõimatu on ära määrata, kui palju ja mida nad sööma peawad. Jatkub, kui üksikute toidunainete seedimisekraad (raske wõi kerge seedida) teada on.

Seedimine iseeneest on käärimise protsess kehas. Seedimise läbi saavad jõgid elavas inimese kehas mitmesugusteks ollusteks ümber muudetud. Nendest omandab keha niipalju kui tal tarvis on. Kõik jõgid, mis meie valmistusviisi läbi oma käärimisvõimet enam vähem kaotavad ehk mille käärimisvõimed meie soolamise, magustamise või keetmise läbi allasurume, on rasked seedida, s. o. rasked kehale omandada. Oma käärimisvõimestatistatud, tarvitavad nad harilikult pikemat aega, et seedimisele tarviliku käärimisprotsessini jõnda. Et selle olekuni jõnda, jäävad nad palju kauemaks ajaks kui tarvis seedimiskanali, mille läbi kehas juurem käärimine ja selle tõttu omakorda kõrgem soojus sünnib. Miisuguse seisukorra tõttu inimese kehas tõusnud palavik teeb mustuse soolikates kõvaks ja tumedaks.

Seedimine on siis korralik, kui väljajäetud helespruuni pehme koguna ilmuvad, mis limakorruga kaetud on. Borstikujuliselt peavad nad kehast lahkuma ja nimelt nii, et seejuures väljatulekohaht väljajäetust puhtaks jääks. Seda näeme terwete loomade juures ja see peab nii ka terwete inimeste juures olema. „Wäljajäigukoha paber“ on ainult haigetele tarwilik.

Täiesti terve kõht ei kannata wälja kõlbmata toitu ka vähemal määral. Sedamaid tuletab ta meelde rõhituste, punnituse ja rõhumise läbi, et temalt palju nõutakse. Nõrgendatud kõht sellewastu kannatab nähtawasti kõik, temal ei ole isegi jõudu ennast kõlbmata ehk ülearuise toidu wastu kaitsta. Ühe sõnaga — tema loomulik tunne on kaduma läinud. Lõpuks lahkuwad puudulikult seedinud toidud kehast, ilma et keha nendest kasu oleks saanud.

Mitmesuguste toiduainete toitew wäärtus oleneb üksi ja ainult kõhu seedimisvõime ja keha omandamisejõnust (Assimilationsfähigkeit), mitte aga nende toiduolluste sifaldamise määra.

Teraleib, toores punwili, aiawili ja jahutoidud, mis wees ilma raswata, suhkruta ja soolata keedetud, sifaldawad teatawasti palju enam toitwaid ollusi, kui kõige parem wein, kallim liha,

munad ja junst. Viimased sisaldavad keemia analüüsi järele küll ka neid aineid, millest inimese keha koosneb, kuid sellel ei ole seedimisega midagi ühist.

Inimese kehal on võimalik kõige lihtsamatest toiduainetest — nagu viljaterad — kõiki neid aineid, misjuga keemia kehaehituseks tarvilikuks peab, ise valmistada. Meie võime õigusega tõendada, et meie kehas leiduvad — senikaua kui seedimine korras on — mitmesugused „vabrikud“ toitude ümbertöötamiseks, nii üks äädikavabrik, alkoholiabrik, suhkrubabrik, värvivabrik jne. ja veel kõige täielikumal kujul. Viljaterad, mis meie leiwana sööme, lähevad maku jõudes hapuks ja muutuvad seedimisprotsessi tõttu, alkoholi, suhkrut jne. sünnitades, s. o. kõike tähtsamaid toidulluseid, mis keha tarvitab. Neid omandab keha kõige kergemini, sest et ta neid ise viljaterast on sünnitanud. Terade osad, mis keha omandada ei suutnud, saavad kehast teatud kujul välja heidetud.

Uus ilma arstirohuta ja operatsioonita arstimisteadus tunnistab loomuliku — ilma äritavate (erutavate) ainetega — toitumise iga põhjaliku arstimise juures tingimata tarvilikuks. Rogemused on tõendanud, et tagajärjed hääd on, kui loomulikust toitumisest täpselt kinni peetakse. Kõigil aga, kes lihapottidest ja viinast lahkuda ei suuda, edeneb paranemine palju aeglasemalt, sest et nad ikka jälle kehasse võõraid aineid lisaks saavad, mis jälle oma korda välja saadetud peavad saama. Tarvitusel olevad segatoidud selgitavad seda, miks igal pool haigus ja pöördus valitsevad.

Mida peame siis sööma ja mida peame jooma?

Mis joogisse puutub, siis pean tähendama, et inimesele on veidi ainsamaks loomulikult joogiks. Juba magusad puuvilja joogid sünnivad teda sagedamini jooma, kui vajalik. Kes haigusest paraneda tahab, peab selle joogi juurde jääma, mis

looduse poolt meile määratud ja peab oma jänu ainult weega kustutama.

Midagi peame aga sööma?

Loodus on meile taimetoidu määranud, seepärast olgu taimetoit meie loomulikuks toiduks. Kõik pun- ja teravili, kõik marjad ja juurevili võivad meile toiduks olla.

Miipalju kui võimalik peame meie looduseandeid loomulikus olekus tarvitama, mis aga mitmesugustel põhjustel ja wigade (näituseks hammaste) tõttu mitte võimalik ei ole. Kuid füüsi peame hoiduma kõiksugustest lisandustest ja ekstraktidest, samuti ka äritavatest würtsidest, võimaluse korral ka suhkrust ja soolast. Mawilja feedetagu võimalikult wäheste weega (ehk aurnpotis) ja söödagu ühes weega, sest et ka wiimane teatava osa toiduaineid sisaldab.

Haige köht ei suuda toitu üldse normaalselt seedida. Ta ütleb juba ise, kui palju ta ümbertöötada suudab. Miipea kui rõhitused, rõhumised, punnitamised ehk teised korratused ilmuvad, siis on haige kas liig palju wõi midagi mitte kohast söönud. Süüdsate toiduainete wäljawaliku kõrwal on haigele iseäranis tähtis parajuse pidamine söömisel. Isegi kõige kohasem haigetoit mõjub kahjulikult, kui seda ülesliia süüakse.

Kui haigete toit olgu siinkohal weel nimetatud kaeratangu pudru, võimalikult ilma mingisuguste lisandusteta, õige wäheste soola ja wärske keetmata piimaga. Piima tohib ainult külmal ja keetmatult tarvitada. Kui piimal aga wastik lõhn ja maitse, siis ei kõlba ta toiduks. Keedetud piim on palju raskem seedida kui keetmata. Wärsket punwilja võib ka toiduks tarvitada. Wahelduseks — olgugi et see tarwilik ei ole — võib tarvitada riisi, krunnisiid jne. roheliste aawilja — lillekapsaste, parjajuurte (spargelite) wõi kuniwatatud punwilja juurdelisandustega.

Õffituste eest ärahoidmiseks juhin weel kord tähelepanu selle peale, et rasked haiged — iseäranis need kes raskete seedimisriikete

all kannatavad — ainult kõigelihtsamat toitu tarvitada tohiwad ja ainult niisugust, mis hästi „mugimist“ (süljega läbileotamist) nõuab — kõige soovitavamad on jahu ja punniviili.

Lõpuks olgu meelde tuletatud, et loomuvastane toit oli see, mis inimest wõõrainetega täitis, kuna loomulik toit neid mitte kehasse ei saada, ehk vähemalt ainult siis, kui teda liig palju on jõõdnud. Jõuname meie wanad ollused kehast wälja saata, siis kindlustab loomulik toitmise wiis, et meie terwiist alal hoida suudame, kusjuures meie ka teisi terwishoin tingimusi mitte unustusesse ei tohi jätta.

Lõpetan selle soowiga, et laiemad rahwafihid arusaamisele jõuaksid, misugust suurt õnnistust loomulik eluwiis üfsikule isikule, perekonnale ja tervele rahwale tulla wõib.

IV.

Haawad. Muljumised. Põrutused. Werekihwtitus.

Mitmefugused wälised haawad.

On keha piste, löike, muljumise wõi rebenemise läbi wäliselt wigastada saanud, siis tekkib wäiksematest wõi suurematest soontest sifemise rõhumise tõttu werejooks, mis seni kestab kuni see wälise wasturõhumise läbi seisma saab pandud. Kui wähegi wõimalik tuleb selle eest hoida, et weresooni finni ei saaks seotud. Minult sel juhtumisel, kui suurte weresoonte wigastuste tõttu nii suurt werewoolu karta on, et inimese elu hädaohtu satub, tulewad were-sooned finni siduda.

Werewool on enamasti ifka waludega ühendatud, mis ühes werewooluga waigistada tuleb. Ei leidu selleks paremat abinõu, kui haawa mitmekordselt kokkupandud märja linase riidelapiga finni siduda, nii et sifemine rõhumine ja ühes sellega ka werewool kaob. Kui wähegi wõimalik, hoitagu haawatud kehaosa peale seda niikana külmas wees, kuni walud kaowad — kas wõi mitu tundi. Ei ole see wõimalik, siis tuleb kestwalt haawasidet külma weega niisutada.

Mitmekordselt linane haawasideriie selleks otstarbeks kokku tuleb panna, oleneb haawa iseloomust, s. o. suuremast wõi wäik-

Jemast sisemisest wererõhumisest. Väiksemate haawade juures aitab 2—4—6-kordne haavamähise kookupaneel, suuremate haawade juures 10—15—20—30-kordne. Haawaside tuleb nõnda kooku panna, et igast küljest ainult mõne sentimeetri võrra üle haawa äärte ulatub. Märja haawasideme peale saab willane side pandud (seotud) — ühe ehk mitmekordselt — mis esimest kinni hoiab ja rõhumist forraldab. Sellega omandab keha jällegi oma harilikku soojuse. Enne pealepanekut tuleb weemähis (komprefs) puhta, külma — kui võimalik pehme wee sisse kasta ja siis kergelt wefi väljapigistada. On mähis soojaks läinud, siis tuleb ta wärskes puhtas wees uuendada. Walu saab selleks tarwilikku signaali andma. Mõnes on sagedane mähisewahetus soowitaw, aga paljudel juhtumistel ei wõi seda fiiski soowitada. Kummiriided ei kõlba haawasidemeks, sest et see wee äraauramist takistab.

Haawade paranemise peale atwaldab ka lihtne — loomulik toitmine filmapaistwat head mõju. Mida wähem haigele äritawat toitu saab antud, seda parem tagajärg. Rõige soowitawam on leib, punnili ja wefi ilma lihandusteta. Rõigi soojade ja äritawate jөөkide eest tuleb hoida. Kergesti seediwad toidud on kõige paremad, sest et nad kehas kõige wähem soojust sünnitawad.

Weel ühte paranemiskäiku toetawat abinõu — niipalju kui seda tarwitada wõib — tuleb filmas pidada, nimelt minu jahedaid kehahõõrwanneid ja hõõristewanneid, mis haawa palawiku alane- misele tunduwalt kaasa mõjub ja elujõudu karastab. Sfeäranis hädatarwilikud on nimetatud wannid nendele, kes wõõrainete raske koormatuse all kannatawad. ülewalpool toodud rawitsuswiifi tarwitades, ei parane haawad mitte ainult ruttu, waid ei jäta ka mingisuguseid armiseid järele.

Muljumised, põrutused ja sisemised wigastused.

Ka muljumisi tuleb selsamal wiisil rawitseda, nagu wäliseid wigastusi. Mitte harwa ei juhtu, et muljumiste, põrutuste ja

siemiste wigastuste puhul keha siemuses weremullid ja wer-
kognimised tekkivad, mis segawalt terve organismuse peale mõju-
wad. Riisugustel juhtumistel on minu jahedatel wannidel ime-
wäärne parandaw mõju, sest et nad keha siemiselt jahutawad
ja ühtlasi ka närwifid kõwendawad. Kui aga üffikutel juhtumistel
minu jahedate wannide mõjul tardunud weretükkide ja lagunemis-
ainete kognimised raskelt wõi mitte küllalt ruttu laiali- ja wälja
saadetud ei saa, siis wõib heade tagajärgedega teha paigalift
auruwanni, millele hõõrwannid järgnema peawad.

Põletishaawad. (Zulehaawad.)

Ka põletishaawadele on külm wefi kõigeparemaks walude
waigistamise wahendiks. Walude waigistamiseks tuleb wahel
haawa tundide wiifi wees hoida. On ügedad walud kadunud,
siis tulewad külmatwee kompressid — nagu wäliste haawade
juures — tarwitusele wõtta. Jõe wõi wihmawett tuleb kaewu-
weest eelistada, sest et wiimane sagedasti aineid sisaldab, mis
paranemisele kahjulikud ja walu suurendada wõiwad.

Edeneb põletishaawade paranemine aeglaselt, siis wõib
oletada, et keha tunduwalt wõõrainetega koormatud, nii siis juba
waremalt kroonilise (pikaldase) haiguse all kannatas. Riisugustel
kordadel on soowitaw terve keha üldrawitsemine minu jahedate
wannide ja loomuliku toitmisega. Aga ka siis, kui paranemine
rahuldawalt edeneb, on wannid wäga soowitawad, sest et nad
paranemist kiirendawad.

Kuulihaawad.

Kuulihaawade rawitsemine on piste- ja lõikehaawadega
ühesugune. Mitte kuuli wäljawõtmine, waid suure palawiku
tekkimise takistamine ja walu wähendamine peab kuulihaawade
juures esimeseks ülesandeks olema.

Euu murdumine.

Wigastuste hulka, mis wälisel mõjul tekkivad ja mille paranemine enam-wähem aega nõuab, kuuluvad luumurdumised. Murdumise kohta tuleb niikana jahutada, kuni tekkinud paistetused ja sellega ühenduses olevad walud kaowad. Ühtlasi on soovitatav jahedate wannide tarvitamine, mis paranemist tunduwalt kiirendab. Sel juhtumisel, kui weemähiste abil wõimata on wigastatud liiget õigesse seisukorda juhtida, võib lahasse panekuks pund, pappi, puukoort jne. tarvitada, kuid mitte ualgi gipfi-sidet.

Lahtised haawad.

Haawade seas on kõige jälgimad ja kõige kardetatamad mädanewad lahtised haawad, nende iseloomu põhjuse (siifilis, wähk jne.) peale waatamata. Moodjal arstiteadusel (allopatie) ei ole seni korda läinud nimetatud haawu täielikult parandada. Lahtised haawad ei sünnita sagedasti küll mitte snurt walu, kuid nende paranemine — kui see weel üldse wõimalik — nõuab palju aega.

Lahtiste — mädanewate haawade tekkimise põhjuseks on — keha koormamine wõõrainetega, nad on jäänud teiste parandamata jäetud haiguste lõpuastmeks, mis kehas walitsewa kõrge palawiku mõjul tekkinud. Ebaharilik kõrge kehasoojus — palawik — sünnitab wõõrainete käärimise wõi lagunemise (mädanemise) seisukorra, mis piiselikate (patilluste) figinemist kõige suuremal määral foodustab.

Selle seletuse põhjal on meile iseenesest nende kardetatute piiselikate häwitamiseks tee kätte juhutatud. Ebaharilik kõrge kehasoojus tuleb loomuliku tasapinnani alandada. Minu jahedad hõõrwannid ja auruwannid, toetatud loomuliku toitmisega, on selleks kõige paremaks abinõuks.

Lugemata hulk haigeid wähhjatöbe, fiifilise ja igasuguste teiste mädahaawadega on minu rawitsemisel olnud. Oli haigel wähegi weel elujõudu ja kui keha kihwtiste rohtudega mitte wäga nõrgestatud ei olnud, siis paranesid haawad ruttu.

Werekihwtitus.

Igasugusi werekihwtituse juhtumisi tähelepannes — kihwtituse põhjuse peale waatamata — leiame meie, et nad wigastatud kehaosa paistetusega algawad, millega alati kõrge palawik — olgugi alguses paigaline — ühendatud on. Palawiku kaotamine peab meie esimeseks ülesandeks olema, kusjuures paigaline (haige kehaosa) jahutamine erakordselt mõjuw on. Raskemate kihwtituste puhul on — kniwõrd kehaosa asend seda lubab — haawa otsekohene weega jahutamine (wõimalikult jookswas jõewees) tihti tundide kestusel wajalik. On haawatud kehaosa otsekohene hoidmine külmas wees wõimatu, siis peab haawa wahetpidamata külmade weemähistega jahutama. Ihtlasi tulewad waheldurwalt minu jahedad kehahõõrwannid ja hõõristewannid tarwitusele wõtta. Mesilaste pistete puhul aitawad juba külma-wee-mähised.

Kui paigaline paistetus lähedasi kehaosaid ähwardab, siis on wõimalikult kiire tegutsemine tarwilik. Wastaw kehaosa tuleb põhjalikult jahutada ja selleks — kui wõimalik — külma wette kastetud jaama. On see wõimatu, siis tulewad külmad weemähised tarwitusele wõtta. Kui olud lubawad, siis annawad minu auruwannid, paigalised kui ka üleüldised — järgnewate hõõristewannide wõi kehahõõrwannidega haigele suurt kasu. Jahedaid wanne tuleb ka eraldi wõtta ja — kui hädaoht suur on — iga 2—3 tunni järele korrata. Selleläbi — nimelt palawiku kõrwaldamisega — wõib haige seisukorra peale kõige paremini mõjuda. Sel ajal peab haige nälgima wõi weidi leiba ja punwilja sööma. Päikese käes wiibimine, liikumine wabas õhus peale wannide wõtmist on keha

soojendamiseks wäga soowitaw. Kui wigastatud kehaosad kõwaks
tõmbutwad, siis on iseäranis soowitawad paigalised aurutwannid,
millele järele wann peab järgnema. Aurutwannil mõjul tekkiva
higiga tuleb suurt hulka kihwti-wõõraineid kehast wälja.

Kõigest sellest tuleme kaalutwale lõpotsusele, et ka siin
palawiku kaotamine meie esimeseks ülesandeks peab olema.

Naistehaigused.

Kuupuhastus.

Naise kuupuhastus tähendab alalist küpsust siigitamiseks. Niikana kui siigitust ei ole olnud, kestab kuupuhastus korralikult. Terwete isikute juures ei tohi ta walude ja muude terwisriiketega seotud olla, wastasel korral on teatud kehaosa wõõrainetega koormatud.

Minn tähelepanekute järele peab kuupuhastus täiskuu ajal ilmuma ja 3—4 päewase kestwuse järele iga 28 päewa pärast koormatud on. See koormatus on krooniliseks (pikaldaseks) siis võib kindlasti tõendada, et alumine kehaosa wõõrainetega koormatud on. See koormatus on krooniliseks (pikaldaseks) muutunud, kui kuupuhastus 14 päewase või 3-nädalalise waheaja järele ilmub või koguni 14 päewa kestab.

Kuupuhastuse kestwuse aeg on naisterahwa terwisele üli-tähtis. Rahulik elu neil päewil ja ärituste eest hoidumine olgu esimeseks ülesandeks.

Magu ma juba tähendasin on liig ohtrad või liig kasiwad, punduwad või korralult ilmuwad kuupuhastused kindlaks tõenduseks, et keha wõõrainetega koormatud on. Korraltu seedimine, elukutsutatud wõõrainete kogumiseega alumises kehaosas, on ku-

puhastuse korratuste sünnitajaks. Parandame meie seedimist, hoolitseme korraliku „väljaskäimise“ eest, alandame kõrget palawust kõhus, siis kaowad need pahad nähtused iseenesest.

Minu jahedad wannid — koormatuse raskuse järele korraldatud, — loomulik toitmine (äritawate süüfide eemaldamisega) ja minu arstimiswiisi teised abinõud annawad ka knupuhastuse korratuste rawitsemise puhul häid tagajärgesid.

Emaka väljawajumine.

Ka selle haiguse põhjuseks on wõõrainete kogumine emakas, mis sisemist palawust ja rõhumiist sünnitawad, mille mõjul emakas wälja wajutatakse.

Minu rawitsemiswiisi tarwitades kadus sisemine rõhumine lühikese aja jooksul, sest et haiguse wõõrained kehast wälja saadeti, nii et arstide poolt soovitatud kummirõnga kandmine ülearuks sai.

Emaka paigast äranihkumine.

Selle haiguse tekkimisel on samasugused põhjused, s. o. sisemine kõrge pinewus kõhus, wiimane on niivõrt haiguse-wõõrainetega täidetud, et emakas oma loomulikust asukohast wälja surutakse. Ka seda haigust saab samade abinõudega, nagu emaka wäljalangemise juures, heade tagajärgedega parandada.

Sigimatus.

Sigimatuse põhjuseks on wastawate suguosade (munasarjade, munatorude, emaka jne.) koormatus haiguseainetega.

Minult haiguse põhjuse kaotamisega, s. o. suguosasid koormawate wõõrainete kõrwaldamisega, wõime sellele kurwale nähtusele wastu astuda. Operatsioonid, pritsimised wõi mund

farnameed moodja arstimisteaduse abinõud ei wii iialgi soowitud sihile. Nad haltawad ainult keha parandusjõudu, nii et lõpnks ka minu arstimiswiis enam ei aita. Wäga tähtis on ka, mil ajal mehe ja naise suguline ühendus sünnib. Nagu loodus hommikul kõige suuremat elujõudu awaldata, nii on see ka inimeste juures. Sellepärast on hommikutunnid sugutamiseks kõige paremaks ajaks. Kui sugutamine teisel ajal — näiteks õhtul — sünnib, siis ei nõrgesta see üffi närwe, waid ka selle wiljana sündiwad lapsed ei ole nii elujõulised.

Keegi naine, kes juba 8 aastat abielus olnud, soowis emaks saada, kuid asjata otsis ta abi wastawate eriteadlaste juures. Mina seletasin naisele, et sigimatuse põhjuselks on kõhu koormamine wõõrainetega ja et meie esimeseks ülesandeks peab olema seda koormatust kaotada. Minult sel teel wõiks ta oma soowi täitmist leida. Mina määrasin temale 2—3 jahedat wanni päewas, loomulikku (ilma äritawate toitudeta) toitmiswiisi. Selleläbi kaanes koormatus päew-päewalt ja juba mõne kuu pärast teatas ta, et ta rasjedaks jäänud. Kerge sünnitamine ja terwe laps olid tõenduselks, kui hääd mõju minu rawitus oli awalदानud.

Kidurad rinnad.

Kõige paremaks ja loomulikumaks toitmisallikaks lapsele on emarind, kuid praegusel ajal leidub wähe emasid, kes oma lasti korralikult imetada sundawad.

Dma kogemuste põhjal wõin tõendada, et lihtne loomulik toit, jahedate ning auruwannide tarwitamine rindade kiduruse kaotawad ja emale lapseimetamise wõimaldatawad.

Lapsewoodi palawid.

Tuhanded õnnelikud emad on selle hirmu ja kartust äratawa haiguse ohwriks langenud. Haiguse ilmunine on kindlaks tõenduselks, et haige organism on raskest koormatud wõõrainetega. Mi-

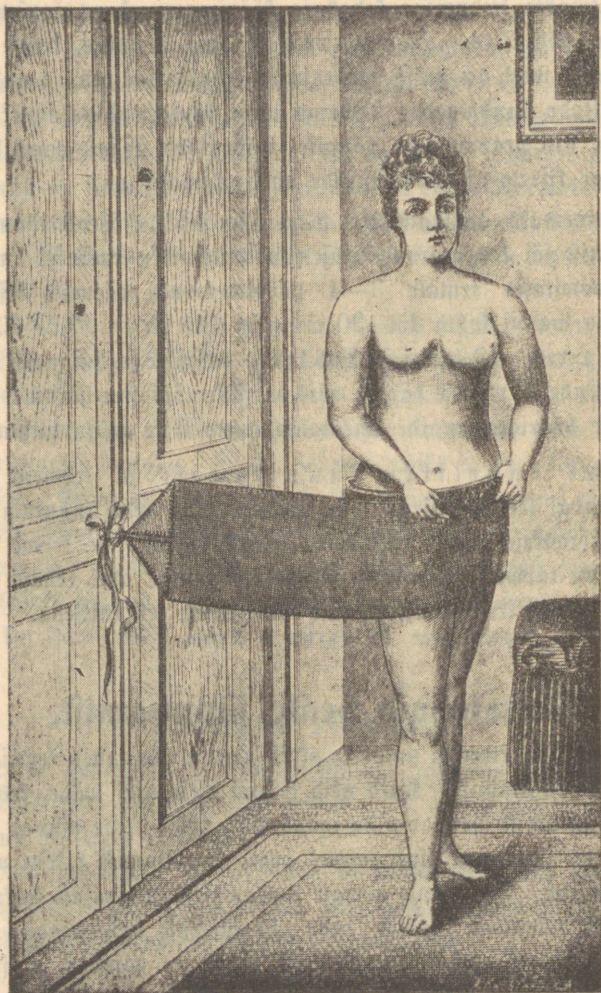
nult wiimaste leidumine kehas ja käärimaminek on lapsewoodi-palawiku põhjusleks. Haigeks võib jääda iga naine, kellel peale sünnitamist weel nii palju wõõraineid kehasse jäänud, et nad haigust tekitada suudawad. Tahame meie lapsewoodipalawikku parandada, siis peame tema põhjuse, wõõrained, kehast eemaldama, mis kõige kiiremini hõõrwannide abil võimalik on.

Paremaks arusaamiseks toon ühe näite. Peale õnnelikku sünnitamist jäi keegi prona lapsewoodipalawikku raskesti haigeks. Mina soowitasin temale 3—4 hõõristewanni päewas, kestwusajaga iga wanni kohta 15—30 minutit, $14^{\circ} \text{R.} = 17,5^{\circ} \text{C.}$ weesoojuse juures. 18 tunni jooksul kadus palawik ja haige oli päästetud. Kahelja päewa pärast wõis ta jälle töötama hakata. Siin tuli jälle hõõristewannide imestamapanew kiire mõju nähtawale.

Kes õnnelikku sünnitamist ja terweid lapsi tahab saada, see hoolitsegu selle eest, et tema keha sugutamise ja raseduse (raskejalguse) ajal wõõrainetest waba, s. o. terve oleks. Selleks on tarwis wõõrained jahedate wannide abil kehast wälja saata ja loomuliku toitmisega uue koormatuse eest kaitseada.

Terwishoid peale sünnitamist.

Täiesti terwetele naistele oleks asjata nõnanded terwishoin üle peale sünnitamist. Kuid neid leidub meie ajal wähe, kes kohe peale sünnitamist wõitwad oma igapäewase töö juurde asuda. Sellepärast on juuremal osal naistel peale sünnitamist pikem puhkeaeg tarwiline. Waremalt arwati 9-päewasest puhkeajast jatkawat, nüüd aga nõnawad arstid juba 12-päewast puhkeajaga. Selle põhjusleks ei ole igakord jõupundus, waid see asjaolu, et sünnitamiseelundid liig aeglaselt endisesse seisukorda tagasi tõmbuwad. Pikal puhkeajal on kahtlemata halwad tagajärjed. Minetewahetus jääb nõrgemaks, sest et seedimine keha tegevusetuoleku all kannatab, mida juba see asjaolu tõendab, et peaaegu iga kord kõhu kinni olek selle järeldusleks on.



Zoonistus nr. 4.

Ma olen kana selle üle jurelnud, kuidas seda seisuforda lahendada, et „woodipuhkusi“ naistele lühendada. Lõpuks leidsin lihtsa abinõu, mis oma ülesannet ülihästi on täitnud.

Miipea kui sünnitamine möödunud, puhaku sünnitaja tarwilisel määral; väga kasulik on, kui ta mõni aeg magab. Siis võtku ta käfile põhjalik puhastamine, milleks kõige kohasem on hõõristewann. Weesoojus võib olla 18—20° R. = 22,5—25° C. ja wegi võib 3—8 sentim. üle istelana tõusta. Peale wannitamist sidugu ta alumise kehaosa (kõhu ja jalgade) ümber kõhušide. See peab hõredast linasest riidest valmistatud olema, ühes tarwiliste paeltega. (Vaata pilt nr. 4., mis kujutab, kuidas šidet tarvitada tuleb.) Sideme ühes otsas olevad nõõrid seotakse kokku ja kinnitatakse nkskäärana või konksu külge. Sideme teine ots pandagu kõhu peale, hoitagu kõvasti vastu ihu ja siis keeraku naine ennast jenikana ringi, kuni terve šide on kindlasti keha ümber seotud. Selleläbi omandavad sisetised elundid kindla välise toe, mis neil pundus, ja sünnitaja võib, kui jõud lubab, rahulikult üles tõusta. Kes aga kartlik on, võib šidemetarvitamisega, mida kolm või neli nädalat kanda tuleb, teise või kolmanda päewani oodata. Kui sünnitamine normaalselt on möödunud, siis ei ole peale šideme (mähiše) tarvitamist midagi muud teha. Ilmub aga palawik, siis tuleb jahedaid wannisid — waheldades mullaümbrikutega — tarvitada. Haige hakkab higistama ja palawik kaob.

Kui wähegi võimalik, siis peab ema last ise imetama. Üleliigne jöõmine ja joomine ei suurenda piimaandi, waid võib seda koguni wähendada. Ka sel ajal on maksew looduse eeskiri — ainult siis süüa ja juua, kui nälg ja janu selleks sünniwad. Et sünnitaja ainult loomulikku toitu tarvitama peab, on iseenesest mõistetaw, sest et wiimane piimaandi ja piima toitwust suurendab.

VI.

Suguhaigused.

Suguline jõuetus.

Si ole tarwis suguhaigusi — tripper, shanker, siifilis jne. — eraldi käsitada, sest et suguhaiguse nimi meile tähtis ei ole, kuna meie teame, et neil kõigil ühine tekkimise põhjus on ja nende eraldus üksteisest sellest oleneb, knitwört keha wõõrainetega koormatud on.

Si ole see ainult juhjus, et loodus suguosad wäljasaateteedega osaliselt ühendanud on. Inimese organism püüab kehast wäljasaatmiseks määratud aineid nende wäljakäikudele juhtida, mille tõttu suguosad iseäranis haigusheidude pesapaigaks muutuvad. Iseäranis on seda naisterahwaste juures märgata, millel ka suguelus oma tähtsus ei pundu, sest et nad ühest kehast teise wõiwad sattuda, s. o. naise kehast mehe kehasse ja ümberpöördult.

Weel üks teine nähtus seltsib selle juurde, ja nimelt sugufirg (sugutung), mis wõib olla loomulik ja keha wõõrainetega koormatuse puhul — loomuwastane. Sugufire (sugutungi) järele wõime meie oma terwise seisukorra üle otsustada, iseäranis krooniliste (pikaldaste) haiguste puhul, ja selgusele jõuda, mis sugust mõju eluwiis meie organismi peale atawdab. Loomulik sugufirg ei mõju segawalt inimese waimu- ja mõtteilma peale ja ta leidub

ainult terwetel isikutel. Tema alalhoidmine on võimalik ainult lihtsa toitmise ja loomuliku eluviisi varal. Loomuvastaseks muutub sugukirg, niipea kui keha koormatub võõrainetega või mõni krooniline haiguseseisukord tekib. Võõrainete tung väljasaate- teede poole suureneb, närwide äritus kasvab, mõju atalbades suguosade peale, ja sünnitab loomuvastase sugukire, mis ühen- duses aeglaselt suureneva sugulise jõnetusega.

Nii võib suguhaigeks ainult see isik jääda, kelle keha juba võõrainetega koormatud on. Seega on seletatav nähtus, mis pärast üks tripperi, shankeri ja siifilise mürgi mõjul haigeks jääb, kuna teisele see mingit halba mõju ei avalda.

Sarnaselt nagu pärm leiwataignas, mõjuvad ka ühe isiku suguosadesse kogunud haigusained käärimist sünnitades teise isiku võõrainete peale. Selle mõju tõttu ammutab keha nii palju elu- jõndu, et ta püüab eneses leiduvaid võõraineid haiguse (tripper, shanker või siifilis) abil välja saata.

Nii tuleme meie wiimaks lõpuotsusele, et suguhaigused on ainult keha terwenemiskriisid, mille läbi keha eneses leiduvaid võõraineid tahab välja saata. Tahetakse siin haigust parandada, siis peab haigus põhjus — keha koormatus võõrainetega — kõrvaldatama, mille järele kõik järelnähtused ajajooksul iseenesest ära kaovad.

Kõik suguhaigused, iseäranis veel kardetud siifilis, kaotavad minu arstimisviisi juures oma hirmutava iseloomu. Ilma liial- duseeta võin tõendada, et suguhaigused minu arstimisviisi abil parandatawad on, ilma et selle läbi järeltulew sugu kannataks. Seejuures rõhutan aga, et mitte iga siifilistpõdeja terweks ei saa, waid ainult need, kelle seedimine veel parandataw on.

Kui meie näiteks tripperihaiguse käiku tähele paneme, siis annab see head tõendusmaterjali selleks, et minu arstimisviis tõe- põhjale on rajatud. Paigaliste põletikkudega saadab keha haiguse- või võõrained mädana kehast välja. Nim. põletikkude läbi või-

wad samal ajal ka sifemised elundid kannatada saada, kui ei mõisteta põletiku käiku organismile kahjutuks teha. Mida rohkem haigusaineid välja saadetakse, seda paremini ja puhastavamalt mõjub see vastava organismi peale. Kõigepealt peab selle eest hoolitsema, et väljasaatmine kehale waluta ja selle juures takistamata ja täieliselt sünnib. Minu jahedate wannide, iseäranis hõõristewannide abil on see kõige paremini võimalik. Ravitsemise kestwuse aeg oleneb haige igakordse koormatuse seisukorrast.

Lõpuks toon ühe näite. Mõne aasta eest tuli keegi parun G. — 47 a. wana — minu juurde ja teatas, et tema juba 10 aastat sifilist põeb. Mina määrasin temale ühe kehahõõrwanini ja kaks hõõristewanni päewas, samuti lihtsa, loomuliku toitmise. Poole aastaga oli sifilis jäljetult kadunud.

Suguline jõuetus. (Suguline nõrkus. Impotenz).

Braeguse aja kõlbluse langemise mõõdupunkt ei ole paremat tõendust leida, kui meie päewil nii sagedasti ettetuletu nähtus — suguline jõuetus. Moodsne arstiteadus ei ole suutnud seda haigust tänapäewani parandada ja on täitsa abitu ta wastu, sest et ta tema tõsist iseloomu ei tunne. Ta ei tea mitte, et suguline jõuetus teatawa isiku krooniline (pikaldane) haigusseisukord on, mis ellu kutsutud keha koormatuse läbi haiguse wõi wõõrainetega. Suguline jõuetus kaob jedamaid, kui meil korda läheb keha sellest koormatusest wabastada. Tänapäew wõime rahulise südametunnistusega tõendada, et meie selle minu arstimiswiisi järele paljudel kordadel saawutanud oleme ja ka tulewikus saawutame, kui minu arstimiswiisi õige arusaamise ja raudse tahtejõuga käsitatakse. Kõik korratused suguosade tegewuses kaowad haiguse põhjuse kõrwaldamisega ja sugutung omandab jällegi oma loomulikku jõu, nii et terweksjaajad jällegi oma kohustusi suguelus loomulikult täita suudawad.

Naisterahwaste juures leiame sugulist jõnetust figimatuse kujul, mille põhjuselks suguosade sifemised wead ja kusjuures suguosad tuimaks muutuvad.

Et meestel sugutung teistsugune on kui naistel, siis ilmub meeste juures suguline jõnetus ka teistsugusel kujul. Kindla tundemärgina võib juba mitu aastat enne sugujõnetuks jäämist loomuvastast, suurendatud ja närwlifku sugutungi tähele panna. Maalaliste juures atwaldab see ennaft suguosade kroonilise põletiku tagajärjena suguosade suure ärituse näol, mille mõjul praegusel ajal nii tuntud käskiimaluse (onancerimise) tung oma alguse saab. Täisealiste juures atwaldab see äritus ennaft loomuvastastes suure sugutungis, kusjuures haige mõtted alati suguelu ümber keerlewad.

Lõpuks üks näide minu arstimiswiisi mõjust:

Reegi Gl. oli täiesti suguwõimetu. Ta oli tagajärjeta kõiksuguseid abinõusid tarwitanud. Minu arstimiswiisi läbi, mida ta kodus tarwitas, paranes haigus kune nädala jooksl. Arstimiswahenditeks olid: igapäewased hõõristewannid, waheldades kehahõõrwanidega, loomulik toitmiswiis, ilma lihatoitneta.

Lastehaigused.

Leetrid. Sarlakid. Difteriitis eht kurgutõbi.
 Röüged. Läkastuskõha. Näärmetõbi
 (Näärmetiisifus.)

Lastehaigustena tuntakse terve rida palawikuhaigusi, mis suuremalt osalt lapseeas ette tulewad. Ka need haigused wõiwad ainult siis tekkida, kui kehas teataw osa käärimisaineid leidub. Rahtlemata wõib tõendada, et suurem osa inimesi ilmale tulles nim. ainetega enam-wähem warustatud on. Kõigi nende haiguste ühtlaseks tundemärgiks on palawik wõi külmavärinad. Wiimased käiwad alati ägeda palawiku eel ja sellepärast on väga tähtsaks ülesandeks külmavärinaid palawikuks muuta, s. o. sifemist palawiku wäljapoole juhtida, käärimisaineid pinna peale tuues. Ei õnnestu see mitte, siis toob palawik raske haiguse wõi surma, sest et siis sifemised elundid ära põlewad wõi wõõrainetega üle foormatakse, kui käärimine enne seisma jääb.

Leetrid.

Haigus algab palawikuga, laps on rahutu, uneta ja kuiwa, palawa nahaga. Palawiku wõib kaotada järgmiselt: meie peame nahaangud (higiangud) awama, et keha higis-

tama hakkaks; peale seda peame palawuse jahutuslega eemaldama. Kui need mõlemad meil õnnestuvad, siis peab palawik taganema. Niisuguse rawitsemise juures haigus sagedasti „välja ei löö“, sest et wõõrained loomulikul teel kehast eemaldatakse. On õige aeg mööda lastud, siis lööwad leetrid ise välja — läättsajuurnuste helepunnaste täppidena. Mida enam haigus välja lööb, seda vähem hädasohtlik on ta lapse elule, — mida vähem haigus aga välja lööb, seda kardetawam lapse elule, sest et palawik siis sifemistes elundites areneb ja neid kergesti ära põletada wõib. Tagajärjeks wõib kopspõletik tulla ja sagedasti ka surm.

Nii on siis põhjalikuks terwenemiseks tarwis: loomulikud väljasaateteed naha, neerude ja soolte kaudu wabaks teha ja organismi nii kانا jahutada, kuni sifemine palawus täiesti kaob, mille otsekoheseks järelduseks korralik seedimine.

Kehajahutamine sünnib jahedate kehahöörwannide wõi hõõristewannide läbi. Sigistama ajamiseks tuleb laps soojade waiपाdega hästi kinni katta. Wärske õhu muretsemiseks tulewad aknad wõl kuni päewal awada. Ei wii need abinõud soowitud sifile, siis tuleb auruwanni teha, millele keha jahutamiseks kehahöörwann peab järgnema.

Hakkab laps higistama, siis on see hääks paranemise tundemärgiks. Ilmub palawik uuesti, siis peab jahutamist kehahöörwanni wõi istehöörwanni läbi kordama, mille järele laps woodisfe viiakse, et ta uuesti higistaks. Seda jahutamist ja järgnewat keha-soojendamist tuleb nii kانا korrata, kuni palawus kaob.

On rõhumisetunne peas, filmades wõi mõnes teises kehaosas iseäranis raske, siis on tarwiline seda rõhumist paigalise auruwanni abil kaotada. Kui nahk higiseks lööb, wabaneb teataw kehaosa koormatuselt ja hädasoht, et mõni elund pealetungiwate käärimisainete läbi kurnatud saab, on kõrwaldatud. — Ka igale osalisele auruwannile peab kehajahutamine kehahöörwanni wõi istehöörwanni läbi järgnema.

Sarlatid.

Selle haiguse tundemärgid on peaaegu samasugused, kui leetritelgi, kuid palawik on harilikult kõrgem. Ka selle haiguse puhul ilmuvad naha peale helepunased plekid, mis alguses väikesed on, kuid hiljemalt ühinedes suuremaks ja laiemaks muutuvad. Nim. plekid ei kata aga mitte terwet keha, waid teatud kehapiirid — pead, rinda ja kõhtu, kuna jalad enamwähem punitumata jääwad. Tihti on jalad külmad, olgugi et keha palawikust õhetab. Pea ja jüda on sarlati puhul kõige enam tabatud, mille tõttu harilikult nähtuseks on, et haiged lapsed silma- ja kõrwawalunde üle kaebawad. Hädaoht on seda suurem, mida väikesem on nahapiind, mis haigusainete väljasaatmiseks kaasa töötab.

Mis peame sarlati puhul tegema, et rutulist ja kindlat abi tunna? Kõige esmalt peame filmi ja kõrwu ähwardawa hädaohtu eest kaitsma. See sünnib jelleläbi, et meie naha- (higi-) angud pea anrutamisega awame. Niipea kui pea higiseks lööb ja naha-angud on awatud, kaob walu ja esimene hädaoht on kõrwaldatud. Kergesti on võimalik, et niisuguseid peaanruwannitusi kordama peame, sest et walud sagedasti mõne aja pärast unesti ilmuvad. Nad kordusid isegi järjekindlast lähemate waheaegade järele, kui meie mitte teisel teel kääriwate ainete väljasaatmise eest hoolt ei kannaks. See sünnib alurmise keha wannitamise (jahedate wannide) ja tasumise (hõõrumise) abil, mille mõjul väljasaatmine soolte, neerude ja naha kaudu sünnib. Rahtlemata oli seedimine juba palawiku alguses rikkis, ei olnud ka wiist enne haigust päris korras. Palawik riihub seedimiselunditelt nende seedimismahla, nad kniwawad kokku ja ei sunda enam töötada. Selle järelduseks on kinnine kõht. Selpool nimetatud jahutamise ja tasumistega saab seedimine uneks töötamiseks kõige paremini mõjutatud. Järelduseks on lahtine kõht, mis heaks paranemise tundemärgiks on.

Söögiks olgu haigetel leib, nisujahu supp, toores ja keedetud puuwili. Toitu antagu ainult siis, kui neil iju on. Äritawad ja lihatoidud on keelatud, sest et nad palawikku kõrge-
dawad. —

Difteriitis.

Selle haiguse tundemärgid on wäliselt teistsugused, wäljaarwatud palawik, mis peaaegjalikult keha sifemuses oma häwitustööd teeb, kus junres nahk, sooled ja neerud wähe tegetuist awal-
dawad. Riisugune seisuford on kõige kardetawam. Ei lähe meil mitte korda sifemist palawuist nahapinnale juhtida, siis on paranemiseks wähe lootust. Kehal on siis ainult üks wäljapeasetee — see on kael, kuhu kääriwad ained kõige jõuga tungiwad, nii et lära-
bumise surm haiget ähwardab.

Du see hädaoht olemas, siis on tarwis paigalift abi anda, et kaela wabastada — olgugi alguses lühemaks ajaks. Kõige-
fergemaks ja kindlamaks abinõuks on sel juhtumisel — weear, mis waln waigistab ja kääriwate ainete wäljasaatmist mõjutab. Sunri tagajärgefid ei ole meie sellega weel saawutanud, kuid see filmapilkne abi annab meile aega haiguse kollet alumises keha-
osas puhastada. Tuleb imestada, kui ruttu minu jahedate wanni-
de mõjul seisuford kaelas muntub. Nimelt awaldawad minu hõõristewannid wäga head mõju, nii et juba mõne wanni wõt-
mise järel paistetud kaob.

Juba enne haiguse algust kaebab haige walude üle liikme-
jatkudes, näituseks — öla wõi põlwe jatkudes. Liikmejatkude
põletiku arstimisega wõib wiirwitada — kuigi ta ägedakujuline
on —, mitte aga kaela põletikuga, sellepärast peab wiimase
rawitsemisega kõige eesmast algama. Kaelapaistetuse alanemise
peale waatamata peab alumise kehaosa jahutamist kiires järje-
korras seni jatkama, kuni seedimine ja ühes sellega wäljaskäimine
korralikuks muntuwad. Minult siis wõib haiget peastetuks lugeda.

Haiguse kestvuse ajal on naha tegemisele äratamiseks suurt välist äritust vaja. Kui teisel teel ei saa haiget higistama ajada, siis peab andma haigele täisauruwannisid.

Rõuged.

Rõige raskemaks ja kardetavamaks rõngeliigiks on mustad rõuged. Need on kerge ära tunda, kui nad wäljalöönnud on. Haigus algab kange palawikuga ja siis ilmuvad keha peale leetrisarnased punased plekid. Need ferkiwad üles ja sarnanewad sõstramarjale. Iga pleki keskel wõib märgata musta täppi. Rõuged wõiwad terwet keha katta, ehk ainult üksikuid kehaosajid.

Kardetud rõugete arstimiseks tarwitame meie samasuguseid abinõusid, kui eelmiste haiguste puhul. Awame nahaangud, et keha higistaks ja jahutame käärimise kollet alumises kehaosas. Arstimist peab k o h e palawiku ilmunisega algama ja mitte ootama, misuguse wälise kuju haigus omandab.

Rõugete arstimise üle toon järgmise näituse:

Ühe käsitöölise perekonnas jäid wiieft lapsest kolm last — 7, 9 ja 13 aasta wanaduses haigeks. Nende seisukord oli wäga kardetaw, sest kogu keha oli mustade rõugetega kaetud. Isa teadis, misuguses hädaohus tema lapsed wiibiwad, sest ta ise oli ka jeda haigust põdenud. Ta tarwitas kõigi laste juures minn arstimiswiisi ja nimelt aurnuwannisid ja kehahõõrwanisid. Laste kõrge palawik sai nelja aurnuwanni ja kümne kehahõõrwanni (wee soojus 17° R. = 21° C.) mõjul niiwõrd alandatud, et laste elu wäljaspool hädaohu oli ja nahi kesta ajama hakkas. Lihtne (lihata) toit ja wärske õhk täiendasid omakorda head tagajärge. Edasikestwad aurnu- ja hõõrwanid atwaldasid nii hääd mõju, et lapsed paari päewa pärast üles tõnsta ja wäljas liikuda wõisid, olgugi et arstimine weel ühe nädala kestis, et täielikku paranemist saawutada. Suwitaw oli selle juures weel see nähtus, et mitte ühelgi lapsel keha peale rõngearmisid järele ei jäänud.

Läfastusföha.

Ka selle haiguse juures ilmutwad tuttawad käärimisnähtused — samuti ka palawik. Käärimisained puuawad ülespoole liikudes pea ja kaela kandu wäljapeafeda, olgugi, et kehal seal mingiingust wäljasaateelundit ei ole. Sunre tähtsusega on see, kas haige föhahoogude puhul higistama hakkab wõi mitte. Kui ta higistab, siis saab ta ilma arstimata terweks. Kui aga haige föhahoogude puhul ei higista, siis muutub nägu punaseks ja siniseks ja haigus löpeb surmaga, kui mitte õigel ajal abi ei anta.

Lõpuks woolab weri filmadest, ninast ja kõrwadest, sest et wõõrained nende kandu wäljapeafeda puuawad. Riisuguses seisukorras ei suudeta haiget enam peasta. Saab aga haigele õigel ajal abi antud, siis suudab ta ka haigusele — isegi kõige raske-matel hoogudel — wastu panna.

Rawitsemise juures tuleb kõigeesmast selle eest hoolt kanda, et haige higistama hakkab. Seal juures on tarwilik wõõrainete ülespoole juhitud tungi ja rõhumiist allapoole — loomulikkude wäljakäignelundite juurde juhtida. Kehal on oma wäljasaateelundid olemas ja ainult nende kandu on wõimalik haigusaineid loomulikul teel wäljasaata. Selle sihi saawatame meie oma jahedate wannide läbi. Juba higi ilmnimine toob tuntawat kergendust; muutub seedimine korralikuks, siis kaob föha — kas mõne päewa wõi nädala pärast.

Ühel abielupaaril jäid kaks last — 2 ja 4 aastased — läfastusföhasse haigeks. Kui haigus paari nädala jookkul oma kõrguse tipuni oli tõusnud, töid wanemad lapsed minn rawilasse. Ma määrasin neile päewas neli jahedat hõõristewanni järgnewa higistamisega woodis wõi päikese käes, ühes lihtsa, loomuliku toitmisega. Päikesewannid ühes hõõristewannidega mõjusid ülihästi, nii et mõne nädala pärast lapsed täiesti terweks said.

Laste näärmetiisifus. (Skrofulose.)

Meie kogemuste põhjal on näärmetiisifusse haigeks jäänud laps läbi ja läbi võõrainetega koormatud, kes neid suuremalt osalt juba vanematelt pärinud. Võõrainete mõjul omandab pea tihti neljanurgelise kuju, silmad punetavad, kõht on kinni või pundunud. Haiget waevavad külmavärinad, käed ja jalad on külmad. Keha sijemuses aga walitseb suur palavus — teatav krooniline palawik, millest teised raskemad haigused — nagu kopspõletik — võivad tekkida, kui ta parandamata jääb.

Kus peame meie arstimisega algama? Meie ülesandeks olgu külmatunnit palawikuks, kroonilist (pikaldast) seisukorda ägedaks (akutsiks) munta ja sijemist palawust väljapoole juhida. Meie peame väljakäiguteed avama, et võimalik oleks käärimisaineid kõrvaldada. Meie mõjume tuntuks wiisil soolte, neerude ja naha peale. Wiimane muutub ajajooksul soojaks, palawaks, ilmub higi ja ühes sellega muutub haige seisukord normaalseks. — Et meil siin ka sijemise palawikuga tegemist on, siis on üldrawitsemine samasugune, kui teiste palawikuhaiguste puhul.

*

*

*

Lõpuks tähendan, et kõik lastehaigused ühest künnist võrsunud ja et nad enam-wähem palawikuga on seotud, mille tõttu ka rawitsemine ühesugune on. Haiguste puhul antagu haigele wähe toitu (loomulikku) ja teda ei tohi sundida jõöma või jooma, seni kui ta ise ei ole jõöki või jooki nõudnud.

Keha koormamine võõrainete läbi ei ole muud, kui keha sijemine mustus. Kes oskab ennaft ka sijemiselt ja mitte ainult wäliselt puhta hoida, see on igasuguste haiguste külgehaakamise eest kaitstud.

Ainult puhtus teeb terweks.

VIII.

Mitmesugused haigused.

Jookaja haigus. (Jookaja. Reumatismus.)

Jookaja- või jookajahaigusest on kõige kardetavam liikmejatkku jookaja. Külma mõjul, mis teatab rõhmitse kehas leiduwate wõõrainete peale awal dab, hakkawad wiimased liikuma alumise keha poole, kus wäljawiiwad teed asuwad. Liikmejatkude juures kuhjatwad wõõrained endid kokku, sest tee ei ole siin waba (takistuseks on liikmejatkud). Wõõrainete tung tekitab siin takistuse tõttu põletiku, mis kangeet walu sünnitab. Meie peame wõõraineid nende loomulikkude wäljasaateteede kaudu kehast wäljasaatma. See on maksim igasuguse jookaja kohta, ilmugu ta õlgades, seljas, käljes, kaelas või liikmejatkudes.

Haiged kohad tulewad kõigepealt paigalise auruwanni läbi pehmendada (mis ka walu waigistab) ja siis minn lahutawad külmatweewannid (hõõristewann ja kehahõõrwan) tarwitusele wõtta ja neid kuni paranemiseni tarwitada.

Puusawalu. (Puusa-närwitawalu, ishias.)

Selle haiguse põhjuseks on puusaliikmejatkku põletik, mille tekkimise põhjused samasugused on, nagu jookajawalgi. Järjekult on ka arstimine samasugune.

Rülmad käed ja jalad ja tuum pea.

Tahame sellest lahti saada, siis peame ravitsemist sealt algama, kus käärimine sündis, s. o. alumisest kehast algama. Seedimine peab korraldatud saama, siis kaovad need nähtused. Prona G—le määrasin ühe kehahöörwanni ja kaks hööristewanni päewas, järgneva kehasoajendamisega (jalutamine päikese paistel), samuti ka lihtsa toitmiswiisi. Tagajärjed olid head. —

Närwi- (ergu) ja waimuhaigused.

Haiguste ühtlane põhjus on ka närwi- ja waimuhaiguste aluseks. Nad ilmuvad sarakordsel kujuk ja wiisil ning mitmesuguste tundemärkidega. Nähtakse waeuwa neile kõigile wastawaid nimesid leida ja püütakse nende tekkimise põhjustid tundma õppida. Meie aga teame, et haigus ilma kehas leiduwate wõõraineteta üleüldse mõeldaw ei ole. Igasugune wõõrainetega koormatus ei mõju segawalt mitte ainult üfifkute elundite peale, waid samuti segawalt nende närwide peale, mis wõõrainetega koormatud elundite ja kehastadega ühenduses seisawad wõi nende tegeuwust ja ülesandeid korraldawad. Minult selle tõttu, et ühendawad närwid ka haigeks jääwad, saab närwihaigus meile teatawaks.

Nagu ma juba waremalt seletasin, on normaal (korralik) seedimine keha terwishoin efimeiseks nõndmiseks, sest et kõik wõõrained, peale wanematelest päritute, puunduliku seedimise läbi kehasse on kogunud. Seega on kõigi närwihaiguste, peale päritud, põhjuseks korraltu seedimine. — Nagu kõigi teiste haiguste juures, nii leiame ka närwihaiguste juures filmapaiitwa tundemärgina külmawärinaid wõi kõrge soojuse, mis aga mõlemad kehas walitsewa palawiku sünnitused on.

Üldise järeldusena jõname meie sellele kaaluwale lõpnotsusele, et kõik närwihaigused ainult keha kroonilised (pikaldased, latente) palawikud on. Kui ma nüüd tõendan, et närwihaigus-

tel samasugused põhjusted on, kui rõngetel, leetritel, jarlakitel jne., siis peavad ka samad abinõud, millega meie tagajärjekalt ravitsejime, ka närvihaigusid parandada võima. Ja see on tõesti nii, jeda olen tuhandete juhtumiste puhul oma praktikas tõendanud.

Keegi närvihaige proua R. tarvitas päevas 2—5 jahedat hõõrwanni ja nädalas üks-kaks auruwanni, seal juures lihtne, lihata toit. Teisel nädalal oli närvihaigus kadunud.

*

*

*

Samal viisil nagu närvihaigusid, võime ka kardetud waimuhaigusid ära tunda. Waimuhaigused tekkivad ainult keha raskest koormatusest wõõrainetega ja ainult siis, kui seljakoormatusega ka pea koormatud saab. Aluspõhjuseks on aga alati korratu seedimine.

Waimuhaigusest terwenemiseks on tarwilik tema sünnitajat — wõõrainete koormatust — kehast eemaldada. Sagedasti on waimuhaiged minu ravitsemissiisil mõjul oma terwise tagasi saanud, mis tõendab, et minu arstimiswiis õigele alusele on rajatud.

Keegi 23-aastane neiu oli mitu aastat waimuhaigust põdenud. Haige oli niisuguses seisukorras, et ta ise ennast wannitada ei suutnud, nii et ema pidi aitama. Juba nelja nädala pärast oli ta niiwõrt paranenud, et ta ise ennast wannitada suutis. Poole aasta pärast oli ta täiesti terve.

Keegi teine haige kannatas pääaju kõõnemisest progressiivse paralüsi alusel (siifilise tagajärg). Minu jahedate wannide (hõõrwannide) ja lihtsa, loomuliku toitumise mõjul paranes haige silmnähtawalt. Kolme päewa pärast oli seedimine paranenud, kahesamal päewal kadus waimuämarus ja haige hakkas jälle rääkima. Kahesannädalilise ravitsemise järele sai haige täiesti terveks.

Kopsuhaigused.

Si ole leida teist niisugust haigust, mis nii kohutawal kombel oma hävitustööd teeb, kui kardetud k o p s u t i i f i k u s oma mitmesugusel kujul ja arenemisastmel. Selle haiguse välised tunnused on mitmesugused, samuti ka „sifemised“. Üheks väliseks tunnuseks on kopsutöbilistel enam-vähem avatud suu, sest et sifemine suur palavus kiire hingamisega väljaspoolt niis- ket õhku jahutamiseks tahab saada. Kopsutiifiku aremine nõuab suurt sifemist palavust, sest et tiifiku piitelkad ainult juures palavuses sifemisevõimulised on. Viimased s. o. piitelkad on, nagu teada, kehas leiduvate võõrainete käärimise sünnitus, mis tingitud keha kõrgest soojusest.

Kopsuhaiguste arstimisel tuleb selle eest hoolitseda, et eba- harilik sifemine kõrge soojus alaneks ja eluõnd tõuseks. Selleks on kõige kohasemad minu jahedad hõõrwannid ühes vastava loomuliku toitmisega. Kõige raskem on selle juures wannide õiget järjekorda ära määrata. Wannide kestvuse- ja vaheajad tulvad täpselt haige seisukorra järele korraldada. See võib aga ainult niisuguse isiku poolt sündida, kes rohuta arstimisviisi põhjalikult tunneb. Ka päikesewannid soojal aastaajal mõjuvad kopsuhaigetele silmapaistvalt hästi.

Edenenud kopsuhaiguse paranemine on minu arstimisviisi aastaid kestva sifikindla käsituse juures võimalik. Paranemine oleneb haige eluviisist ja sellest, kas seedimist veel korraldada võib. Palju haigeid on uskumata lühikese aja jooksul minu ravitsemisel terveks saanud, sest et korda läks nende seedimist parandada.

On haige kehal veel jõudu, siis on hõõristewannid võõr- ainete eemaldamiseks kopsudest ja kõhust kõige paremaks abinõuks. Ka võib veel soovitada auruvanne, mille aset juvel päikesewannid võivad täita. Vastav korralik toitmine ja värsked õhk on peale selle arusaadavalt nõuetavad.

Kus aga õige rasketüulise kopsuhaigusjega tegemist, seal on hõõristewannid haigele liiga äritawad. Niisugusel korral on õrnad kehahõõrwannid kohased. Wett võib siis 22—24° R. kuni 27,5—30°C. soojustes wõtta ja ta peab kuni õlani ulatama. Haige jäägu alguses 5 minutid, hiljem wadjaduse korral kanemaks wanni ja korraku wannitamist päewas mitu korda. Kui keha jõud selle läbi tõuseb, siis võib hiljem weel hõõristewanne tarwitada. Kui elujõndu paranemiseks ei peaks jätkuma, siis saawad need wannid haigele siiski kergendust tooma.

Kopsupõletik ja kopsufile- (rinnafile) põletik.

Need on ägedad terwenemis-kriisid, millesse keha wõõrainete wäljasaatmise juures satub. Kui neid rawitseda ei osata, siis võib järeldusena kergesti surm tulla. Minu rawitsemiswiisi juures on need ägedad palawikuhaigused enamasti wähe kardetawad. Jahedate hõõrwannide tarwitamisega on need haigused meie wõimuses, nii et nad organismusele waewalt hädaohtlikuks wõiwad saada. Nende ägedate haiguste paranemine on enamasti üllatawalt kiire.

Luntuifikus.

Wäga palju luntuifikust põdejaid on minu rawitsemisel olnud ja tagajärjed on alati head olnud. Peaaegu kõigil kordadel olid haiged oma lapsepõlwes inglise haigust (Rhaditis) põdenud, mis teatawaks eelastmeks luntuifikusele on. Lunn olid juba jündimiseft saadik pudewad ja kergesti murduwad. Sugulise küpsuse kättejõundmise ajal ja ka weel warem ilmus luntööja, kusjuures jala- wõi käelunn osaliselt mädanema hakkasid, kuna liikmejätkud ülespaistetasid. Sagedasti olid jalad ja käed arstinoa ohwriks langenud. Minu rawitsemiswiisi tarwituselewõtmisega hakkas haigus iga kord taganema.

Minnu ravitsemisel oli poisike, kellel mõlemad järeelund põlvest kuni jala liikmejättkuni täiesti lahti ja pooleni mädanenud olid. Ravitusele said võetud jahedad hõõrwannid ühes loomuliku toitmisega ja kuu kuu jookkul olid jalad täiesti paranenud, peale kahe väikese välise haava, mis ka kahe kuu pärast kadusid.

Kiwihaigus ja suhkruhaigus.

Kiivid tekkivad kehas ebaharilikude olude ja loomutvastase toitmise mõjul. Neerudesse jäänud kuse ümbermuntumise jünres liituvad kiwikristallid. Niikana kui kiwikesed liivafarnaseks jäävad, ei sünnita nad valu. Suurenevad nad, siis sünnitavad nad oma läbikäigu puhul kusejuhtides valu, sest et teravad kiwikesed kusejuhtide ilanahka äritavad ja wigastavad. Ka põies kordub seesama nähtus. Kui aga kõhu raske koormatuse puhul kusejuhtide kitsumine (kitsaksjäämine) aset on leidnud, siis võib kergesti juhtuda, et kiwikesed liiva kujul kusega kehast ei või lahkuda ja põies suuremate kiwide tekkimise aluseks saavad. Iga kord ei teeki kiwikesed, kui kuse koosseis niisugune on, et ta ise end ümber mündab ja võõrainena kehasse püsima jääb. Selle tagajärjel võivad mitmesugused haigused, nagu muhud jne., tekkida.

Kiwi- ja suhkruhaigused farnanewad oluliselt üksteisele ja on ainult välistes tundemärfides lahkuminewad. Suhkruhaiguse puhul süsemise palawiku mõjul ellukutsutud põletikud — haige piinawa jann põhjused — ei sünnita mitte ummistust, muhkusi või kiwa, waid mõjutawad seda, et kusi haiguslikelt kääriwas olekus ja magusat maitset omandades kehast lahku. Suhkruhaigetele on minn jahedad wannid väga mõjuwad. Nende läbi saab kõrge süsemine palawus jahutatud ja piinaw jann kaotatud.

Suhkru- ja kiwihaigust olen ma nende tekkimise põhjusid kõrwaldades ühesugusel wiisil parandanud. Kiwi pudeneb lii-

waks, mis sügusel kujuk ta harilikult kusega kehast lahkeb. Tähelepanu äratav on kivihaigusit põdejate juures kuserohkus jahedate wannide tarwitamise puhul. Selle põhjuselks on see, et waremalt wõõraineks muutunud kusi kogu kehast kokku kogudes jällegi kuseks muutub ja sellena kehast lahkeb.

Rusehaiguse (urämie)

puhul on kuseaineid weres ja terwes kehas leida. Ta on harilikult põie- ja kivihaiguste kaaslane. Ei leidu aga teist abinõu, mis nii kiirelt kogu keha ja werd neist ainetest puhastab, kui minu jahedad hõõrwannid.

Woodi niisutamine

on niisugune haigusnähtus, kus haiged kuse wäljaheitmist takistada ei junda. Põhjuselks on kõhu koormatus wõõrainetega.

See haigusnähtus kui ka

soolte haawad

on minu rawitsemiswiisiga lühema aja jookkul parandatud. Bikemat rawitsemist nõudsid need haigused ainult siis, kui nad krooniliseks olid muutunud ja kui keha kangete rohtudega rawitsemise läbi kannatada oli saanud.

Põie katarri (põie põletik)

on teatawal moodsul ainult raskemate põie- ja kivihaiguste ägedaks eelastmeks, põie ja kusetorni põletikuks, ühenduses walurikka kusemisega.

Keegi haige oli juba paar nädalat põie katarri pödenud, kui mind kutsuti. Juba esimese hõõrwanni järele kadusid ware-

malt iga 10 minuti pärast fordnud põiekrambid ja pooletunnise wannitamise järele kadusid ka walud kusemise juures. Haige paranes mõne päewaga.

Maksahaigused. Sapikiwid. Kollatõbi.

Need haigused tekiwad peaaesjalikult siis, kui parempoolne kehaosa wõõrainetega koormatud on. Koormatuse igafordse seisukorra järele tekiwad sapikiwid ja maksa kõwenemine. Kõik niisugused haiged kannatawad keha ja jalgade higistamise all, kusejuures higil wastik hais on. Maosapi käärima mineku ja lagunemise protsessi tundemärkideks on tume nahawärv, tuntud maksaplekid (täpid) ja mõnel juhtumisel kollatõbi. Minu arstimiswiisi järele rawitsetes on iseäranis ruttu paranemine järgnenud. Samasugusid tagajärgeid olen saawutanud ka jalgade higistamise rawitsemise juures, sest et wiimane maksahaigustega väga lähedas ühenduses seisab.

Lähemaks selgitamiseks paar näidet: Brona L. 13-a. tütar jäi kollatõppe haigeks. Minu rawitsemise eeskirjad olid järgmised: lihtne, loomulik toit, kolm korda päewas jahedad wannid käärimisainete kõrwaldamiseks ja higiangukeste (nahaangud) awamine. 14 päewa jooksul oli kollatõbi kadunud.

Sapikiwide all kannataja haigele andsin järgmise eeskirja: kaks kuni wiis jahedat hõõrwanni päewas, üks-kaks auruwanni nädalas, lihtne-lihata toit. Järeldus oli hea.

Sammaspoolikud ja nahahaigused

on warjatud (mahasurutud) jalgade higistamise ja nahategewuse järealhaigused. Nad on seega teiste haiguste mõjul tekkinud kroonilised haigused ja tarwitawad pikemaajalist ja hoolsat rawitsemist. Sammaspoolikuid on kahesuguseid: märgi ja kuivi. Wiimased on iseäranis wisad paranema.

Keegi hr. W. kannatas sammaspoolikute all, mis ajajookjul üle kogu keha laiali lagunesid. Ta tarwitas minu korralduse järele kaks wanni päewas, hoolitses lihtsa, loomuliku toidu eest ja warsti olid sammaspoolikud kadunud.

Südamehaigused ja weetöbi.

Kõigi südamehaiguste hallikaks on südame koormamine wõõrainetega. On näituseks keha pahempoolne osa wõõrainetega koormatud, siis on ka südamehaigusele paremad laienemise ja edenemise wõimalused olemas. —

Kui ei saa südamehaiguste põhjus kõrwaldatud wõi saab keha rohtude tarwitamisega veel enam wõõr- ja kihwtiainetega koormatud, siis ilmub veel kardetawam külaline — w e e t ö b i.

Weetöbi on ainult siis veel tõelikult parandataw, kui haigel, minu arstimiswiisi järele rawitsetes, weetöbised kehaosad tublisti higistama hakkawad. Siis on wõimalik, et wesi ja teised wõõrained kehast lahkuwad ja seedimine normaalseks muutub.

Raske südamehaiguse ja hingeldamise (astma) all kannatas proua M. kaunemat aega. Läbiwaatamisel leidisin, et haiguste põhjuseks oli wana, krooniline kõhuhaigus, millest alguses hingeldamine ja hiljem südamehaigus tekkis. Päewas kolm jahedat hõõristewanni ühes loomuliku toitmisega andsid suurepäralisi järeldusi. Kolme nädalaga olid kõik haigused kadunud.

Samuti on mul korda läinud weetöbiseid minu rawitsemiswiisi läbi surmast peasta.

Seljaüdi haigused. Seljaüdi tiifus.

Kaunakestnud põdemine on harilikult hirmsa seljaüdi haiguse eelkäijaks. Seljaüdi haigused on väga mitmesugused oma väljenduskuju poolest. ühesuguse koormatuse juures, nagu seljaüdi haiguste puhul, tekiwad ka mõned teised haigused, näituseks

tantsutöbi (Veitstanz). Haiged kannatawad sagedasti õõfiste seemnejoofute all. Wiimased tõendawad aga närwide kroonilist põletikku, isäranis seljaüdi närwide ja nervus sympathicus'e põletikku, mis ellukutsutud selja wõõrainetega koormatuse mõjul. Lõputulemuseks on, et haige oma kehaliikmete üle enam ei suuda walitseda. Harilikult jääwad kõige enne jalad nõrgaks. Ilmuwad samuti walgusarnased wõi pikemalt kestwad närwiwalud, mille all haige raskelt kannatab.

Alguses on seljaüdi haigused õige kerged parandada, kuid wananenud haiguste puhul on paranemine palju wisam.

Selgitamiseks toon järgmise näite:

Keegi noormees kannatas juba kauemat aega raske seljaüdi haiguse all. Mõlemad jalad olid tal halwatud ja ta ei suutnud neid liigutada. Abitult lamas ta woodis wõi istus oma sõidutoolil. Seedimine oli ülihalb.

Minn juurde rawitsemisele tulles, pidi ta päewas neli jahedat wanni wõtma. Söögiks määrasin kuiwa, loomuliku toidu. Teisel kuul paranes seedimine ja nelja kuu pärast wõis noormees jalgu juba liigutada. Üheteistkümnne kuu pärast oli ta täiesti terve. See juhtumine näitas jällegi selgesti, kui raske on wananenud seljaüdi haigust parandada.

Hämorroid.

Seljaüdi haigustega ja selja raske koormamisega on ka hämorroidid ühenduses. Nad tõendawad, et kehas krooniline haigus peitsneb, mille põhjuseks alumises kehaosas leiduw põletiku wõi palawiku kolle on. Arusaadawalt on haigetel ka seedimine korratu.

Muhkude tekkimine pärasoolikus tõendab, et haige keha wõõrainetega raskesti koormatud on ja et ta elujõud kuigi suur ei ole.

Minu ravitsemisviisil — loomulik lihtne toit, jahedad wannid ja wärske õhk — on sagedasti kõige paremad tagajärjed olnud.

Langetõbi.

See salakawal haigus on inimeste kehas peitnuate, kuid maha surutud või päritud haiguste lõpukiwiks. Rõhuruumi on tekkinud iseäralik wõõrainete koormatus, mis wahetpidamata käärimist, gaase ja pinewust sünnitab. Wäljapääsuteed koormatuse koldest leides, tekitab pinewuse laine krampe ja awal dab rõhumist peaaegu peale, wiimase tegetwust halwates. Riipea kui käärimise pinewus ja rõhumine peas waibunud, tuleb haige jälle meelemärksjale.

Langetõbe paranemine oleneb sellest, kuiwõrt haige keha wõõrainetega koormatud on. Peaaegu iga kord on parandamine minu arstimiswiisi järele wõimalik olnud. Minult seal edenes ta aeglaselt või ei annud tagajärgi, kus haige seisukord krooniliseks oli muutunud ja keha — iseäranis seedimine arstirohtudega, nagu broom — juba raskesti oli kannatanud.

Keegi 19-aastane neiu pödes juba kuuendat aastat langetõbe, kusjuures haigussehood (krambid) teda kaks korda nädalas tabasid. Minu loomulikud ravitsemise abinõud, peale auruwannide, mis ma tarwitusele ei wõtnud, aitasid ka sel korral. Kolme nädala pärast olid haigussehood (krambid) kadunud.

Werewaesus ja kahwatõbi.

Haiged kaebawad wäsimuse üle, rasksuse üle jalgades ja walude üle lihastes. Söögiisu wäheneb ja soolte tegetwus nõrgeneb.

Werewaesus ja kahwatõwe juures on alati sifemist kõrget palawust ja wälist külmatunnet märgata. Pundulik seedimine

ühenduses naha ja kopsude puuduliku tegevusega, nii siis puudulik toidu ja õhu juurdetool — on nende haiguste ainsamaks põhjuseks.

Arstirohtudega ei saa meie neid haigusi iialgi parandada, vaid ainult võõrainete kehast väljasaatmisega. On naha ummistatud ja wereringwoolu takistatud haigusained eemaldatud, siis pääseb veri jälle naha väliste osade juurde, annab temale loomuliku värwi ja niiske soojuse.

Haigete ravitsemine peab igafordse haige kehalise seisukorra järele nõrgem või mõjuvam olema. Selleks allpool selgitatud kirjeldus.

19-aastane neiu oli juba neli aastat ennat ravitsenud, kuid haigus oli peaaegu lootusetuks muutunud. Viimaks tuli ta minn juurde abi otsima. Kohe muutuin ma toitmiswiisi, söögiks taimetoitu ja joogiks puhas wett määrates. Peale selle — liikumine ja wiibimine wabas õhus, magamine lahtise akna juures, päewas kolm jahedat wanni ja nädalas kaks auruwanni. Kahelja päewa pärast oli haige meeleolu juba täiesti muutunud, lootuseteta oleku asemele astus elurõõm. Paranemine edenes jõudjasti, nii et neiu terwena wõis minn juurest lahkuda.

Silma- ja kõrwahaigused.

Minu ravitsemisswiis ja selle tarwitamise juures saadud kogemused ei luba kahelda, et kõik silma- ja kõrwahaigused, nimele peale waatamata, sisemistest kroonilistest haigustest on wõrsunud ja on ühenduses keha wastawa koormatusega võõrainetega.

Meile on haigusnähtuste mitmekesidus filmades ja kõrwa-des tähtsusetu, sest et nende parandamiseks ainult ühte abinõu wõib tarwitada, mis nende haiguste põhjust — võõrainetega koormatust — kaotab. Ja see abinõu on: kõik võõrained peawad tulnud teed tagasi saadetud ja loomulikunde väljasaateelundite kaudu kehast väljasaadetud saama. Selleks otstarbeks tulewad

minu jahedad wannid ühes loomuliku toitmis- ja eluviisiga tarwitusele wõtta. Ka minu paigalised aruwanid leiawad wahel heade tagajärgedega tarwitamist.

Allpool järgnewad mõned juhtumised minu rawilast.

Brona W. kahaksa-aastane poeg kannatas neli aastat egiptuse filmapõletiku all. Igasugune arstimine ei annud tagajärgi ja wiimaks tõi ema poja minu juurde. Ma seletasin emale, et parandamine pikemat aega nõuab, sest et selg wõõrainetega raskesti koormatud on. Tarwitusel wõeti 3—4 jahedat wanni päewas ja loomulik toitmiswiis. Mõne nädalaga oli haigus kadunud ja poisike nägemiswõime uuesti omandanud.

Ühe kohaliku kaupmehes üheksa-aastase poja pahemat silma tabas raske põletik (siifilise järeldus). Haigemajas olid arstid silma atropiiniga arstinud ja kuuenädalise arstimise tagajärjena kaotas pois täiesti oma nägemiswõime. Siis alles tuli isa pojaga minu juurde. Silma jätsin ma rahule ja algasin rawitsemist jahedate wannidega. Iseenesest mõistetawat oli ka loomulik toitmiswiis hädatarwilik. Kuue nädala pärast oli filmahaigus kadunud ja keegi ei wõinud ütelda, misuguse filmaga poisike oli pime olnud.

Kellegi 60-aastase naise nägemiswõime oli halli kale tõttu peaaegu kustunud, nii et ta ainult inimese warju weel nägi, kuid eraldada ei suutnud, kas see mees wõi naine on. Nelja nädalalise rawitsemise järele wõis ta juba suurt trükikirja lugeda ja poole aasta pärast said filmad täiesti terweks — kale oli kadunud. Haige oli nagu uuestisündinud.

Keegi 35-aastane härra, kes mitu aastat juba kõrwade limajooksu oli põdenud, jäi wiimaks pahemast kõrwast kurdiks. Et arstirohud ei mõjunud, tuli ta wiimaks minu juurde. Haigele said määratud kaks kuni kolm jahedat kehahõõrwanni ja hõõristewanni päewas, ühes loomuliku toitmiswiisiga ja magamisega lahtise akna juures. Samuti pidi haige keha higistamise eest hoolitsema, käimiseega wõi soojade waiwade all woodis lama-

misega. 17 päewa pärast oli kõrwaft limajooks kadunud ja pahempoolne kõrw kuulmiswõime omandanud. Haiguse põhjusiks oli halb seedimine.

Hambawalu.

Hambawalu on kindlaks tõenduseks, et keha wõõrainetega koormatud on. Walud sünniwad juure palawuse ja hõõrumise mõjul, mis käärimise ajal tekkinud. Minu arstimiswiis ei jäta meid ka hambawalu juures hätta. Sead mõju awaldawad jahedad wannid, samuti ka paigalised auruwannid ühes järgnewa kehahõõrwaniga. Peale wannitamist pikem jalutuskäik wärskes õhus, wõimalikult päikese paistel, et keha unesti soojendada. Pudenewaid hambaid ei ole arusaadawalt enam wõimalik parandada, wäljaarwatud need, mis weel plombeerida wõib.

Nohu.

Nohu on hingamiselundite kerge põletik, mille põhjusiks wastawa elundi koormamine wõõrainetega.

Minu rawitsemiswiisi tarwitades, ühes wärskes õhus wiibimise ja magamisega lahtise akna juures, kaob nohu ruttu.

Influentza.

Buhta südametunnistusega wõin tõendada, et minu rawitsemisel olund isikud, põdedes influentzat raskemal wõi kergemal kujul, kõige paremaid paranemise tagajärgi saawutasid ja haigusfest terwenesid. Keha hõõrwanid, hõõristewannid, täis- ja osalised auruwannid on ka siin oma filmapaistwast mõjuwõimu tõendanud. Arusaadawalt pidid haiged ka wastawat lihtsat toitu tarwitama. Halb seedimine oli ka selle haiguse järjekindlaks saatjaks. Ta oli ka siin haiguse põhjusiks ja sai ellu kutsutud

haigusainete kokkukujumisega alumises kehaoosas. Sellega on seletatav influentst ja saatev palavik. iillataw kiire oli parane- mine, mis tihti ühe päewa jooksul järgnes, ilma mingisuguse kardetud järelhaigusaga. Wiimased ilmunwad rohtude tarwita- mise järeldustena.

Raelahaigused.

Raelahaiguste tekkimise põhjuselks on keha sisemine koorma- tus wõõrainetega. Nad on kopsuhaigustega peaaegu alati ühen- duses. Sagedasti on haiguse põhjuselks päritud koormatus.

Haigusained kääriwad alt ülespoole ja et kael neile teata- wat wastupanu awaldab, siis saab ta ka haiguselst tabatud.

Zgasuguste raelahaiguste — kähisemine, kaela põletik, kõri- põlme põletik, kurgukatarri jne. parandamine oleneb koormatuse ise- loomust ja kestab krooniliste päritud haiguste puhul tihti pike- mat aega.

Jäme kael. (Pugutõbi. Struma.)

Selle haiguse all kannatawad iseäranis sagedasti mägede- elanikud. Kui pugutõbi wäliselt ilmub — kaela ees- ja kõrwal- osade paistetusega — siis ei ole ta kardetaw. Kui aga paistetus hingamiselnudite tegewust segab, siis on teataw hädaoht olemas.

Rawitsemise juures olen ma iseäranis heade tagajärgedega hõõristewanne tarwitand.

Peawalud. (Peaaju tiisikus. Peaaju põletik.)

Lihtsa peawalu põhjuselks on parem- wõi pahempoolse keha- osa koormatus wõõrainetega, kui wiimased pähe tungiwad. Ras- kemate peahaiguste — peaaju tiisikus ja peaaju põletik — põh- juselks on selja koormatus wõõrainetega. Kõigi peahaiguste

puhul leiame, et haiged juba aastate jookkul korratu seedimise all (kinnine kõht, ummistus) kannatanud. Iseäranis sagedasti tekiwad sellejuures hämmorroid (päraawause muhud) ja üldse mitmesugused muhud alumises kehaosas. Sagedasti kaowad muhud äkitselt ja haiged hakkawad peawalu üle kaebama. Waremast alumises kehaosas leidunnud muhud on jälle peas nähtawale tulnud, kuigi palju vähemal kujul, kuid selle eest palju kõwemad. See haigusjärk, kui muhud peas nähtawale tulewad, ongi peajutiisiks. Kui mõnesugusel põhjusel muhkudes leiduwad wõõraained äkki käärima hakkawad, siis on selle loomulikuks järeldujeks kõrge palawik peas. Sarnase seisukorra nimeks on — peaju põletik.

Minu rawitsemiswiis — jahedad wannid ja loomulik toit — haarab alati haiguse juurtest kinni, mille tõttu rawitsemisel nii tagajärjerikkad järeldujed on olnud. Harilikud peawalud on sagedasti üheainuma jaheda wanni mõjul kadunud, kuna kroonilised peawalud, mis aastaid kestnud ja raske koormatuse tõttu ellu kutsunud, pikemaajalist rawitsemist nõuawad.

Soetõbi. (Kõhu=soetõbi. Tüüfus.)

See haigus on üks ägedamatest palawikuhaigustest ja on väga kardetud, sest et ta harilikult rawitsemiswiisi juures palju inimesi handa wiib. Minu arstimiswiis wõtab haiguselt tema koleduse. Minult siis, kui keha koormatus liiga suur on, wõib kahtlus tekkida, kas keha sundab haigusele wastu panna. Läheb aga korda haiget peale jahedate wannide tarwitamist higistama ajada, siis on ta igasugusest hädaohust peasnud. Minu praktikas on sagedasti juhtunud, et haiged, kelle juures rohtudega rawitsemine pikemat aega oleks kestnud, minu rawitsemiswiisi mõjul esimeste päewade jookkul paranesid.

Kogemused tõendawad, et minu arnuwannid niisuguste ägedate haiguste, nagu soetõbi, influentza jne., juures väga suurt

mõju awaldawad. Reid ei wõi — haige kehajõule wastawalt — mitte liig sagedasti ja algses mitte liig kana tarwitada. Ise- enesest mõistetawalt peawad neile minn jahedad kehahõõrwannid ja istehõõrwannid järgnema.

Kaks isikut, kes tüüsufesse haigestusid, wõisid juba ühe auru- wanni ja kolme kehahõõr- ja hõõristewanni järele üles tõusta ja jalutada. Kune päewa pärast oli haigus täielikult kadunud.

Rõhutõbi. Kolera.

Samajuguseid häid tagajärgi olen saawutanud kõhutõwe ja kolera rawitsemise juures. Iseäranis kolerahaigetel on pala- wik nii kõrge, et keha sijemus täiesti mustaks põleb. Rõhutõppe ja kolerasse haigestunud ainult need, kelle keha wõõrainetega raskesti koormatud on.

Nende haiguste parandamiseks on esimeses järjekorras wajalik sijemise kõrge palawiku kaotamine. Ka selle eest peab hoolitsema, et haige loomulikult teel higistama hakkab. On kehal weel küllaldaselt elujõudu, sijemist elukardetawat palawust ene- sest wälja saata, siis paraneb haige ruttu.

Rasketel juhtumistel on minu hõõristewannid kõige pare- maks abinõuks, sest nende mõju on kiire. Ühtlasi tõuseb nende mõjul keha elujõud. Ka kõhn auruwannid mõjuwad hästi, neile peab aga kõrge hõõristewann wõi kehahõõrwann järgnema. Kui wähegi wõimalik tuleb peale seda päikesewanni niikana wõtta, et keha higistama hakkab. Ei ole see wõimalik, siis tuleb woodis waipadega kinnikatmise teel keha higistamise eest hoolt kanda. Ena- masti aitawad juba jahedad wannid, et igajugust eluhädaohtu kõrwaldada. Arusaadawalt tuleb ka lihtsa, loomuliku toitmise eest hoolitseda.

Rõhutõwe juures wõimaldawad sagedasti juba mõned hõõr- istewannid wõi kehahõõrwannid ja üks auruwann, et kehast läbi- jooksu seisma panna.

Ei lähe forda sel teel läbijooksu seisma panna, siis tuleb tarwitada äkilise haigestumise puhul järgmist abinõu: telliskivi aetakse tulikuumaks, mäsfitakse willase rätiku sisse ja pandakse haige istekoha peale. Zmestama peab kuni ruttu sel teel läbijooksu seisma jääb. Mõne tunni pärast saab jällegi üks hõõristewann wõetud, mille järele weel forda palawat telliskivi tarwitatakse. Selle abinõuga on võimalik weel mõndagi haiget peasta, kes muidu surmale ohwriks oleks langenud.

Rõhust lahtiolek.

Rõhust lahtiolek (lahtine kõht) — ka kõige nõrgemal kujul — ei ole muidugi, kuni keha kõrgendatud terwenemise tung ja on heaks tundemärgiks, mida alati rõõmuga terwitada tuleb, ainult kama ei tohi ta kesta. Sellest näeme, et keha aegajalt ise püüab wõõrainetega koormatuselt wabaneda.

Pidalitõbi. (Lepra.)

Pidalitõbi võib kas päritud, või ka loomutvastase eluviisi läbi saadud olla. Haiguse peakolle asub alumises kehaosas või seedimiselundites, mis loomutvastaselt töötavad. Keha siseses walitseb kõrge palawik — väliselt sellewastu külmatundmus. Tuntakse kuniwa ja märga pidalitõwe. Selle hirmsa haiguse käes waetulejate keha mädaneb suurte waludega aastate jooksul (märg pidalitõbi), seni kuni surm haige waludest peastab. Kuniwa pidalitõwe juures kaob liha alguses sõrmejatkude kohalt ja hiljem ka teiste kehaosade pealt, kuni wiimaks lahtised lund järele jääwad. Keha kuniwab munniastarnaseks.

Minn rawitsemiswiisi tarwitamise järeldusega on mitmel juhtumisel tõendatud, et üldiselt parandamata haiguselks peetud pidalitõbi siiski weel parandataw on.

Päewas 2—3 hõõristewanni, sagedad kehahõõrwannid, loomulik toit, alaline liikumine wabas looduses, higistamised — mõnivad pidalitõwe juures hästi. Meid haigeid, kellel tähtsamad elundid haiguse läbi juba rikunud, on wõimata peasta, kuid haiguse kergendust ja walude wähenemist wõib siiski minu rawitsemiswiis ka neile anda.

Rõhuusfid. (Maatusfid.)

Keegi härra kannatas mitmesuguste rõhuusfide all. Selle järelduseks olid seedimisrikked ja närwihaigus, nii et haige juba hanaäärel seisis. Tema wäljajehited olid läbi ja läbi usfikefi täis. Minu arstimiswiis andis temale abi. Seda suutsid teha hõõristewannid ja kehahõõrwannid, higistamine ja lihtne, loomulik eluwiis ja keetmata toidunainete tarwitamine. Sfimese kuu jooksul kadusid usfid täiesti ja surmakandidaat muutus eluwoimuliseks inimefeks.

Sügelised.

17-aastane noormees kannatas pikemat aega sügeliste all. Ta oli mitmesugustes haigemajades ja kliinikudes abi käinud otsimas, kuid asjata. Wiimaks oli keegi professor pikawalt soowitanud minu poole pöörata, mida haige ka tegi.

Kehahõõrwannid, hõõristewannid, loomulik ja lihtne toit ning aegajalt auruwannid awaldasid ka siin head mõju. Seedimine paranes ruttu. Nelja nädala pärast oli haigus jäljetult kadunud.

Sooled kubemes. (Song.)

Selle haiguse põhjuseks on kõhn haiglane sfemine foormatus, mis suure pinewusega ühendatud. Suure sfemise rõhumise

mõjul katkeb kõhu wahenast õrnemates kohtades ja siiskond (sooled) tungib kõhurnumist wälja.

Ka seda haigust olen ma heade tagajärgedega rawitsennud. Wanemate inimeste juures, kelle keha elujõud juba nõrgem on, edeneb paranemine aeglasemalt kui noorte juures.

Wähjatõbi.

Wähjatõbi on wiimaseks lülks endiste täielikult parandamata jäetud haiguste (näit. siifilis) reas. Wõõrained sünnitawad kehas liikudes lõpuks paiseid, kaswajaid ning mädanikke. Wähjatõbised kannatawad kõik seedimise ammistuse (kinnise kõhu) all. Wähjatõwe kaaslasteks on jagedased waluhood, mida moodne arstiteadus morfini siisepritsimisega waigistada püüab, olgugi et palju mõjuwamaks ja loomulikumaks abinõuks walude waigistamiseks minu jahedad wannid on.

Minu arstimiswiisi tarwitamise juures on vähjatõbi parandataw. Kindlaid tagajärgi on siis loota, kui seedimist wõimalik on parandada ja haige kehal ägedate haigusshoode (kriiside) wastupanuks küllaldaselt weel elujõudu on. Minult need wõiwad vähjatõwe parandada, kes minu arstimiswiisi põhjalikult tunnewad.

Asjatu on kartus, et i g a l haigel hõõrwannide tarwitamise puhul pesemise (hõõrumise) kohale haaw p e a b tekkima. See haaw (hõõristewannide tarwitamise puhul) ilmub ainult krooniliste haiguste — näit. vähjatõwe — puhul ja ikka a i n n l t teatnd juhtumistel ja teatnd kujuk. Ma olen haigeid rawitsennud, kes üks kuni kaks aastat iga päew 1½—2 tundi endid wannitajid, kuid kellel mingisugust haawa ei ilmunud. Mõnedel ilmusid siis wahel haawad, kui krooniline haiguse-seisukord ägedaks muutus ja kadusid ühes ägeda põletiku waibumisega. Mõnedel haigetel tekiwad suuremad wõi wähemad lahtised mädahaawad, millest wahetpidamata mäda (kääritwad wõõrained) wälja nõrgub.

See mäda ei ole mitte hõõrumise (pesemise) järelduseks, vaid haiguse kriisi sünnitus. Sellepärast tuleb väga kahjatseda, kui haiged, kes ilma minu juhatuseta endid ravitseswad, seda nähtust kardawad. Need haawad on paranemise tundemärgid. Mädaniku peale pandagu mitmekordselt kokkupanud määrg linane lapp.

Liigliha.

Liiglihaks kutsutakse kaswajaid, mis enamasti wigajaaund kehafases nähtawale tulewad.

Kellegil proual oli parema käe esimese sõrme otja raske wigastuse järeldusena suur tomp liigliha tekkinud. Ma määrasin temale päewas kolm kuni neli hõõristewanni 30-minutilise kest- wusajaga, lihtsa loomuliku toidu ja esimeste kolme-nelja päewa jookkul enne hõõristewanni paigalise auruwanni sõrmele. 14 päe- wa pärast sai sõrm täiesti terveks, ilma et mingisugust armi järele oleks jäänud.

Sisuford.

	Lhf.
I. Mis on haigus?	9
II. Minu rawitsemisabinõud	15
Nuruvannid	15
Päikesevannid	21
Rehahõõrvann	23
Hõõristevann	26
III. Mida peame jööma, mida peame jooma? Seedimine.	31
IV. Haavad. Muljumised. Põrntused. Werekihwtitus.	38
Mitmesugused välised haavad	38
Muljumised, põrntused ja sisemised wigastused	39
Põletishaavad (tulshaavad)	40
Kunlihaavad	40
Luu murdamine	41
Lahtised haavad	41
Werekihwtitus	42
V. Naistehaigused	44
Knuupuhastus	44
Emaka väljavajumine	45
Emaka paigast äranihkumine	45
Sigimatus	45
Ridurad rinnad	46
Lapsewoodipalawik	46
Sunnelik sünnitamine	47
Terwishoid peale sünnitamist	47

	Lhk.
VI. Enguhaigused	50
Enguline jõuetus	52
VII. Lastehaigused	54
Leetrid	54
Sarlakid	56
Difteriitis ehk kurgutõbi	57
Kõnged	58
Läkastuskõha	59
Näärmetõbi. (Näärmetiifitus)	60
VIII. Mitmesugused haigused.	61
Zooksjahaigus (Zookswa)	61
Punjawalu	61
Külmad käed ja jalad. Kuum pea	62
Närwi- (ergu) ja waimuhaigused	62
Kopsuhaigused	64
Kopsupõletik ja kopsukilepõletik	65
Lunteeiifitus	65
Kiwahaigus ja suhkruhaigus	66
Kusehaigus (Urämie)	67
Woodi niisutamine	67
Sooltehaawad	67
Põiekatarr	67
Maksahaigused	68
Sapikiwid	68
Kollatõbi	68
Sammaspoolifid	68
Nahahaigused	68
Südamehaigused	69
Beetõbi	69
Seljaündihaigused	69
Seljaünditiifitus	69
Hämorroid	70

172
05
07
15
16
25
27
28
35
40
46
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70

Langetõbi	71
Werewacfus	71
Kahwatõbi	71
Silmahaigused	72
Kõrwahaigused	72
Hambawaln	74
Nohu	74
Influentfa	74
Kaelahaigused	75
Jäme fael (Pugutõbi)	75
Peawalud	75
Peaajutiifkus	75
Peaajnpõletif	75
Soetõbi (Kõhufoetõbi)	76
Kõhutõbi	77
Kolera	77
Kõhust lahtiolek	78
Pidalitõbi (Lepra)	78
Kõhnusfid (Maatnsfid)	79
Sügelised	79
Sooled kubemes	79
Wähjatõbi	80
Liigliha	81

A

6909

127218