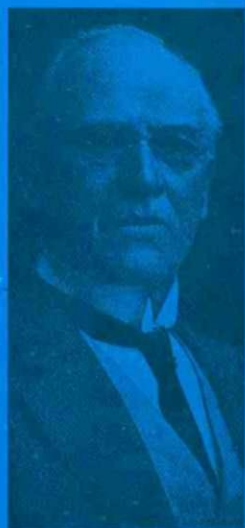




J. H. TILDEN



Pisac ove knjige, američki liječnik Dr. Tilden iskusio je u svojoj dugogodišnjoj praksi da ni jedan medikament ne može pomoći, nego samo potiskuje bolesti.

Dr. Tilden je naime 25 godina "normalno" prakticirao kao liječnik i kirurg, kako je na svom medicinskom fakultetu naučio. Tada poučen vlastitim iskustvom uviđa da je uzrok bolestima zatrovanje organizma. Stoga napušta u svojoj praksi liječenje medikamentima te se svim žarom usredotočuje na pomaganje da se bolesnici očiste od otrova, priušte svom tijelu prirodna sredstva i ono će se samo liječiti.

Na 17. stranici ove knjige on jasno poručuje svim ljudima suvremenog svijeta: "Dvadeset pet godina moga liječenja lijekovima i potom dvadeset i osam godina liječenja bez lijekova trebalo bi moje uvjerenje u nepotrebnost i najčešće štetnost kemikalija učiniti barem vrijednim u očima onih koji žele znati istinu."

ISBN 978-953-208-325-5



9 789532 083255

J. H. TILDEN - SVE BOLESTI NASTAJU USLIJED ZATROVANJA

# SVE BOLESTI NASTAJU USLIJED ZATROVANJA

DR. J. H. TILDEN  
**SVE BOLESTI  
NASTAJU USLIJED  
ZATROVANJA**

DR. J. H. TILDEN

SVE BOLESTI  
NASTAJU USLIJED  
ZATROVANJA

# Posveta

Što bi liječnik ili laik mogao tražiti više od učenika o uzroku bolesti koje nudi savršeno razumijevanje svih takozvanih bolesti?

Poznavanje uzroka daje i laiku potrebno znanje kako izbjeći i nastanak bolesti i kako je izliječiti. Kad ljudi znaju kako izbjeći i bolest, tada poznaju i imunizaciju koja razumno imunizira.

Odgovarajuće znanje o tome stoje zapravo bolesti i što je prouzrokuje, ljudsko je spasenje, a ako ga se može postići i sa samo toliko napora koliko treba da bi se pomno i promišljeno pročitala knjiga „Toksemija ili zatrovanje krvi“, onda ni laik ni stručnjak nemaju isprike za svoje neznanje.

Znati zna i moći. Znati kako biti zdrav najveća je moć.

Malo ljudi zna išta o uzroku bolesti. Njima je ova knjiga posvećena i ona ih osloboditi medicinskog praznovjerja.

J. H. Tilden

## Izdava ev predgovor

Dr. John H. Tilden, sin lije nika, rodio se u Van Burenburgu, u saveznoj državi Illinoisu, 21. sije nja, 1851. Medicinsko obrazovanje postigao je u Cincinnatiju (Ohio) na u ilištu „Eclectic Medical Institute”, školi osnovanoj 1830. u znak protesta protiv onovremenih alopatskih i homeopatskih škola. 1872. primio je doktorat iz medicine. Koliko smo mogli doznati, njegov otac je bio dr. Joseph G. Tilden, koji je 1837. došao iz Vermonta u Kentucky gdje je se i oženio.

Dr. John H. Tilden po eo je lije ni ku praksu u Nokomisu (Illinois), potom godinu dana u St. Louisu (Missouri), zatim u Litchfieldu (Illinois) do 1890., kad je prešao u Denver (Colorado). U Denveru se smjestio u poslovnom središtu grada, dijele i konzultorij s nekolicinom drugih lije nika. Poslij e je otvorio sanatorij i školu u predgra u Denvera. Vodio je sanatorij i školu do 1924., kad je sve u pola cijene prodao dru. Arthuru Vossu iz Cincinnatija, s nakanom da se posveti pisanju i predavanjima. Me utim, ubrzo je shvatio da ne može bez svoje škole, pa je nakon nekog vremena kupio dva stana

na aveniji Pensylvaniji u Denveru, spojio ih i otvorio novi sanatorij sa školom, za stoje morao od prijatelja pozajmiti novac za kupovinu. To se zbilo vjerojatno 1926. godine. Ova škola je radila sve do doktorove smrti 1. rujna, 1940.

Upravo tih ranih godina njegove prakse u Illinoisu dr. Tilden je po eo sumnjati u lije enje bolesti lijekovima. Njegovo sveobuhvatno prou avanje, posebno itanje medicinskih lanaka europskih medicinskih škola, kao i njegovo vlastito razmišljanje, doveli su ga do zaklju ka da mora postojati na in na koji se može živjeti bez oblijevanja, pa su upravo u to vrijeme njegova razmišljanja o toksemiji po ela dobivati svoj oblik. Od po etka prakse u Denveru Doktor nije rabio lijekova nego je primjenjivao svoju teoriju o iš enju tijela od otrova kako bi se potom prirodi omogu ilo da sama lije i. U io je bolesnike kako izbjegavati zatrovanja i o uvati zdravo tijelo od oboljenja. Beskompromisni idealist i strogi disciplinarac Doktor nije tra io vrijeme na onima koji se nisu htjeli odre i izopa enih navika, ali je prema svojim pacijentima i u enicima bio prijatelj i zaštitnik.

1900. godine po eo je objavljivati mjese nik pod imenom „The Stuffed Club” („Uobraženi klub”), koji je izlazio do 1915., kad je promijenio

ime, najprije u „Filozofija zdravlja“, a 1926. u „Pregled i kritika zdravlja“. Ianke za svoj časopis pisao je redovito u ranim satima, od tri do sedam. Cilj časopisa nije bila nova zarada već širenje Doktorova učenja. S vremenom se krug čitatelja proširio, ne samo ovdje u Americi nego i u inozemstvu, čak i u Australiji, ali nikad nije došlo do novog prihoda, jer Doktor nije dopuštao da časopis postane sredstvo za oglašavanje, koliko god su to tražile reklamne agencije. Kako se otkrilo nakon njegove smrti, Doktor je nakon šezdeset i osam godina prakse ostavio neznatan imetak. Njegov život je bio uzor požrtvornosti, predanosti u službi. Uvijek je tražio istinu, a kad nije našao, prionuo bi uz nju neslomljivom voljom. U svoje vrijeme Doktor je umjesto potpore od medicinske profesije doživljavao samo najžešći otpor i osudu.

Frederic N. Gilbert

## Kazalo

Posveta . . . . .	• 5
Izdavačev predgovor . . . . .	• 6
Predgovor . . . . .	• 11
Liječenje ne postoji . . . . .	• 13
Svijetu treba kirurška znanost . . . . .	• 16
Jesu li palijative uopće potrebne? . . . . .	• 17
Da, venerične bolesti se mogu izliječiti bez kemikalija! . . . . .	• 18
Nadražujuća sredstva podmuklo razaraju ••• . . . . .	• 19
Uvod u toksemiju . . . . .	• 21
Protumačena toksemija . . . . .	• 34
Vrijednost simptomatologije . . . . .	• 39
Istina kakvom je vide slavni ljudi . . . . .	• 45
Znanstveni pokusi . . . . .	• 53
Krize . . . . .	• 59
Sve bolesti su u početku bile bezazlene •••• . . . . .	• 63
Mentalitet opora . . . . .	• 65
Prosudimo zajedno! . . . . .	• 68
Kako izmjeriti beskonačno? . . . . .	• 69

Toksemija je temeljni uzrok svih takozvanih bolesti . . . . .	• 71
Smrtonosni mikrobi . . . . .	• 73
Svijet medicine traži izlje enja . . . . .	• 76
Mikrobi kao uzrok bolesti . . . . .	• 78
Važnost nervne energije . . . . .	• 80
O uvanje energije je najve a terapeutska zada a . . . . .	• 84
Zastoje iscrpljenje uzrok, a ne bolest? . . . . .	• 85
Op a iscrpljenost . . . . .	• 90
Uravnoteženost . . . . .	100
Imunizacija . . . . .	113
Dijagnoza kao medicinska obmana . . . . .	116
Toksemija olakšava razumijevanje bolesti ••••	120
Definiranje akutne zlo udnosti . . . . .	124
Sto dovodi do smrtnosti? . . . . . •••	125
Sažetak . . . . .	127
Uzroci nervne iscrpljenosti . . . . .	129
Navike koje nervno iscrpljuju . . . . .	134
Osvrt . . . . .	155
Nekoliko savjeta . . . . .	157
Tjelovježba dra. Tildena . . . . .	159

## Predgovor

Otkad postoji, uvijek traži nekog spasitelja, a kad ne traži spasitelja, traži lijek. Uvijek vjeruje u paternalizam, otkuje dobiti nešto za ništa, a ne shvaća da plaćamo najvišu cijenu za ono što nam je već dano.

Spasenje je bolje zaslužiti nego ga jednostavno prihvatiti. Umjesto kupovanja, prosjačnja ili krađe lijeka bolje je prestati razvijati bolesti. Bolest je uvijekovo vlastito djelo, pa je od gluposti kupovanja lijeka gore biti tolika neznalica i vjerovati u liječnike;

Lažne teorije o spasenju i liječenju pretvorile su uvijek u mentalnog prosjaka, umjesto da bude prosuditelj svog vlastitog spasenja i povrh svega svoj vlastiti lijek, ukinule su da bude rob profesije koja ne može izliječiti samu sebe od bolesti, niti je otkrila jedan jedini način liječenja kroz sve vjekove uvijekova postojanja na zemlji.

Slušamo o dijetalnim lijekovima, dijetetici, ari- ma, ravnomjernim obrocima, mesnim, vegetarijanskim i ostalim dijetama, o kemijski pripremljenim jelima svih vrsta. Kritički opinstvo je zasuto stotinama zdravstvenih rasopisa i tisucima zdrav-

stvenih savjeta. Ima na tisu e lanaka o zdravlju pi-saca koji zdravlje ne bi prepoznali da ga sretnu na ulici.

Fanatizam, netrpeljivost, glupost i komercijalizam glavni su sastojci dijetetskog sklopa o kojem sada javnost raspređa.

Lijek je ono što svijet ho e, a lijek je ono što lije-nici i vra ari prividno prave, ali u najboljem slu a-ju dobiva se samo olakšanje.

**Periodi nost koja karakterizira sve poreme-aje tjelesnih funkcija prividno potvr uje tvrdnje prodava a zdravlja da je njihov lijek iz-lijie io bolesnike, me utim istina je da takozvana bolest „ide svojim tokom". Istina je da je takoz-vana bolest bila kriza zatrovanja, a kad je otrov izlu en do ispod podnosive razine, oboljelost je' prošla i zdravlje se automatski vratilo. Ali bolest nije izlije ena, jer uzrok (iscrpljuju e navike) i dalje postoji, otrov se još uvijek gomila i u odre-enom trenutku opet e do i do krize. Ukoliko se uzrok zatrovanja (toksemije) ne otkrije i ne ot-kloni, kriza e se ponavljati sve dok funkcionalni poreme aji ne prerastu u organsku bolest.**

Sva je profesija zauzeta brigom oko toksemij-skih kriza: lije i (?) i samo lije i (?), sve dok kroni -na bolest ne ovlada bilo kojim organom koji je bio žarište toksinske krize.

## Lije enje ne postoji

Priroda se normalizira kad prestanu iscrpljuju e navike. Ne postoji izlije enje u op em smislu rije i. Ako netko ima „duhansko srce", što mu je lijek? Prestati pušiti, razumije se! Ako je srce oslabljeno potresima, kao što se to vidi kod kockara ili burzov-nih špekulanata, stoje tomu lijek? Kemikalije? Ne, nego uklanjanje uzroka!

Svaku takozvanu bolest duha i tijela stvaraju iscrpljuju e navike. Prehrambena i dijetetska po-mahnitalost koja upravo vlada medicinskim našlov-nicama upu uje svijet na dijete koja e ih izlije iti od njihovih pojedina nih boljki. Vlada mišljenje da e neka posebna dijete izlije iti reumatizam ili bilo koju drugu bolest. *Ni dijete ni hrana ne e izlije iti nijednu bolest.*

**Uzdržavanje od jela, po inak u postelji i odvi-kavanje od loših duševnih i tjelesnih navika do-pustiti e prirodi da izlu i nakupljene toksine. Nakon toga, ako se loše navike uklone i bude živ-jelo razborito, zdravlje e se vratiti i ostati, IZLIJE ENI e ostati takvim! Ovo vrijedi za svaku takozvanu bolest. Da, vrijedi i za tvoju bo-lest, ti koji pišeš kako bi doznao vrijedi li Tilde-**



**nov na in lije enja i za tvoj slu aj. Zar ne shva aš da zakon i red vlada svemirom? I da je isti od zvjezdane prašine do kamena, od kamena do biljke, od biljke do životinje, od životinje do ovjeka, od ovjeka do uma i od uma do Vrhovnog Uma - do Boga. Jednom rije i, zakon i red ispunja svemir, kako ju er, tako danas i zauvijek i isti je za sve od zvijezda do uma, od elektrona do uma. Toksemija tuma i kako univerzalni zakon djeluje u zdravlju i bolesti. Jedna bolest je ista kao druga, jedan ovjek kao i drugi ovjek, jedan cvijet kao i svaki drugi, ugljik je isti u kruhu, še eru, ugljenu i dijamantu. Da, jedna bolest može biti izlije ena (?) kao i svaka druga, osim ako je uništen organ u kojem se doga ala toksemi na kriza.**

Na primjer, ako se ustrajno pogrešno jede, kiselo-vrenje e najprije nadražiti sluznicu želu ane opne, nadražajem e prvo nastati upala, zatim ir, pa za-debljanje i otvrdnu e, koje e na koncu prije i u rak. Medicinski svijet se bori ne bi li otkrio uzrok raka. A radi se o krajnjoj to ki upalnog procesa, iji nepo-sredni po etak može biti bilo kakav nadražaj. Ko-nac je degeneracija zbog pomanjkanja kisika i hrane, a tijekom degeneracije otpadne tvari ulaze u krvotok, stvaraju i kroni no septi no zatrovanje zvano kancerozna kahemija, odnosno rakom uzro-kovana oronulost.

Bolest je op a oznaka potpune iscrpljenosti, pa se za razumijevanje fiziologije i patologije treba, kao i u biologiji, vrsto držati evolucije, ina e e po-vremeno do i do krivih zaklju aka.

Moderne kure i imunizacije su isprazne smetnje. Utemeljene su na pogrešnoj postavci zaklju ivanja od u inka, to jest bolesti, do uzroka. Ustanovi, se koji organ dugovremeno trpi od toksemije, recimo, ir na želucu, pa se ir kirurški ukloni. Ili su to žu ni kamenci, pa ih se izvadi, ili je to fibrozni tumor na materici, koji se onda izreže.

Isto se može re i i za ostale posljedice. Medicin-sko oružje je usmjereno na mnoge posljedice, što javno mnijenje smatra uspješnom borbom protiv bolesti, a ustvari se radi o besmislenom uklanjanju posljedice. Me utim, nije to najgora pogreška. Ki-rurzi nemaju ni pojma o uzroku tih istih posljedica koje oni tako vješto uklanjaju.

I u ostalim zabludama prevladava isti manjak poznavanja uzroka. U lije enju bolesti nedostatka, odsutni elemenat se dodaje iz laboratorija, ali ništa se ne ini da bi se organ vratio u normalno stanje. Zašto? Zato što medicinska znanost nije otkrila zaš-to organi prestaju normalno djelovati, a dok ne do e do toga otkri a, znanstvene pogreške e se nastaviti.

## Svijetu treba kirurška znanost

Ako saka enje (nepotrebna operacija) zahtijeva devet stotina devedest i devet zahvata da bi se usavršila vještina potrebna u tisu em slu aju, o potrebi vrhunske kirurgije trebalo bi pitati osaka ene mase.

Je li rat potreban? Kako bi na to odgovorilo onih 7 485 000 ubijenih u (Prvom) svjetskom ratu, kad bi im se takvo pitanje postavilo? Po procjeni daje po svakom ovjeku izgubljeno 5 000 dolara dolazi se do 37 425 000 000 svjetskog gubitka na samo ovom podru ju. Kirurgije su trošak za cijeli svijet, jer se svake godine vandaliziraju tijela tolikih muškaraca, žena i djece. Da li su u inci vrijedni truda i troška? Zašto vlada uvjerenje da su tolike operacije potrebne? Zbog neznanja masa zatupljenih sebi nom i znanoš u opsjednutom profesijom. Puno je probitanije operirati nego pou avati ljude kako živjeti da bi se izbjegle kroni ne bolesti i operacije.

## Jesu li palijative uop e potrebne?

Pitanje je jesu li palijative, to jest površna olakšanja što ih lije nici i vidari pružaju uop e vrijedne posljedica što ih donose štetne navike na koje lije - nici upu uju svoje pacijente.

Ovisnost o lijekovima u koju upadaju tisu e sigurno je opasnija od svih olakšanja što ih te kemikalije donose. Lijekovi protiv bolova su posve nepotrebni. Dvadeset i pet godina uzimanja lijekova i dvadeset i osam godina neuzimanja lijekova trebalo bi moje uvjerenje u nepotrebnost i naj eš e štetnost kemikalija u initi barem nešto vrijednim u o ima onih koji žele znati istinu.

Da, veneri ne bolesti  
se mogu izlije iti bez kemikalija!

Ne izuzimam sifilis i spreman sam, bilo kada i bilo gdje, pred lije ni kom komisijom dokazati istinitost onoga što govorim.

**Priroda lije i, priroda može ukloniti sifilis, ili bilo koju drugu vrstu zaraze, ako se prestane sa svim iscrpljuju im navikama i prihvati razborit na in života.**

Nadražuju a sredstva  
podmuklo razaraju

Stimulansi (nadražuju a sredstva) djeluju prik-riveno do te mjere da se neupu eni i sami iznenade kad otkriju da su postali manje-više njihovi robovi, iako su uvjereni da ih nisu uzimali pretjerano.

Primjer za to je glavobolja od kave. Do e vrijeme kad ne odgovara popiti uobi ajenu šalicu s doru-  
kom. Tri do etiri sata nakon doru ka pojavi se klonulost i pospanost, koje se ne mogu objasniti sve dok netko od prijatelja ne spomene daje to možda zbog nedostatka kave, ali žrtva to ne prihva a sve dok se nakon više pokušaja i sama ne uvjeri. Neki dobiju glavobolju, drugima opet smeta zijevanje i osje aj mamurluka zbog iscrpljenosti srca što gaje prouzro ilo uzimanje kave.

Stimulanti najprije neosjetno umrtve budnost, uklanjaju umor i djeluju na duh i tijelo. Pametnome bi moralo biti jasno da se pozajmljeno djelovanje mora platiti prije ili kasnije.

Pretjerana uporaba živ ane energije dovodi do enervacije (iscrpljenosti). Rijetki troše živ anu energiju na samo jedan na in. Hrana je stimulans,

pretjerano jedenje je pretjerano stimuliranje. Dodaj k tomu dva-tri druga stimulansa, recimo - kavu i duhan, previše ban enja, posla i briga, pa e osoba s tolikim trošenjem nervne energije bez sumnje postati nervno iscrpljena. Izlu ivanje nije dostatno, pa se shodno tomu toksini gomilaju u krvi. To dovodi do naglašene protutoksinske stimulacije putem raznih previše podražavaju ih navika, te se štetni krug zatvara. To je stanje toksemije koja prethodi oboljenju i koja e biti trajna, osim kad toksinske krize (takozvane akutne bolesti), smanje razinu toksina, da bi se opet gomilali osim ako se stave pod kontrolu loše navike koje iscrpljuju tijelo. Do potpunog zdravlja ne može do i sve dok se ne uklone sve navike koje uzrokuju iscrpljenost.

## Uvod u toksemiju

Svijet medicine je proizveo beskrajnu literaturu bez ikakva pojma o uzroku, osim pokojeg pogrešnog i nesigurnog. Medicina je bogata znanoš u, ali sada, kao i u svim prošlim vremenima, oskudijeva prakti nim idejama. Prosje ni lije nik je odgojen izvan svakog prakti nog smisla s kojim se rodio. To, me utim, ipak nije njegova krivnja. Krivnja je na sustavu. On je školovani robot. On posjeduje injenice, svu silu znanstvenih injenica, ali bez ideja. Ford je posjedovao mehani arske injenice, vjerojatno ništa više nego tisu e drugih mehani ara, ali ih je složio u ideju koja gaje u inila multimilijunom. Milijuni posjeduju injenice ali nemaju ideja. Tisu e lije nika posjeduju sve potrebne znanstvene podatke, ali nisu upregli svoju znanost u zdrav razum i mudrost.

Bez jasnog poimanja uzroka zagonetka lije enja mora ostati takva kakva jest.

Pokojni Sir James Mackenzie, koji za života bio najve i lije nik u svijetu, izjavio je: „U medicinskom istraživanju cilj je prvenstveno prevencija i lije enje oboljenja." Ako je uzrok nepoznat, kako je mogu e sprije iti ili lije iti, kao na primjer, izaziva-

ju i blagi oblik kozica ili neki drugi oblik takozvane bolesti, truju i tijelo zdrave osobe ucj ep ljenjem patoloških proizvoda re ene bolesti? Izvjesno je da samo patološko razmišljanje može do i do takvog zaklju ka. Cjepiva i samorodni lijekovi prave se od proizvoda bolesti i mišljenje da se bolest može natjerati da lije i samu sebe krajnji je plod patološkog razmišljanja. Ova izjava nije pretjerana, kad uzmemo u obzir injenicu da su sva istraživanja i pokusi medicinskih znanstvenika u svrhu traženja uzroka provedeni na mrtvima i umiru ima. Koliko god to izgledalo smiješno, medicinska znanost je išla i još ide k mrtvima kako bi otkrila uzroke.

Ako spre avanje i lije enje bolesti podrazumijeva njezino stvaranje, onda nema sumnje da je i spreavanje i lije enje nepoželjno. Kad bi se moglo sprijeti, lije enje ne bi ni bilo potrebno.

Mackenzie je pred smrt radio na pronalaženju prevencije. Vredniji trud se ne može ni zamisliti. Ali njegova životna tragedija je u tome što je umro od bolesti koja se može sprijeti. Mogao je izlijeti sama sebe od bolesti koja gaje ubila, daje njegovo shva anje uzroka bilo u skladu s istinom o toksemiji, primarnim uzrokom svih oboljenja.

Usprkos Mackenzijevoj ambiciji da obogati profesiju posjedovanjem istine u vezi s prevencijom i

DEFINICIJA toksemije i toksemijskih kriza: Tijekom metabolizma (gradnje tkiva) odvija se anabolizam (gradnja stanica) i katabolizam (razaranje stanica). Razgra eno tkivo je toksi no (otrovno) i u zdravom stanju, dok je nervna energija normalna, krvotok izlu uje toksi ni otpad odmah im se pojavi. Kad je nervna energija istrošena iz bilo kojeg razloga - tjelesnog ili duševnog uzbu enja ili loših navika - lu enje se obustavlja uzrokuju i zadržavanje toksina u krvi, odnosno toksemiju. Kad se ovo nakupljanje toksina u krvi ustali, zadržat e se sve dok se nervna energija ne obnovi uklanjanjem uzroka. Takozvano oboljenje je nastojanje prirode da ukloni toksin iz krvi. Sve takozvane bolesti su toksemijske krize.

lije enjem, umro je bez prave ideje kojim smjerom po i u potragu za tim željenim znanjem, što potvrđuju njegove izjave kao stoje ova: „Budu i da je naš problem prevencija bolesti, potrebno nam je potpuno poznavanje bolesti u svim njezinim aspektima prije nego što mogemo poduzeti korake u njezinu sprećavanju." U tome je srć pitanja. Nije bolest, nego je uzrok „u svim svojim aspektima" ono što trebamo znati prije nego poduzmemo korake u sprećavanju „bolesti". Mackenzie je o dijagnozi izjavio slijedeće:

„U sadašnjem trenutku medicine nećini se vjerojatnim da bi bilo velikih razlićitosti u omjerima dijagnosticiranih i nedijagnosticiranih slučajeva u mnogim nizovima istraživanja kakva smo mi provodili. Razmjera ovisi nećo vještini ili sposobnosti pojedinog praktićara nego o nedovoljnoj razini sveukupnog medicinskog znanja. Slijčnost statističkih podataka instituta i privatne prakse ide u prilog ovom stanovištu. Usprkos tome što se u institutu posvetilo više vremena i davala pomoć specijalnih odjela i kliničkih grupa istraživanju slučajeva koji nisu mogli biti dijagnosticirani u općoj praksi, ti slučajevi ostali duboko nećasni, iako znamo da se iz njih postupno razviti sloćenije organske bolesti tako da se popuniti veliki dio naših bolnićkih kapaciteta.

A tragedija je u tome što mnogi od njih pate od bolesti koje nisu ozbiljne i mogle bi, da nije našega neznanja, u samom zaćtku biti uklonjene.

Nije li ta kritika medicinske nećinkovitosti ošćtrija od bilo koje Tildenove?

Ovo me živo podsjeća na dra. Cabota iz Bostona, koji je nedavno izjavio daje bio pedesćt posto u krivu u svojim dijagnozama i da je to potvrdio u pretragama post-mortem. Takva izjava oćvjeća na njegovu položaju zna i mnogo. Meni to kaće da je dijagnoza besmislen pojam, jer po smislu u kojem se rabi, misli se na oćtkrivanje patoloških posljedica i promjena što ih je proizveo nećtkriveni uzrok. Dijagnoza zna i, ukratko rećeno, oćtkriće e posljedica koje ne osvjetljavaju uzrok.

Ponovno citiram Mackenzija: „Poznavanje bolesti je toliko nepotpuno da mi još uvijek ne znamo kak koje korake poduzeti da bismo poboljšali naše znanje." Ako je to toćno, onda zakon nema opravdanja zabranjivati vraćarima obavljati manje šćtetne palijative. Koliko je uglednih lijećnika pošteno kao Mackenzie?

Usprkos svojim visokim i vrijednim ambicijama, Mackenzie nije mogao izbjeći i stereotipni profesionalni naćin razmišljanja. Izjavio je da daćrani simptomi bolesti kriju tajnu njezina uzroka i vjero-

vao je da bi njihovo dublje proučavanje dalo odgovor. Međutim, funkcionalni poremećaji su iste naravi i potječu od istog organa kao uzroci koji konačno dovode do svih organskih takozvanih bolesti. Sve takozvane bolesti su, od prve do posljednje, isti evolucijski proces.

s

Studij patologije - studij bolesti - oduvijek je privlačio najbolje umove liječnike profesije, pa bi izgledalo da je o svemu već morala biti izrečena konačna riječ, ali kao i svi istraživači i veliki Englezi je vjerovao, da će podrobnije i pognije proučavanje ranih simptoma bolesti otkriti uzrok. No postoji veliki razlog zašto je to nemoguće, a to je da su svi spletovi simptoma - bolesti - od početka do kraja samo posljedice, pa ni najpognije proučavanje bilo koje faze ili stupnja njihova napredovanja neće baciti nikakva svjetla na sam uzrok.

**Uzrok je stalan, uvijek prisutan i uvijek isti. Mijenjaju se samo posljedice i objekti na koje uzrok djeluje, a promjena je posve nestalna. Za ilustraciju: upala želučane sluznice počinje kao nadražaj, zatim kao upala, potom kao čir i na koncu kancerozno otvrdnuće. Ne slijede svi slučajevi isti red, samo mali postotak prije čira, a još manji postotak dosegne stadij raka. Više ih**

**dolazi od akutnog otrovanja hranom i akutnim zastojem probave nego od kroničnih oboljenja.**

U ranim stadijima ovoga razvitka pojavljuju se razne nelagodnosti, jače ili slabije probavne smetnje, česti napadi želučane katara, bolovi u želucu i povraćanje. Ni dva slučaja nisu istovjetna. Nervozne osobe više pate, a neke pokazuju sve vrste simptoma nerвозe: nesanicu, glavobolju i t.d. Žene imaju bolnu menstruaciju i simptome histerije, neke postanu mrzovoljne, neke dobiju padavicu. Što više se pojavljuje kroničnih simptoma, osobe limfatičnog karaktera ne pate tako jako. Kako bolest napreduje neki postaju blijedi i uslijed crijevnih čireva i zaraza od gnijeljenja bjelanečevina dobiju opasnu anemiju. Kod drugih se prva pojava čira manifestira teškim krvarenjem, a neki dobiju kaheksiju (opća slabost) uz zadržavanje hrane u želucu, koju onda svaka dva-tri dana povraćaju zbog zatvorenog prolaza u dvanaesterac. To su redovito zloćudni slučajevi.

Gledati na svaki od tih simptomskih sklopova kao na različite bolesti koje zahtijevaju različite liječenje, znači upasti u dijagnostički labirint koji zbunjuje profesiju i čini liječenje kaotičnim.

Svi liječnici dijagnostičari bi trebali znati da je najranija faza organske bolesti sasvim nuzgredna,

prolazna i što se ti e organa u pitanju, nije nikada u njemu proizvedena, nego je beziznimno posljedica vanjskog nadražaja (ili podražaja, ako vam se tako svi a), te ako nadražaj nije stalan i toksin se elimini- ra im se stvori, pove ava se toksemijom do razine podnosivosti, a normalno funkcioniranje se obnav- lja u me uvremenima nadražaja i toksinskog eksce- sa.

Na primjer, jednostavna prehlada (curenje iz nosa i studen u glavi), gastritis (akutni želu ani katar), ili katar debelog crijeva. U po etku su sve te prehlade, upale i katari periodi ni i tipi ni, ali kako poticajni uzrok (mjesni nadražaj i toksemija) posta- je ja i i stalniji, u sluznicama tih organa po inju se odvijati organske promjene koje dobivaju razne na- zive, kao što su nadražaj, upala, ir i rak. Patologija organskih promjena se može prou avati do sudnjeg dana a da ni tra ak svjetla ne. padne na uzrok, jer od po etnog nadražaja pa do kona nog stanja (kojemu se može dati ime sušica, sifilis ili rak) cijela patološ- ka panorama je neprekinuta evolucija sve snažnijih u inaka.

Tijekom patološkog procesa mogu biti otkrive- ne klice i drugi takozvani uzro nici patološkog po- reme aja, ali su oni usputnost, podudarnost ili u

najgorem slu aju sudionici, ili pravnim jezikom „obiter dicta" („usput re eno").

**Prou avati bolesti na pravi na in zna i prou- avati zdravlje i sve što na njegovo uzdržavanje utje e nabolje ili nagore. Bolest je pokvareno zdravlje. Svaki utjecaj koji smanjuje živ anu energiju proizvodi bolest. Bolest ne može biti sama sebi uzro nikom niti može biti svoj vlastiti hjek, a pogotovo ne svoja vlastita prevencija.**

Nakon godina lutanja prašumom medicinske di- jagnoze - uobi ajenim naga anjem uzroka i u inka te tretmanom ak gorim od naga anja - postaju i sve zbunjenijim, odlu io sam ili prona i uzro nika bolesti, ili napustiti profesiju. Za ovako nešto bilo je potrebno pobje i od lije nika i lije ni kih kongresa, jer nisam bio u stanju razmišljati slušaju i graju kule babilonske. Poslušao sam savjet iz Mt 6,6. U skladu s prevladavaju im mišljenjem lije nik nije u stanju obavljati svoj posao ukoliko ne provodi do- voljno vremena s ostalim lije nicima i lije ni kim udruženjima, ako ne poha a postdiplomske te aje- ve, putovanja i t.d.

To bi mišljenje bilo ispravno da je medicinska znanost opremljena za istinsku etiologiju, to jest za stvarni uzrok bolesti. Ah kako nije utemeljena na uzroku, ili se u najboljem slu aju radi o špekulaciji i



senzacionalizmu nestalnijima od morskog pijeska, lije niku koji ne može podnijeti zbunjenost neizvjesnosti, da bi došao k sebi, ne preostaje drugo ve se sakriti od vike sveznaju ih nadriu enjaka. Dotada e ga ovladati ostracizam, pa e mu sudbina, slikovito re eno, biti ista kao i Zaharijina sina.

Pošteno traganje za istinom vrlo esto, ako ne i uvijek, dovodi do mu ilišta, nabijanja na kolac, raspinjanja, ili do blažene povlastice pokajanja, ali je ovaj put žrtva odlu ila kao i božanski Židov: „Neka ne bude moja volja nego Tvoja!“, ili kako je izjavio Patrick Henry: „Daj mi slobodu ili smrt!“ Samrtne rije i drugog velikog Irca su, bez sumnje, želja svakog ljubitelja slobode i istine:

„Neka mi nitko ne piše epitaf, jer kao što se nitko zna moje razloge sada ne usu uje da ih opravda, neka ih tako ne blate neznanje i predrasude. Neka po ivaju sa mnom u miru i neka ne bude natpisa na mojem grobu. Neka spomen na me padne u zaborav do asa kad neki drugi ljudi budu u stanju opravdati moj karakter. Kad moja domovina zauzme mjesto me u drugim državama na zemlji, onda i samo onda neka mi se napiše epitaf. (Emmet)

Istina je ve a od svakog ovjeka, te sve dok se ne utvrdi, spomen na njezina odvjetnika nije važan. Kona no, nije li istina jedina besmrtnost? ovjek je

sporedan. Ako otkrije istinu, bit e na korist svima koji je prihvate. Istina puno puta mora vapiti za oslobodjenjem od svojih prijatelja.

Moram priznati da nisam bio jako u tiv prema indiferentnom okolišu, pa je istina koju sam otkrio zbog toga trpjela. Uvijek mi se inilo da se pozornost trgovaca izmišljotinama ne može privu i ni im osim batinom ili štapom, a moj na in iznošenja injenica vjerojatno je bio prejak šok, pa se u reakciji na njega gubio željeni u inak.

Moje otkri e pravog uzroka bolesti nije se moglo uspješno pobiti. Budu i da je to to no, žestina kojom sam izlagao tu istinu bila je opravdana.

Kad mislim o svojem životu i sje am se borbe u samom sebi kad je trebalo moja stara uvjerenja nadomjestiti novima - tisu u puta sam posumnjao u vlastiti razbor! - ne iznena uje me suprotstavljanje koje sam susretao i susre em.

Moje otkri e istine daje toksemija uzro nik svih takozvanih bolesti ostvarilo se polako, korak po korak, uz mnoge opasne zastoje.

**U po etku sam vjerovao da iscrpljenost mora biti op i uzro nik bolesti, zatim sam zaklju io da obi na iscrpljenost nije bolest, da je bolest posljedica trovanja, te da je otrov, da bi bio op i uz-**

**ro nik bolesti, samorodan, a ako bolest nastaje zbog samorodnog otrova, što uzrokuje to samonastajanje? Protratio sam puno vremena nastoje i povezati bolest s vanjskim otrovom, kao što je pojedena pokvarena hrana ili hrana pokvarena u želucu. S vremenom sam zaključio da otrov sam po sebi nije bolest. Promatrao sam slučajeve gdje otrov nije ubio: neki su se oporavili i ubrzo bili potpuno zdravi, drugi su ostajali u stanju potpunosti u invalidnosti. Otkrio sam da isto vrijedi i za tjelesne povrede i mentalne šokove. Trebalo mi je dugo vremena da uvidi ni kako se otrovano ili povrijeđeno tijelo brzo vraća u normalu, ukoliko nije svladano toksemijom, a ako se ne oporavlja, onda postoji neka bolesna navika, neka vrsta poremećaja koji se tek pukim slučajem može uočiti.**

Primjer za ilustraciju: ozljeda zgloba se često zakomplicira reumatizmom, a reumatizam je prije ozljede bio prisutan u krvi.

Nisam mogao shvatiti kakva promjena u organizmu, zbog bilo kakve povrede ili šoka, može uzrokovati reakciju s povišenom temperaturom sve dok mi se u pameti nije oblikovala teorija o toksemiji, nakon čega mi se uzrok bolesti pokazao sam

od sebe na jednostavan i prirodan način. A sada je teorija dokazana činjenica.

Nakon godina zbuñujućeg razmišljanja i „budnog iščekivanja“ naučio sam da se svaka bolest, kakve god naravi bila, polagano razvija i da se bez sustavne pripreme ne mogu očitovati čak ni takozvana akutna oboljenja.

**Ukratko rečeno, bez toksemije ne bi bilo bolesti. Ja sam znao da je otpadni proizvod metabolizma toksičan i da jedini razlog što se njime ne trujemo je u tome što se taj otpad iz organizma odmah i izlučuje iz organizma. Zatim sam zaključio da toksin ostaje u krvi kad dođe do zastoja u izlučivanju. Prema tome trebalo je otkriti uzrok zastoja izlučivanja. S vremenom sam se dovinuo tog uzroka. Znao sam da je djelovanje organa normalno dok posjedujemo normalnu živu energiju. Tada mi je nadošla misao da iscrpljenost uzrokuje zastoj u izlučivanju. Eureka! Pronađen je uzročnik svih takozvanih bolesti! Iscrpljenost blokira izlučivanje otpada metabolizma. Zadržavanje toksina metabolizma je prvotni i jedini uzročnik oboljenja.**

Oni koji se žele osloboditi stega medicinskog praznovjerna neka prouče „Protumačenu toksemiju“.

## Protuma ena toksemija

Nitko izvan medicinske profesije ne zna tako dobro kao lije nici koliko je potrebno bolje znanje o tome stoje stvarno bolest. Nikada u povijesti takozvane medicinske znanosti nije bilo toliko istraživanja kao u prošlom desetlje u, ali svako novo otkri e je u stopu pra eno neumoljivim usudom koji pretvara u prah i pepeo i najpošteniji, naj-savjesniji istraživa ki napor, a to je neizbježna rije - neuspjeh! Zašto neizbježna? Zato stoje u samom po etku prosu ivanja nelagode, bolova i slabosti ovjek napravio nakaznu pogrešku pretpostavljaju- i da mu je nešto izvan njega samoga, izvan njegove vlastite volje, htjelo nanijeti štetu. Budu i daje ovjek religiozno živo bi e, ispo etka je mislio da je na neki na in uvrijedio koje od svojih brojnih božanstava. Pripovijest o tome kako je ovjek razvijao zamisao o bolesti kao ne em posebnome preduga je za sve osim samog spomena u knjizi ove vrste. Koga god zanima, može u tu svrhu prou iti stare mitologije. Daje ovjek još uvijek zasi en stolje ima mitološkog naslje a pokazalo se jasno kad je objavljena teorija o klicama. Taj teorija bila odgovor na nagonski zov o demonskom opsjednu u! Ko-

na no je nakon dugog traženja otkriven demon, za etnik svih ovjekovih tegoba, pa se mogla dati zadovoljavaju a isprika za sve ljudske neuspjehe. Ipak, pedeset godina istje e otkad demon zaraznih klica poput žrtvenog jarca iskajava ovjekove grijeh- he, i kamo sre e kad bi mikrob bio kona na isprika koju ovjek može u initi za svoje grijeh- ina i propusta pred prijestoljem vlastitog razuma!

**Medicinska znanost se temelji na pogrešnoj pretpostavci, naime, da vanjski utjecaj uzrokuje bolest i da su lijekovi nešto što lije i ili ublažuje boljku. Izraz „medicinski“ zna i nešto što pripada medicini ili lije ni koj praksi. Sve što se rabi u svrhu olakšanja smatra se ne im što lije i, ozdravljuje, popravlja ili donosi olakšanje. A sve ovo nadrilije enje se ini bez ikakva razumijevanja uzroka.**

Rije i „medicinski“, „medicina“, „bolest“ i „lije enje“ postale su dio našega shva anja, te obliku- ju naše misli i uvjerenja. A ta uvjerenja su tako proizvoljna da su i nove škole i kultovi primorani na konvencionalno izražavanje. Kazat e daje ukliješteni živac uzrok bilo koje patologije, ali se ne e gnjaviti time da otkriju, zašto neki ukliješteni živac stvara patologiju, a neki ne.

Psiholog se ne trudi objasniti zašto briga oko jednog predmeta uzrokuje bolest, a oko nekog drugog ne, zašto nada kod nekoga liječi, a kod drugoga ne, zašto nevjerovanje ne liječi i uvijek, zašto vjerovanje ne liječi i uvijek, izbjegavaju i pitanje izjavom da nije bilo dovoljno vjere, i t.d. Nema veće budale od onoga tko sama sebe pravi budalom.

Zašto se ne bi sve nove škole mišljenja vratile svojoj ideji od koje su proizašle? Dogle dok je u pamet duboko usana ideja da je bolest stvarnost, biće, posebnost, uobičajena logika i čak i istraživa i kontrolirati i voditi u njihovu poslu. To je razlog zašto se svako udesno otkriće ubrzo pokaže pogrešnim vjerovanjem.

Nema nade da će medicinska znanost ikada biti znanost, jer je cijela struktura izgrađena oko ideje da postoji objektivna stvar - bolest - koja može biti izliječena kad se pronađe pravi lijek ili tretman.

Nakana mi je iznijeti obične, svakodnevne promišljanje medicinske znanosti, tako da obični ljudi vide apsurdnosti u vezi s bolešću i liječenjem, kojima ih se zavodi da vjeruju u galamu znanosti. Zatim u opisati jedino održivo razumno tumačenje uzroka takozvanih bolesti, s nadom da će, uspoređujući i staro i novo, barem neke potaknuti na razmišljanje i

izgradnju novih umova koji bi s vremenom mogli nadomjestiti staro i uhodano.

Prije nego što sam ja otkrio toksemiju i uobičajeno je u medicinsku filozofiju, prava medicinska filozofija nije ni postojala. Uzrok i liječenje bolesti bili su mješavina naganja i špekulacija koja je zbunjivala najbolje i najradišnije medicinske umove svih naraštaja.

Danas kao nikad dosad, najsjajnije umovi profesije udubljuju se u istraživanje zahvate, pokušavaju i otkriti stvarni uzrok bolesti, ali su osuđeni na neuspjeh, jer im je po etak pogrešan. Zašto? Zato jer je sve što je uinjeno na polju istraživanja uzroka bilo vođeno s ciljem kritičkog proučavanja i istraživanja posljedica, a zdrava pamet ne može vjerovati da je posljedica sama sebi uzrok. Nitko ne vjeruje u samonikli nastanak. Ostaci takva vjerovanja su raspršeni Pasteurovim otkrićem da su bakterije uzročnik vrenja, otkriće tako duboko da je dovelo do ludila sav svijet medicine, a u svakom obliku masovnog ludila izgubi se razbor. Važnost otkrića bakterija kao primarnog uzroka bolesti prihvaćena je preko volje. Svi su izgubili tlo pod nogama. Kao i u svim naglim izljevima promjene uvjerenja bilo je opasno ne složiti se s ushićenjem

gomile, a svi suprotni ili oprezni glasovi bili su ušutkani ili izop eni.

Strka oko bakterija bila je divlja koja dva-tri desetljeća, ali sada je stvar prošlosti, koja će uskoro biti samo mrtvo slovo, ukoliko to već nije.

Uzrok bolesti se traži na sve strane, a nitko drugi do sam pokojni sir James Mackenzie napisao u „Izvještajima Zavoda za klinička istraživanja“, svezak I. - „Poznavanje bolesti je toliko nepotpuno da mi zapravo još uvijek ne znamo koje korake bi trebalo poduzeti da se naše poznavanje unaprijedi.“ Drugom prilikom je izjavio: „Bolest nam se otkriva samo po simptomima koje stvara. Prvi cilj u pregledanju bolesnika je otkrivanje simptoma, pa su stoga simptomi bolesti glavni predmet našeg proučavanja.“

## Vrijednost simptomatologije

Sir James je za života bio vjerojatno najbolji liječnik u anglofonskom svijetu, ali ni on nije nadživio medicinsko praznovjerje da je bolest stvarni entitet i da se bolest može otkriti utvrđivanjem izvorišta simptoma. Ali što se dobiva kad se po simptomu dođe do njegova izvorišta? Slijedimo bol do izvorišta i ustanovimo da polazi iz glave. Glava ne uzrokuje bol. Onda otkrijemo simptome hipertenzije - viška krvi u glavi. Višak krvi u glavi stvara tlak i odatle proizlazi bol. Tlak, dakle, mora biti bolest? Ne, nije! Onda hiperemija, višak krvi, mora biti bolest. Bez sumnje da postoji razlog pretjeranog nakupljanja krvi u glavi. Stoje to što izaziva nakupljanje? Ustanovljujemo da je bol jedan od simptoma. Tlak izaziva bol, prema tome i on je samo jedan od simptoma. Previše krvi u glavi uzrokuje tlak, dakle, i to je simptom. Svetroje: bol, tlak i previše krvi su samo simptomi. S vremenom stijenke krvnih žila oslabe i zbog tlaka jedna od njih pukne. Izljev krvi u mozak uzrokuje smrt od apopleksije. Je li puknuta krvna žila bolest? Nije. Je li izljev krvi u mozak bolest? Nije. Radi se samo o simptomu. Je li smrt od izljeva krvi u mozak bolest?

Ako hemoragija (izljev krvi u mozak) nije tako ozbiljna da uzrokuje smrt, ali dovodi do nekog oblika ina e mnogovrsne uzetosti, je li uzetost bolest? Nismo li prešli cijeli krug simptoma od glavobolje do uzetosti? Nismo otkrili ništa na što bi svi ovi simptomi ukazivali kao na bolest, a u skladu s postavkom sir Jamesa Mackenzija, bolest nam se o i-tuje samo po simptomima. Ovdje imamo lanac simptoma što po inje od bola i završava u izljevu krvi u mozak i smrti ili uzetosti, a koji nam uop e ne ukazuje na uzrok, kakvim god ga mi pretpostavljali. Ni bilo koji drugi niz, recimo, želu ani simptomi što završavaju s rakom na dvanaesteru, ne e nam ukazati na bolest ništa jasnije nego i navedena ilustracija.

Prvi simptom koji nalazimo na po etku svakog lanca je nelagodnost ili bol. U svakom želu anom poreme aju imamo bol, manje ili više poja an hranom. Slijedi, a još eš e prethodi, katar, odnosno ono što zovemo upalom sluzne opne, odnosno gastritisom. Gastritis je popra en zadržavanjem sluzne opne. S vremenom dolazi do stvaranja irisa. To e se onda nazvati boleš u i prepoznaje se kao ir na želu-cu, a radi se zapravo o nastavku po etnog simptoma katara i bola. ir se uklanja, ali simptom upale i bol ostaju, a drugi irevi e slijediti. To stanje e se

eventualno pretvoriti u otvrdnu e pilorisa (prolaza iz želuca u dvanaesterac). Kad se ovo dogodi, prolaz hrane je manje-više zaprije en, što dovodi do povremenog povra anja, a onda se detaljnim pregledom otkriva rak.

Ako analiziramo simptome polaze i od prvog bola i katara u želuću, na i emo povezani lanac simptoma. Prvi zamjetljivi je bol. Pregledom otkrivamo upalu sluznice želuca, a ovo stanje katara nije bolest ve simptom. Sluzna upala traje uz zadržavanje sluzne opne, što kona no dovodi do irisa. ir nije bolest nego je samo nastavak simptoma upale. Ako se ir ukloni, ne uklanja se bolest ve samo simptom. Ovi simptomi traju i dalje sve do zadržavanja i stvrdnu a prolaza u dvanaesterac, što se naziva rakom. A ipak od po etka do kraja nismo otkrili ništa osim simptoma.

Uklanjanjem raka nije se odgovorilo na pitanje stoje bolest. Budu i daje rak završni simptom, on ne može biti uzrok prvog simptoma.

Svaka druga takozvana bolest može biti obra ena na isti na in. Bol i upala su prvi simptomi, koji po pravilu upozoravaju lije nika ili pacijenta da nešto nije u redu. A bol i upala nisu bolest. Kad se otkrije uzrok bola, otkrije se opet simptom a ne bolest. I to ostaje vje ana istina. .

Nije uođo što dijagnosti ari ostanu zbunjeni u svojem traganju za boleš u, budu i da su pomiješali simptome i bolest. injenica je, da se ne može uprijeti prstom u nijednu kariku u lancu simptoma i re i: „Ovo je bolest!" U po etku razlaganja pokazali smo da glavobolja, ili bol u glavi, nije bolest, a kad smo došli do kraja, vidjeli smo da ni hemoragija, odnosno apopleksija nije bolest nego nastavak primarnih simptoma.

„Bolest nam se o ituje samo po simptomima koje proizvodi." Ova izjava prešutno predmnijeva da postoje simptomi i bolesti i da kroz simptome možemo otkriti bolest. Kad putem simptoma pokušavamo do i do bolesti, upadamo u dilemu alpinsta, koji kad dosegne na vrh planine, ugleda druge, više vrhunce.

Daje Mackenzie bio zbunjen u svojoj potrazi za boleš u pokazuje sljede i odlomak koji prenosim iz ve spomenutog izvještaja:

Mnoge se bolesti smatraju opasnima i mnogi su pokušaji u injeni da bi se pobijedila opasnost, ali bez shva anja njezine naravi. To se posebno odnosi na epidemijske bolesti kao što su ospice, gripa, šarlah i difterija. Susljedno tomu davani su svojevremeno prijedlozi da se osobe oboljele od tih bolesti lije e na temelju nekakva op eg plana, ne uzimaju i

u obzir specifi nosti svakog pojedinog slu aja, pa smo tako došli do serijskih lije enja, što se vidi iz bezobzirne primjene seruma i cjepiva.

Za vrijeme epidemije gripe svaki put se uje vapaj za univerzalnom metodom lije enja, pa se taj vapaj pokušava zatomiti takozvanim specifi nim lijekovima i cjepivima.

Kad jedan veliki auktoritet izjavi da se opasne bolesti pokušavaju suzbiti bez razumijevanja njihove naravi, i to usprkos teoriji o bakterijama, misleim umovima trebalo bi biti jasno, daje bakterijska teorija ishlapila. Ipak kad nešto treba u initi, a ništa bolje nije prona eno, „serumi i cjepiva se mogu bezobzirno primjenjivati."

Da pravilo „biti prakti an" upravlja cjelokupnim shva anjem simptoma, bolesti, njihova uzroka i lije enja toliko je o igledno da to svatko tko je pametan i nije zalu en u enja kim naklapanjem može pro itati zavezanih o iju.

Medicina po iva na zdravu znanstvenom temelju. Anatomija, psihologija, biologija, kemija, i sve popratne znanosti važne za poznavanje ovjeka, napredovale su do savršenstva. Ali takozvane znanosti o simptomima, bolestima, dijagnozi, o uzrocima i o lije enju bolesti još su na temeljima praznovjerja iz prošlosti. Gledamo besmislenost miješanja prave

znanosti s varkom i praznovjerm. Vjeruje se daje bolest nešto, stvar, entitet. A tu ideju nužno slijedi druga, isto tako apsurdna, naime, ideja lije enja. Oko te dvije pretpostavke narasla je neprohodna šuma literature, po kojoj basaju njezini tvorci.

## Istina kakvom je vide slavni ljudi

Kad znanje nije sre eno, što ga više ovjek ima, to više e biti zbunjen. (Herbert Spencer)

Zbunjena zbunjenost - to je jedini mogu i opis medicinske teorije i prakse. Nema sumnje, to je profesija sijeda od starosti ijedna od naju enijih. S ponosom može uprijeti prstom na svoje aristokratsko rodoslovlje, svoj duga ki popis slavnih lije nika, živih i mrtvih. Cime se ve ina od njih proslavila? Istim onim ime su se proslavili i pripadnici drugih zanimanja - osobnim vrijednostima i školovanjem. Franklin nije bio lije nik, pa ipak je bio velik kao bilo koji lije nik i mogao je upotrijebiti svoj mozak za davanje savjeta i bolesnima i zdravima. Vidi se daje imao osje aj za istinu i ja bih rekao daje njegovo prosu ivanje vode a, ako ne i glavna crta koja dijeli, i koja e uvijek dijeliti stvarne velikane od prosje ne ve ine. Oni su kvasac sveukupnog ovjeanstva, zna aj koji se nije mogao na i u cijeloj Sodomu i Gomori.

Bio je još jedan prosu uju i um u osamnaestom stolje u, jedan drugi Benjamin tako er potpisnik Deklaracije nezavisnosti: Benjamin Rush, lije nik, umnik koji je uveo prosudbu u medicinsku znanost.



Posijao je sjeme razbora koje bi, da gaje profesija prihvatila, organiziralo medicinski nauk i prije ilo sadašnju pomutnju. Ostavio je zabilježene bisere kao stoje ovaj:

Mnogo štete je u injeno nosološkim svrstavanjem bolesti (nosologija - znanost o vrstama bolesti). . . . .Bolest je nešto posebno toliko koliko i groznica....Njezina razli ita žarišta i stupnjevi ne bi smjeli biti pretvarani u razli ite bolesti kao što se ni brojni i razli iti u inci topline i svjetla na našem planetu ne smatraju mnogim suncima.

Sva medicinska literatura je zaražena pogubnim posljedicama nomenklature bolesti, jer svaki njezin lanak je usmjeren isklju ivo prema svom nazivu....Odbacivši umjetno svrstavanje bolesti medicina e doživjeti procvat... Na taj na in e put do znanja u medicini biti skra en, tako da e mladi ljudi stjecati kvalifikacije za lije ni ku praksu s manje vremena i napora nego prije, kao što e dijete lakše nau iti itati i pisati uz pomo latinske abecede nego kineskog znakovlja.

Znanost se može žaliti na mnogo toga zbog umnožavanja bolesti. Umnožavanje je odbojno za istinu u medicini kao stoje mnogoboštvo ogavno za istinu u religiji. Lije nik koji svaki razli iti poreme aj raznih dijelova istog organizma smatra drugom

boleš u iako svi potje u od istog uzroka, nalikuje na Indijanca ili afri kog divljaka koji misli da su voda, rosa, led, mraz i snijeg razli ite stvari. Do im lije - nik koji morbidne smetnje svih dijelova tijela, koliko god bile razli ite u obliku i intenzitetu, smatra posljedicama jednog te istog uzroka, nalikuje na mudraca koji rosu, led, mraz i snijeg smatra razli itim stanjima vode, jednostavno nastalima zbog pomanjkanja topline.

I ove anstvo se može žaliti na ovo poganstvo u medicini. Ma kao oru e smrti bit e vjerojatno za uvijek metnut u korice prije nego što lije nici prestanu potpomagati smrtnost ove anstva propisuju i imena bolestima.

Ima samo jedan duboki uzrok bolesti... Te primjedbe su za široku primjenu i kad bi se savjesno primijenile, oslobodile bi nas gomile pogrešaka što su se vjekovima kupile u medicini. Mislim na svrstavanje bolesti prema njihovim daljnjim uzrocima. To je naj uvredljiviji i najštetniji otpad naše znanosti.

Lije nik koji može izlije iti jednu bolest poznavanjem njezinih karakteristika, mogao bi na isti na in izlije iti sve bolesti ljudskog tijela jer su im svima isti uzroci.

Razlika između znanja liječnika koji je u pristupu bolestima ograničen rodovima i vrstama i liječnika koji to čini po ispravnim nacrtima, ista je kao razlika između znanja o naravi i širini neba što ga stječe gledajući komadi neba na dnu zdenca i onoga što ga stječe promatrajući cijeli svod s vrha planine.

Ja bih prije vjerovao daje Tvorac Prirode umjesto vode odredio ratafiju (vojni liker) za jedino osvjetlo piće, nego daje znanje o onome što se odnosi na zdravlje cijeloga grada ili cijele zemlje povjereno samo jednoj, i to maloj i povlaštenoj skupini ljudi.

Nakon kratkog pregleda tih činjenica razumio ovaj anstvo neka se probude iz njihova dugog poinka u medicini, i neka se ujedine u proglasu kako je došlo vrijeme da se liječenje kužnih zaraza oduzme od liječnika i metne u **Rike** naroda.

Rasudba (seciranje) nas svakodnevno uvjerava u naše nepoznavanje ležišta bolesti i nagoni nam crvenilo u lice pri našim propisivanjima lijekova.... Koliko štete smo učinili pod plaštem vjerovanja, ako smijem reći, u lažne činjenice i pogrešne teorije! Pomogli smo u množenju bolesti. Učinili smo i gore - pove ali smo njihovu smrtonosnost.

Ne mogu se zaustaviti kako bih od fakulteta molio oprost zbog ovako javnog priznanja slabosti naše profesije. Ja tražim Istinu, te dokle god Nju vidim pred sobom kao vodiča, uopće me nije briga kamo me vodi.

Dr. W. Holmes je bio uvijek koji je osvjetlao obraz profesiji. Bio je literat i bio je od početka do kraja uvijek veći od svoje profesije. Jednom je rekao: „Kad bi se sve što se odnosi na medicinu bacilo na dno mora, vrsto vjerujem da bi to bilo na dobrobit ovjeanstva i na propast riba.“ „Razgovore za vrijeme doručaka“ čitati inteligentni ljudi budonosti koji ne čine ništa znati o Holmesu i njegovoj obrani žena od opora liječnika prljavih ruku koje prenose babinju groznicu. („Breakfast-Table Series“, zbirka eseja američkog pisca O. W. Holmesa. Op. prev.).

„Aequanimitas“ („Ravnodušnost“) činiti biti pridržana za Oslera u sjećanju pametnih ljudi, a „Oslerova primjena medicine“ činiti se moćna i jedino u knjižnicama bibliofilskih manijaka. Ljudi poput Oslera, uljepšavaju i medicinske izmišljotine svojom vanrednom osobnošću u književnim umijem, održavaju mrtvo truplo mediokritetne medicine da ne potone u zaborav. (Dr. William Osier, čuveni kanadski liječnik, katkad nazivan ocem mo-

derne medicine. U raspravi „Ravnodušnost“ zastupa lije ni ku flegmatičnost. Op. prev.)

Tijekom svih vjekova najbistrije umovi su naslućivali istinu u vezi s uzrokom bolesti, što je vodilo da velikom srazu s lije ni kim bedasto ama i besmislicama.

Vrlo jasnu sliku medicinskoga krda izložio je „Anonimus“ u članku „Medicina“ objavljenom u „Civilizaciji u Sjedinjenim Državama“:

Ve je spomenuto da jedan od glavnih uzroka neznanstvene prirode medicine i protuznanstvenog karaktera lije nika leži u njihovoj uroenoj lakovjernosti i nesposobnosti da misle nezavisno. Tu izjavu potvrđuje izvješćaj o lije ni koj inteligenciji, što ga je nedavno objavio Nacionalni savjet za istraživanje. Utvrđeno je putem manje-više vjerodostojnih psiholoških testova daje od svih profesionalaca jedino prosjek inteligencije zubara i veterinaru niži od lije nika. Zubari i veterinari su deset posto manje inteligentni. Ali budu i da primijenjeni na in ispitivanja pretpostavlja mogu u pogrešku od deset posto ili čak i više, nije nemoguće da članovi dviju skromnijih profesija nemaju isti ili veći intelektualni kapacitet. Značajno je da inženjeri predvode na ljestvici inteligencije. U stvari su šezdeset posto iznad lije nika.

Taj veliki raspon je napast za stvaranje zanimljivih psiholoških pretpostavki. Nije li nedostatak stroge intelektualne discipline uzrok žalosnog intelektualnog zaostatka lije nika? Mnoge okolnosti ga ine intelektualnim varalicom. Na našu sreću, bolesti su većinom same po sebi ograničene. Međutim, čini se sasvim prirodnim da lije nika okrene tu prirodnu pojavu u vlastitu korist i tvrdi da je on izljevio Niku Neznankovića, a sama priroda je u stvari proizvela rečeni u inak. U suprotnom, ako Niko Neznanković umre, dobri lije nika e zauzeti pobožan stav i natuknuti daje, usprkos njegovim nevjerojatnim sposobnostima i ogromnom naporu, ipak bila volja Božja (ili volja Prirode) da Niko umre. A inženjer nije izložen takvoj napasti. On gradi mostove ili podiže zgrade, gdje svaka pogreška u radu nanju ili izgradnji završava katastrofom. Ako se tako nešto dogodi, on je smjesta propao i gubi se s vidika. Zbog toga se mora držati krutih pravila intelektualne discipline koja je posve nepoznata u svijetu kojim se kreće lije nika.

Kritičar, kako izgleda, misli da Jedan od glavnih uzroka protuznanstvenog karaktera lije nika leži u njihovoj uroenoj lakovjernosti i nesposobnosti da misle nezavisno.“ Pretpostavljam da smatra kako lije nika ne mogu misliti nezavisno, jer kad bi

medicina, znanstvena ili neznanstvena, uopće mogla misliti, izvukla bi se sama iz današnje kaljuže.

Jedina stvar što spašava sve liječnike od gornje osude je to što ih se ne ispituje o uzroku i liječniku bolesti. Ako prosječni liječnik jedva prođe „pouzdanu psihološku testove“, to ne govori puno u prilog visokog obrazovanja zbog kojega su prije nekoliko godina zatvorene mnoge medicinske škole. Ali ti testovi su u skladu s obrazovnim kriterijima, zato ni ne uključuju inteligenciju. Inteligencija, kao uzrok bolesti, je prirodna sila koja se može koristiti pod određenim uvjetima, ali ne može biti monopolizirana do te mjere da bude nedostupna cijelom stanovništvu. Gladstone je u mladosti pao na psihološkom testu svoga učitelja i proglašen nepopravljivim, a on se ipak u osamdeset i šestoj godini života uhvatio u koštac s prevodjenjem Virgilija.

## Znanstveni pokusi

Svijet ne bi trebao previše uzimati k srcu zaključke temeljene na znanstvenim pokusima, koji se velikim dijelom sastoje od znanstvenih pretpostavki i predmnijevanja. Zavod za životno osiguranje iz New Yorka me je odbio prije više od pedeset godina.

„Anonimus“, tko god on bio, dobro piše, a na njega je, kao i svakog ikonoborca, uvjerljiv. Ali je u njemu dobro stoje kritizirao iz anonimnosti, inače bi i sam bio izvanredna meta. S mojega stanovišta on je ranjiv kao i bilo koji standardni profesionalac.

On otkriva da je liječnik kad kaže: „Od svih strašnih boljki što me u nama haraju, neke bi se mogle izliječiti ili ublažiti lijekovima.“ Ovako su govorili već stotinama godina pokojni medicinari, a s istom samouvjerenošću u isto tako govore i današnji liječnici u književnom srodstvu s našim „Anonymusom“.

„Strašne boljke“ ne haraju. Ako bolesti me u nama haraju, to je stoga što ih sami stvaramo, pa da bi se zdravlje vratilo, samo ih treba prestati stvarati,

a onda neka naša podsvijest pomete pred vlastitim vratima.

„Anonvmus" nije mogao dati izjavu koja bi bila savršenija od ove stopostotne neistine. On kaže: „Neke bi se mogle izlije iti." To je blago re eno, uzme li se u obzir da dolazi iz zasjede Cezara znanstvene medicine. Pretpostavljam kako misli da postoji stvarna mogućnost da se neke bolesti izlije e. Ovo nije to no, jer „boljke" ili bolesti se ne mogu lije iti. Priroda - naša podsvijest - ima monopol na lije enja. Lije enje je u vlasti prirode i ona, i kad bi htjela, ne može prenijeti tu ovlast na lije nike ili na akademije medicinske znanosti.

Sto bi to bilo slavno nasljedstvo milostivo ostavljeno mo nicima! Kako bi žalosna bila sudbina ovjeanstva kad bi medicinski komercijalizam imao monopol nad lije enjem i oporavkom bolesnika, kojemu ionako ide dobro s prodajom zamaskiranih lijekarija svake vrste. Ali kad se ovjeanstvo osvijesti i jasno shvati istinu da mu je kroz cijelu povijest prodavana pri a o nepostojećem monopolu na lije enja, stari razbarušeni Eskulapije bit e skupa sa svojom zmijom i štapom svrgnut s prijestolja i ostati bez posla.

„Anonvmus", boje i se da mu je izjava „neke bi se mogle izlije iti" prestroga, dodaje ublažavaju u

rije „ublažiti", što u medicinskom žargonu zna i „palijativno olakšati". To je prava pravcata istina što se ti e svih takozvanih lijekova ili tretmana. A kad se bude upoznala istina da se lije enje, odnosno suzbijanja bolesti i ozdravljenja nalazi u podsvijesti i da je vlastita svakoj osobi, znat emo daje lije enje i olakšavanje primjenom lijekova - tableta, seruma, cjepiva, operacija, umjetne hrane i t.d. - posve suviše, nametljivo i nalik bacanju francuskog ključa u mašineriju.

Nakon kritiziranja „Anonvmusa" zbog onoga što znamo i iza ega on stoji, navest emo ostatak onoga što on kaže s obzirom na tretman „strašnih boljki koje me u nama haraju." On izjavljuje:

Jednako malen broj njih bi se mogle olakšati ili ukloniti kirurškim zahvatom. Ali usprkos srazmjerno malom broju bolesti kod kojih kirurgija pomaže, u zemlji ima ogroman broj kirurga. Bitna Pasteurova otkri a i njihovu sjajnu Listerovu primjenu Amerikanci su smjesta prihvatili. Imena kao Buli, Halstead, Murphy, bra a Mayo, Cushing i Finney mogu stati uz bok najboljim kirurzima u bilo kojoj zemlji. Zapravo se može re i da predvodimo svijet u - da kažem u ameri kom stilu - proizvodnji kirurga (i kirurških ustanova), baš kao i u proizvodnji automobila, dje jih kolica i anti kog poku stva.

„Neke bolesti se mogu izlije it i ili poboljšati.“  
Ja kažem: Izlije it i nikad! A poboljšanje je oblik do-  
gradnje bolesti.

Jedna krhka žena je postala moja pacijentica, na-  
kon stoje dvadeset i dvije godine patila od migrene  
i uzimala sredstva za olakšanje od manje-više dva-  
deset i dva razli ita lije nika, od kojih su neki bili  
nadaleko poznati, a jedan neurolog je uživao i me-  
unarodnu reputaciju. Ve ina njhjoj rekla da lijeka  
nema sve dok ne pro u životne promjene, to jest  
dok ne pro e menopauzu. Bio je to hitac u prazno,  
jer je pacijentica tvrdila, da je tijekom posljednje  
dvije godine, nakon što joj je prestala menstruacija,  
trpjela više nego prije. Nitko ne može re i, koliko je  
sugestija petnaestorice ili dvadesetorice lije nika da  
joj nema lijeka utjecala na produljenje glavobolje.  
Uzimanje tableta uvijek vodi k iscrpljenosti i stvara  
toksemiju. Ta žena je za olakšanje primala potkožno  
morfij - zaista zlo udni tretman! Trebao bi postojati  
zakon protiv takve prakse, ali ve ina nikada ne spu-  
tava samu sebe zakonskim zabranama.

Moj recept je bio: nema više pušenja u ku i  
(muž joj je bio nepopravljivi puša ), ostati u poste-  
lji, držati dijetu, uzimati kupke i klistir svaku ve e  
sve dok napadi migrene ne prestanu.

Napadi su se pojavljivali tjedno, po injali utor-  
kom i držali je u bijednom stanju do petka. Propisa-  
no joj je da uzima toplu kupku dok se posve ne  
olakša, pa makar uzelo i cijeli sat vremena. Nakon  
stoje došla k meni, pacijentica je imala samo jedan  
veliki napad, za koji joj je trebalo tri etvrt sata vru-  
e kupke. Muž je bio oduševljen injenicom da mu  
je žena, prvi put u dvadeset i dvije godine, bez lije-  
kova oslobo ena bolova. Moj komentar na njegovo  
oduševljenje je bio: „Vaše pušenje i doktorske ke-  
mikalije krivi su stoje ona nepotrebno patila skoro  
etvrt stolje a.“

Tretiranje bolova farmacima bilo koje vrste zau-  
stavlja izlu ivanje i spre ava ljudski organizam da  
o isti ku u. U tom slu aju migrene, svaki put kad bi  
došlo do krize izlu ivanja lije nik bi zalupio izlazna  
vrata i zabravio ih morfij em. Moj recept je bio su-  
protan, otvorio je sva vrata, tako da ona nakon gla-  
vobolje što ju je olakšala vru om kupkom, nije više  
imala nijednog napada. Razumije se ja sam kasnije  
pokrpio njezine jestvene i ine navike. Oni koji ne-  
maju loših navika, nikad nisu bolesni.

Nekako u isto vrijeme sam dao savjete drugoj  
ženi koja je tijekom šesnaest godina svakog tjedna  
imala napade migrene. Kao i u prvom slu aju, lije -  
ili su je mnogi lije nici i rekli joj da nema lijeka dok

ne pro u životne promjene. I ta žena je, nakon prestanka uzimanja lijekova i promjene životnih navika, imala samo jedan napad migrene.

Evo ovdje imamo dvije pacijentkinje sa „strašnom boljkom“ koje strahota je trajala samo uz pomoć besmislenog i kriminalnog davanja lijekova, koje su im, usput rećeno, davali liječnici s diplomama prvorazrednih fakulteta.

Iznio sam ta dva slučaja kao ilustraciju onoga što „Anonimus“ misli kad kaže: „Neke bolesti se mogu izliječiti ili ublažiti.“ Migrena nije izliječena, a ako je davanje morfijuma, kao u ta dva slučaja, ublažavanje, onda bi se postupku trebalo dati neko drugo ime.

## Krize

Prema toksinskoj filozofiji svaka takozvana bolest je toksemijska kriza, što znači i daje razina toksina u krvi prešla to ku podnosivosti, pa kriza, takozvana bolest - zvala se ona prehlada, gripa, upala pluća, glavobolja i tifusna groznica - služi kao pomoćno izlučivanje. Priroda se nastoji riješiti otrovnih tvari. Svaki tretman koji sprečava ovaj napor izlučivanja, ometa prirodu u njezinu naporu da se sama izliječi.

Lijekovi, hranjenje, strah i ostajanje na poslu sprečavaju izlučivanje. Prehlada prelazi u upalu sluznice, gripa može biti silom pretvorena u zarazu, upala pluća može biti fatalna ako se izlučivanje blokira farmaceutima. Već znamo što se zbiva s migrenom! Tifus je prije i u dugo septično stanje, ukoliko pacijent ne bude prije ubijen.

Gore rećeno opisuje kako „neki slučajevi mogu biti izliječeni ili ublaženi.“ Međutim, druga je priča kad zaduženi liječnik *zna* daje svaka takozvana bolest sklop simptoma koji označuju toksemijsku krizu - prirodno iščepanje kućne. A ona je - priroda - u tome udesno uspješna, ukoliko se ne umiješaju prodavači i otrova, koji pokušavaju uništiti neko iz-

mišljeno bi e što se krije negdje u organizmu, a koje se jako pove a i osnažuje prodava evim lije enjem ili ublaživanjem.

Zaista je pravo zadovoljstvo za lije nika, koji zna da ne može izlije iti gledati kako priroda uklanja sve ove simptome, samo ako je voljan malo strpljivo promatrati i ne miješati se. Pacijent e se najve i dio vremena osje ati dobro i na pitanje, kako se osje a, odgovorit e: „Dobro se osje am, dobro sam.“ Pacijenti pod lijekovima i dohranom nikad tako ne odgovaraju. Da, kad priroda nije sputana profesionalnim službenim upetljavanjem, bolesne osobe, prebrodivši krizu „iš enja ku e“, mogu iskreno re i: „Bio sam ugodno bolestan.“ Priroda nije osvetoljubiva. Velike patnje, kroni na i smrtonosna oboljenja nastaju zbog nepopravljivosti pacijenata i dobronamjernih ali škodljivih nasrtljivih napora lije nika što se bez predaha bore protiv izmišljenog neprijatelja. Ljudi su toliko zadojeni idejom da se protiv bolesti treba do kraja boriti da nisu zadovoljni konzervativnim postupkom. Nešto treba u inititi, makar se platilo i životom, kako to deseci tisu a i ine svake godine. Ta spremnost davanja života na oltar medicinskog praznovjerja je jedan od glavnih razloga zašto nema napretka u temeljnoj medicinskoj znanosti. Kad ljudi budu

zahtijevali obrazovanje, a ne tablete, cjepiva i imunizaciju, onda e ga i dobiti.

Je li što ostalo doktoru da u ini? Svakako da jest! On bi trebao ulaziti u bolesni ku sobu sa smiješkom i ohrabruju om rije i, bez tipi nih mirisa, ist i uredan. Ne pretvarati se, biti naravan. Ne spominjati koliko je poziva imao prošle no i, ili koliko desetaka tisu a ih je imao u proteklih deset godina. Profesionalno lobiranje nema mjesta u bolesni koj sobi. Pacijenti bi morali imati povjerenje u svoje lije nike, a ako koji bude pri ao puno medicinsko-politi kih laži, pacijent e to znati, a to potkapa povjerenje.

On bi trebao preporu ivati dnevni klistir, a i ispiranje želuca ukoliko je to potrebno, nešto toplo na noge, potpuni mir, bez hrane krute ili teku e, a ni pošto ne lijekove nego vode koliko god se traži, toplu kupku, prije spavanja kad je potrebna zbog bolova, ili tako esto koliko godi. Po inak, toplina, svjež zrak i mir su ljekoviti. Zatim bi lije nik trebao uputiti svoga pacijenta u odgovaraju e životne navike kako bi izbjegao budu e toksemijske krize.

Kad se takav režim provede u djelo i prirodi se dopusti da preuzme potpunu kontrolu, pesimisti ka „Anonvmusova" izjava da se „neke bolesti mogu izlije iti ili ublažiti" promijenila bi se u: „Sve akut-



ne takozvane bolesti *se mogu izlije iti*, i pacijent e ostati zdrav ako obuzda sama sebe s obzirom na iscrpljuju e navike koje su ga i dovele do toksemijske krize. Gdje se ovo bude vjerno održavalo, tamo se ne e pojavljivati takozvane kroni ne bolesti.

## Sve bolesti su u početku bile bezazlene

Rak, sušica, bubrežna bolest i ostale kroni ne bolesti bile su „zalje ivane" kao bezazlene prehlade, a kad bi se iznova vra ale i opet bi bile „zalje ivane", svaki put popra ene ve om tjelesnom iscrpljenoš u i ve om tjelesnom tolerancijom zatovanja koja je trebala više opnene sluzi za izlu ivanje toksina.

**Obavljaju se ozbiljna istraživanja, u kojima se nastoji otkriti uzrok bolesti, polaze i od postavke da je bolest nešto individualno. Na tome istraživa i doživljavaju svoj Waterloo. Sve takozvane bolesti su poja ani sklopovi simptoma ponovljenih toksemijskih kriza. Nisu nezavisni entiteti. im se toksemija stavi pod kontrolu, svega nestane, osim ako je koji organ degenerirao u sijed bezbrojnih kriza. ak i organske promjene, ako organ nije uništen, mogu biti ispravljene popravi li se na in života i time uklone uzroci, to jest toksemijske krize.**

Da bi otkrio uzrok raka po ni s prehladom i upalom sluznice i prati patologiju kako putuje od nadražaja, katara, upale, otvrdnu a i ira do raka.

To je kao da pokušavaš otkriti uzrok ovjeka ne uzimaju i u obzir njegovo za e e, embrioni ni život, djetinjstvo, mladost, i t.d.

**Svi simptomi svih takozvanih bolesti imaju isti izvor. Sve bolesti su jedno. Jedno u svim stvarima, to je prirodni plan. Mnogoboštva je nestalo, pa mora nestati i svega što mu pripada i što iz njega proizlazi.**

## Mentalitet opora

Mnogi ne shva aju kolike bi bile ovjekove mogućnosti kad bi se uklonile njegove slabosti, naime, stara vjerovanja i nagoni krda.

Toksemijska filozofija je utemeljena na istini da ne postoji nešto što se zove lije enje. U ovome se razlikuje od svih takozvanih na ina lije enja. Svaka tvrdnja ili obe anje mogu eg lije enja u bilo kojem terapijskom pogledu ista je laž. To e mo i shvatiti sve pameti, kad razmišljanju posvete dovoljno vremena tako da im se ideja usadi u mozak. Uhodanost i praznovjerje drže govornicu i nisu voljni sjesti i poslušati drugu stranu. Mnogi u e polako, neki nikako, a neki spavaju kad se radi o istini.

U svakom naraštaju ima pameti sporijih od volujskih kola. Nedavna zgoda u Daytonu u Tennesseeju trebala bi ohladiti oduševljenje svih onih što misle daje svijet prerastao praznovjerje. Ja sam se borio protiv medicinskog praznovjerja i znam da bistrih umova ima manje nego na žabi dlaka. Mnogi mi estitaju na jasnom razlaganju medicinskih predmeta, ali u trenutku kad zagazim u njihove etikete, moralne i teološke rezervate, upozoravaju me na moj prijestup nedvosmislenim rije ima. ak je i

moja vlastita profesija spremna zamutiti vode mojeg razmišljanja proglašavaju i me nevjernikom, imenom što užasava izabrane. Tko je nevjernik? Onaj što odbacuje besmislenu konvencionalnost. Zar nije Krist bio protiv židovskoga kulta?

Prosje ni um više voli stara tuma enja rije i nego nove „ishitrene“ definicije. Sve dok se svijet ne složi oko jednog rje nika, jedne Biblije i jednoga Boga, bura u aši vode e bjesnjeti, bacaju i atomizirane fundamentaliste u nebo i neatomizirane moderniste u pakao.

Razumije se, Bog je stvorio ovjeka. On je sve stvorio. Ali zašto ne istražiti kako gaje baš stvorio? Nema sumnje da se Bog slavi otkrivaju i kako je stvorio isto toliko kao i u djetinjastom tuma enju koje nas sve do danas nije nikamo dovelo. Kad budemo znali kako je ovjek stvoren, razumjet emo zakone njegovu bi a i ne e morati umrijeti od apopleksije, žu nog ili bubrežnog kamenca, ovapnjenja krvnih žila niti od bilo koje druge takozvane bolesti uzrokovane kršenjem zakona njegovu tijela i duše.

Ako ispunjavamo obveze premo svojoj djeci, ho emo li im tuma iti zakone njihova bi a i kako ih poštivati, ili emo slijediti stare putove, pa kad obole zbog kršenja zakona svoga bi a i upropaste svoje zdravlje zvati kirurga da odstrani Božje pogreške?

Dobro promislite, ili ako ste previše fanati ni i bi gotni da biste mogli misliti, platite kirurgu da izreže posljedice pogrešnog življenja, a vama neka ostanu uzroci.

## Prosudimo zajedno!

Hajde da malo prosudimo u povjerenju! Skloni smo rije „beskona no" primati sa strahopoštovanjem. Za naše ograničeno shvaćanje beskona no nema granica, to je relativan i dvoznačan pojam, ali kako naše iskustvo raste, naše nekadašnje ograničeno shvaćanje poprima šire dimenzije. Beskona no je posebno za svaku osobu i razlikuje se od shvaćanja svake druge osobe. Ne možemo misliti u pojmovima bezgraničnog i ne trebamo to ni pokušavati, jer ako znamo gra u jednog atoma soli, znamo gra u beskonačnog broja atoma soli. To vrijedi za sve elemente. Ako znamo sastav jedne funte maslaca, znamo sastav sveg maslaca na svijetu. Ako znamo sve o jednom ovjeku, znamo sve o svim ljudima. Ako znamo stoje ljubav, znamo daje beskonačnu ljubav istih osobina.

Mi trebamo stati na vrsto tlo, spustiti noge na zemlju, i biti zadovoljni što su svi svjetovi isti kao i naš svijet.

## Kako izmjeriti beskona no?

Mi upoznajemo cjelinu po detaljnom proučavanju jednoga dijela. Ako znamo sve o jednoj bolesti, onda znamo sve o svim bolestima.

Reći ćemo itelju sve o toksemiji i on će onda znati sve o svim bolestima, jer toksemija je temeljni uzrok svih bolesti.

Umjesto od vrha trebali bismo poći s dna svakog predmeta i odatle i i naviše. Obični postupak naše pameti je prihvatiti beskona no kao čin vjere, pa onda kad neshvatljivo nije u skladu s našim opažanjem, naša vjera je poljuljana, kućna našeg vjerovanja se podijeli sama u sebi i mi padamo. To je raskrižje putova i mi moramo pomiriti svoju vjeru i znanje pretvaraju i vjeru u uvjerenje da se do znanja dolazi razumijevanjem. Moramo uiniti ovako ili živjeti u sumnji s obzirom na shvatljivo i vjerovati u neshvatljivo.

Svaka istina se uklapa u druge istine, svaki odjel znanosti i razuma stapaju se ujedno. Zakoni života su i zakoni svemira, zakoni svemira su zakoni Božji. Put spoznaje Boga vodi od stijene do ovjeka, pa od ovjeka do Boga. Svaki korak mora biti popločan istinom, inače ćemo promašiti cilj - Boga.

Pogledajmo samo sukob krš anskoga svijeta i strahoviti pokolj tijekom Svjetskog rata, sve zbog neprobavljene istine. Svijet je pun istine, ali mentalna probava je, zbog pogrešne kombinacije hrane, univerzalno loša.

Mnogi misle da znaju što ja podrazumijevam pod pojmom „toksemija“ zato što su potražili njezinu definiciju u rje niku.

## Toksemija je temeljni uzrok svih takozvanih bolesti

*Trovanje toksinima:* Toksin (rje ni ka definicija): bilo koja vrsta otrovnih spojeva životinjskog, bakterijskog i biljnog porijekla; bilo koji od ptomaina. (Ptomain - otrovni duši ni spoj što nastaje raspadanjem bjelan evina. Op. prev.)

Do zatrovanja krvi može do i na mnogo na ina, pa ako se potpuno ne razumije što ja mislim pod toksemijom, mora do i do pogrešnog shva anja. Ovo tuma enje je bilo potrebno, jer su mi ak i profesionalci znali re i: „Oh, da, ja vjerujem u zatrovanje uzrokovano konstipacijom (za epljenjem) i ptomainom (od pokvarene hrane u želucu).“

Kako je ve re eno, ptomainsko otrovanje konzumiranjem ve pokvarene hrane, ili otrovanje koje je posljedica kvarenja hrane nakon stoje pojedena i koja se op enito naziva autotoksemijom, nije samorodno otrovanje. Oba ova otrovanja nastaju izvan tijela i moraju biti apsorbirana da bi došlo do zatrovanja krvi. Hrana ili otrov u crijevima još uvijek je izvan tijela. Gnojna rana, ir, ili ankir su izvan tijela, pa ako dovedu do septi kog (krvnog)

zatrovanja, to je stoga stoje izbacivanje otpada zaprije eno. Kako mu je izlaz onemogućen, otpad postaje septičan i krv je primorana da upije od njega nastale otrove. Vakcine ne mogu proizvesti septičko zatrovanje, jer se njihov otrov razlazi pri površini, to jest izvan tijela. Katkad je otpad primoran ući u krv zbog nepravilnih zavoja, nakon čega slijedi septičko zatrovanje i smrt.

## Smrtonosni mikrobi

Ne smije se smetnuti s nama da nezaprije eno, slobodno ocjenjivanje održava rane, čireve i ocjedne kanale aseptičkim (neotrovnima). *Smrtonosni mikrobi* na rukama, usnama, očima, tramvajskim držačima - jednom riječi ju bilo gdje i svagdje - nije smrtonosan dok se ne pomiješa s ovjekovim smrtonosnim prljavim tjelesnim i duhovnim navikama. Ima svijeta koji se jednostavno ne može naučiti na istu lekciju, ili stružu svoje tijelo do krvi, ili ga zapuštaju. Umijeće je nositi odjeću i održavati stanje istog koliko to zdravlje zahtijeva. Veneričnim i ostalim kožnim bolestima, uključujući i groznicu s osipom - pogoduje odjeća. Ima nešto više od predrasuda, fanatizma i pristranosti u stalnom navođenju prirodne povezanosti između sifilisa, cijepljenja i ospica. Povezanost bi bila davno utvrđena da cijepljenje i cjepiva nisu komercijalizirani. Hoće li oni što su uložili milijune i ubiru velike dividende svojevrijedno priznati da rade na općoj sifilizaciji pučanstva? To nije u skladu s našom komercijalnom religijom.

*Smrtonosni mikrob* mora biti pomiješan sa zadržanim, pritajenim otpadnim proizvodima prije nego što prije e u svoje smrtonosno otrovno stanje. Pas ili koja druga životinja izliže ga iz svoje rane. Kad „smrtonosni mikrob“ dospije u usta i odatle u želudac, tamo bude probavljen. Prirodne tjelesne izlučine, nutarnje ili vanjske, više su nego dovoljne za uništavanje svih „smrtonosnih bakterija“ koji otpadaju na pojedinu osobu.

### **Normalne osobe su smrtonosne za sve mikrobe i parazite tipične za ljudski okoliš.**

Normalan svijet ne treba ni neba ni pakla, to su zazivi neznanja i prljavštine u traženju umjetne imunizacije. Istina imunizira bakterijsku izmišljotinu.

Tretmani i imunizacije su proizvod civilizacije koja ne civilizira. Vjera je kura i imunizacija za one koji bi bili dobri da se nisu utopili u zlu.

Samosvladavanje i poznavanje granica naših povlastica omogućuje nam ono najbolje od života, pa ako smo zadovoljni što živimo u jednom svijetu i vremenu, to je nam biti najbolja priprava za svako sutra koje će doći. Ako živimo dobro danas, živimo za zdravlje duha i tijela, ne trebamo se brinuti o mikroorganizmima koji bi mogli sutra doći.

Oni što danas propovijedaju strah od mikroba, duhovni su potomci onih što su u prošlosti propovijedali strah od Boga, avla, pakla i neba. Oni ne znaju da je strah koji utjeruju opasniji od objekta njihovih upozorenja.

Strah je tisućputa štetniji od bilo kojeg uzroka toksemije.

Priroda ide do vlastite skrajnosti u spremanju upijanja bilo kojeg i svakog otrova. Otvrđnuli zid oko grada je mjera predostrožnosti kako bi se spriječila apsorpcija - upijanje otrova. Na polju predostrožnosti priroda kojiput ide predaleko i gradi tumore i otvrdnuta takve gustoće da ometaju cirkulaciju, pa dolazi do degeneracije polaganim upijanjem septičkih tvari. To trovanje se odvija jako podzemno. Zove se kaheksija, a patološko ime mu je sifilis ili rak, ili sušica ako je na plućima.

To može izgledati kao veliko udaljavanje od subjekta toksemije, ali kako svi patološki putevi vode u Rim - jednoti svih bolesti, isprika je nepotrebna.

## Svijet medicine traži izlje enja

**Medicinski svijet traži lijek protiv bolesti, usprkos o iglednoj injenici da prirodi ne treba-ju lijekovi. Ona traži samo mogu nost da primi-jeni vlastita sredstva samolije enja.**

Prije nekoliko godina je jedan bolesni lije nik ponudio milijun dolara za lijek protiv raka. Da je znao uzrok bolesti, umjesto što je bio znanstveno obrazovan, ne bi bio, nakon što je priroda neopozivo proglasila njegov slu aj nepodobnim, umro vjeruju i u mogu nost izlje enja. Rak je kulminacija godina zlorabe hrane i godina toksemije zbog loše eliminacije, uzrokovane prisilnim pokretanjem utrobe. Taj stari i uobi ajeni na in takozvane eliminacije može ukloniti nagomilanost iz crijeva stvaraju i dodatnu koli inu vode koju treba izbaciti iz bubrega i crijeva. Me utim, prisilne mjere svojim pretjeranim podražajem pogoršavaju iscrpljenost, i potom zaustavljaju stvarno izlu ivanje, to jest izlu ivanje otpadnih proizvoda iz krvi koji su izvor svih toksina što stvaraju bolesti. Najja i izlu itelj je post. Drugim rije ima, ostavi prirodu na miru i ona ne treba takozvanih tretmana. Mir zna i: ostani u postelji, smiri dušu i tijelo i nemoj jesti. Tada e priro-

da djelovati bez zapreka, osim ako stari profesionalni i lai ki zastrašiva i nisu stvorili strah svojim upozorenjima bolesnika: „Opasno je nejesti, možda ne eš preživjeti!" Ti mudrijaši ne znaju da postoji ogromna razlika izme u posta i gladovanja.

Evo miga za te zagor iva e koji se boje pustiti svoje pacijente da poste: vi znate, ili barem mislite da znate, da se oni što su prikovani za krevet zbog ozljeda nikad ne osjeaju dobro, a to se posebno odnosi na starije osobe. Zašto? Zato što su previše hranjeni.



## Mikrobi kao uzrok bolesti

Da su mikrobi uzrok bolesti laž je na izdisaju. Bakteriološki smrtni marš je u tijeku i tko prisloni uho na tlo može ga čuti. Instinkt nagoni medicinske duhove da se utvrde protiv nadolazećeg prevrata, pa navlače oklop endokrinologije. Endokrinologija, lokalna zaraza, prirodni i umjetni lijekovi, cjepiva i serumi, samo su neke od glavnih tema današnje znanstvene medicine, ali nema temeljne povezanosti sustava, a priroda mrzi kaos kao i vakuum.

Toksemija priznaje klice (organizirane kvasce) i enzime (neorganizirane kvasce). Oboje je potrebno za zdravlje.

Moje teorije su slabo privukle pažnju, osim me u plagijatorima. Malo, veoma malo lijeznika zna što ja zastupam. Ta nekolicina je, međutim, oduševljena i na vlastito zadovoljstvo je dokazala da teorija ima univerzalnu primjenu. Mnogi, tek toliko da ugodu vlastitom ponosu, pokušavaju primijeniti toksemiju usput, uz kakav jeftini na liječenje koji im je prirastao srcu, ali tako ne ide. Toksemija je dovoljno velika za ono najbolje u bilo kojem vijeku.

Što se od bilo koga može tražiti više od filozofije uzroka koja savršeno objašnjava uzrok svih takozvanih bolesti? Poznavanje uzroka daje i laiku sposobnost liječenja i imunizaciju koja razborito imunizira. Pouzdano znanje je uvijekovo spasenje, a kad ga se može postići i uz malo napora kakav se traži za potpuno razumijevanje toksemije, onda nitko, profesionalac ni laik, nema isprike ostati u neznanju.

**Toksin, otrov identificiran u toksemiji, proizvod je metabolizma. Stalan je jer stalno nastaje, a dok je nervna energija normalna, toksin se stalno izlučuje istom brzinom kojom i nastaje.**

**Tijelo može biti, kako koje, snažno ili slabo, što posve ovisi o jačini odnosno slabosti nervne energije. A treba držati na pameti da tijelo funkcionira dobro ili loše u skladu s količinom proizvedene energije.**

## Važnost nervne energije

Bez nervne energije razni tjelesni organi ne mogu funkcionirati. Izlučevine su potrebne za pripremu materijala potrebnog za gradnju istrošenog tkiva. Istrošeno tkivo mora smjesta biti uklonjeno, mora biti izlučeno iz krvi, inače se nakupiti, a kako je otrovno, do i do trovanja organizma, iz kojega proizlazi iscrpljenje.

**Izlučivanje otpada od izgradnje tkiva potrebno je kao i sam proces izgradnje. Kako te dvije važne funkcije ovise jedna o drugoj i obje u svojem djelovanju ovise o odgovarajućoj količini nervne energije, potrebno je da svi ljudi koji žele uživati u životu i zdravlju znaju štedjeti nervnu energiju, kako bi naučili živjeti razborito i umjerenom, te na taj način biti tjelesno i mentalno u inkovitetu i usto živjeti dulje. (Vidi poglavlje „Iskrpljujete navike“)**

Nezalicama, onima koji ne misle i onima koji se odaju tjelesnim užicima, ovi savjeti i opomene izgledati nepotrebno, ili možda hirovima kakva mušavog propovjednika, ili griznjom savjesti kakva istrošenog bludnika, ali pisac je uvjeren da je trjezniji i razboritiji rado prihvatiti znanje koje je

im pomoći i da postanu gospodarima samih sebe. Do sada su mase povjeravale svoje zdravlje profesiji koja nije uspijevalainiti dobro. Ovo govorim kao opomenu, jer zasad pretpostavljeni stručnjaci u profesiji tragaju za uzrocima bolesti, a svakoj pameti bi moralo biti jasno da se ne može dati nikakav pouzdan savjet kako izbjeći i bolest, sve dok se ne otkrije uzrok bolesti.

Pedest i četiri godine neovisnog razmišljanja, neuvjetovanog nikakvim sektaštvom ni vjerovanjem, omogućilo mi je otkriti pravi uzrok bolesti, a koji je tako jednostavan, da čak i dijete može naučiti kako se zaštititi od zvanih „tipičnih bolesti.“

„Ovo su vremena izazova za ljudski duh.“ Daje Tom Paine sada ovdje, promijenio bi ovaj redak u „Ovo su vremena izazova za ljudske nerve.“ Nervna energija i novac su dva sredstva što se u ova vremena vrlo brzo troše. Trka za dolarom izaziva veliko trošenje energije, a dolar je lovljen toliko da je postao lagan i do te mjere da se ljudi iscrpljuju kako bi uhvatili pokoji, a još više se umaraju nastoje i uhvatiti dolar udomiti i skršiti njegov skitalak nagon. Ima mnogo načina za trošenje nervne energije. Trebala bi biti sva naša želja sa uvati koliko je god moguće nervnu energiju za ubrzanje koje je

potrebno da ljudski rod uhvati korak s automobilom. To je vrijeme do i.

Uvijek se prilagođuje promjenama sve od voljanskih kola, kljusadi pune buha, uzda i naonjaka, od parobroda na kojima su naši preci provodili svoje medene mjesecе do parnih kola, vagona s visokim stepeništem i obiteljskih kola.

Monogom je oporuka biti ovršeno prije nego se nervni sustav prilagodi brzim automobilima i letim strojevima.

Bez nervne energije tijelo ne može ispravno obavljati svoje funkcije. Današnji stresovi uzrokuju iscrpljenost koja obustavlja izlučenje, a zadržani toksini dovode do toksemije.

Sve što djeluje na tijelo troši energiju. Studeni i vrućina zahtijevaju uporabu nervne energije za prilagođavanje tijela promjenama.

Nakon sredine života oni što bi htjeli osjetiti se dobro i doživjeti starost, moraju voditi brigu da budu u toplom i izbjegnu hladnoću tijela. Moraju držati na odstojanju užitke i kontrolirati se u svim uvjetima. Pustiti da noge budu dugo vremena hladne, dopustiti da se tijelo ohladi iako to ogrtač može spriječiti, znači trošiti prebrzo nervnu energiju.

Raditi zabrinut doveste ga brzo do splasnuća energije, do iscrpljenosti.

Budućini da nema zalih dodatne energije za vanredno vrijeme, potrebno je, jako potrebno, znati sačuvati i uvećati ono što imamo.

## O uvanje energije je najveća a terapeutska zadaća

Sad kad sam ja otkrio daje iscrpljenost uzrok jedine bolesti (toksemije) koju je ovjeanstvo naslijedilo, lako je vidjeti da je takozvana medicinska znanost, kakva je u praksi, ključni saveznik svih uzroka iscrpljenosti, stvaraju i bolesti umjesto da ih liječi i olakšava ovjekove patnje. Svaka takozvana kura po samoj svojoj naravi uzrokuje iscrpljenost. Pa i lijekovi protiv bolova na koncu dovode do još veće ih bolova, a katkad i do smrti. Lijekovi protiv kašlja kod upale pluća katkada ubijaju pacijenta. Vanjenje kamenaca iz žučne kesice ne otklanja uzrok, a stvara više kamenaca.

Oslobađanje od navika koje iscrpljuju je jedini način da priroda uzmogne liječiti. San i odmor duše i tijela potrebni su za opskrbu potrebnom energijom. Malo osoba u radnom vijeku poiva dovoljno.

## Zašto je iscrpljenje uzrok, a ne bolest?

**Iscrpljenje po sebi nije bolest. Slabost, gubitak snage, nije bolest. Stvar je u tome što zbog usporenog izliva i vanja tkivnog otpada, koji je toksin, krv postane zasićena toksinom, a to mi zovemo TOKSEMIJA - zatruvanje je krvi. To je bolest. A kad se toksin nakupi iznad podnosive razine, nastaje kriza, što znači da se toksin izliva. Mi to zovemo bolešću, ali to nije točno. Jedina bolest je toksemija, a ono što mi zovemo bolestima samo su simptomi, proizvedeni nasilnim vanrednim izlivanjem toksina kroz sluznicu.**

Kad do izliva dođe kroz sluznicu nosa, zove se prehlada, hunjavica ili katar nosa, a ako se te krize ponavljaju godinama, sluznica se zadeblja i zažgnoji, kosti se povećavaju zatvaraju i prolaz i t.d. U tom stadiju nastaje alergija ili astma. Kad grkljan, krajnici, ili bilo koji dišni organ postane žarište toksemijske krize, imamo gušobolju, upalu krajnika, katar ždrijela, laringitis, bronhitis, astmu, upalu pluća i t.d. Kakav je smisao u imenu? Sve su to simpto-

mi izlu ivanja toksina iz krvi putem spomenutih organa i u biti su iste naravi i nastaju iz istog uzro - nika, to jest toksemije i toksemijskih kriza.

Opis bi se mogao proširiti na svaki tjelesni organ, budu i da svaki organ koji je ispod prosje nog standarda iscrpljen stresom navike, posla ili briga, može postati krizno žarište toksemije. Pojavni simptomi bit e razli iti na svakom organu, što podgrijava vjerovanje da je svaki splet simptoma neka razli ita bolest. No, zahvaljuju i novom svjetlu što ga toksemijsko u enje baca na nomenklaturu (nazi ve bolesti), svi simptomi se svode na jedan jedini uzrok takozvanih bolesti, na toksemiju.

Simptomi zvani gastritis (želu ani katar) uop e ne nalikuju na simptome cistitisa (katara mokra - nog mjehura), a ipak i jedni i drugi su uzrokovani toksemijskim krizama, jer oba organa postaju mje - sta za vanredno izlu ivanje toksina iz krvi.

Pametnima mora biti o igledno daje sasvim ne - logi no tretirati katar nosa kao zasebnu bolest, ili kad se krize ponavljaju sve do gnojenja te sluznica postane tako osjetljiva da prašina i pelud uzrokuju kihanje i vodenaste o i, (simptomi zvani alergija na sijeno ili ljetna groznica) tretirati te simptome kao razli itu bolest uzrokovanu peludom. Po inak i pot - puno uzdržavanje od hrane, teku e i krute, te pro -

mjena svih iscrpljuju ih navika povratit e nervnu energiju, toksin e se ponovno izlu ivati prirodnim kanalima i zdravlje e se potuno obnoviti. Takvo stanje se ne e promijeniti, ukoliko se nekadašnja žrtva peludske groznice ili koje druge takozvane bolesti „ne promijeni“.

Prvo lu enje toksina putem nosa zove se prehlada. Ako je to lu enje trajno, uz povremena pogor - šanja (toksinske krize, nove prehlade), dolazi do gnojenja, nastajanja koštanih izraslina i pojave aler - gije. To su sve simptomi izlu ivanja toksina. Od prve prehlade do alergije uzrok je isti. Upalno cije - enje što se nastavlja u me uvremenu izme u novih hunjavica (toksemijskih kriza) kroni ni je katar, kako ga naziva medicinski imenik, a tretira ga se lo - kalno kao da se radi o posebnoj, opasnoj stvari. Isti - na je, me utim, da žrtva takozvanog *kroni nog katara* iscrpljuje svoj sustav duhanom, alkoholom, še erom i slatkišima svake vrste, kavom, ajem, prevelikim koli inama maslaca i kruha, masnoga kuhanja, prežderavanjem svim mogu im jelima, pretjeranim putenim užicima i t.d. (Vidi poglavlje „Uzroci iscrpljenosti“)

Drže i sustav u stanju iscrpljenosti spre ava uspostavu potpunog izlu ivanja kroz redovne izlu - ne organe. Organizam s vremenom postaje toleran -

tniji prema toksinu i „esta prehlada" pokazuje manje toksemijskih kriza. Potrebna je velika količina sluzne opne za zamjensko izlučivanje. Cijeli organizam po inje pokazivati znakove propadanja. Takozvane kroni ne bolesti se pokazuju. Kod želučanog katara na sluznici dolazi do zadebljavanja, otvrdnuća, iritacija i raka, - svako od njih opisano u medicinskom imeniku kao zasebna bolest. Ali one nisu različitije od predsjednika Washingtona i djeđaka Georgea koji je posjekao otevu trešnju. Rak je nekobio sklop simptoma takozvane hunjavice, ali po toksemijskom učenju rak je završnica mnogih toksemijskih kriza. Kako krize traju, simptomi se mijenjaju, zavisno o degeneraciji organa prouzrokovanoj toksemijskim krizama.

**Svaka takozvana bolest ima isti zaetak, razvoj i sazrijevanje, razlikuju i se me usobno samo toliko koliko se zahvaćeni organi razlikuju-**

Tretirati razne spletove simptoma kao različite entitete je toliko znanstveno koliko i masirati psurep zbog njegova upaljena uha.

Sve bolesti su biti iste.

Uzrok ukazuje na toksemiju, do koje dolazi zbog iscrpljenosti, koja opet koči izlučivanje, a po-

trošne navike tijela i duha glavni su razlog gubitka otpornosti, to jest enervecije odnosno iscrpljenosti.

Svaka kroni na bolest po inje zatrovanjem krvi - toksemijom i toksemijskom krizom. Krize se ponavljaju sve dok ne dođe do organskih promjena. Lanac simptoma proteže se od prehlade ili katara do Brightove bolesti bubrega, sušice, raka, sifilisa, mišićne ataksije i drugih takozvanih bolesti, koje su sve, od prve do posljednje, simptomi nagomilanih posljedica toksemijskih kriza.

## Op a iscrpljenost

Svatko je bio iznena en velikim postotkom naših mladi a koje je regrutna komisija odbila za vrijeme Svjetskog rata. Ako se tom iznena enju pridaje ono toksemijske filozofije, trebalo bi pljeskati osobama koje misle.

Regrutna komisija je pripustila sve mlade ljude koji nisu pokazivali patološke pojave, što znači da nisu pokazivali nikakve strukturalne promjene na organima ili tkivima.

Kad se uzme u obzir da strukturalnim promjenama prethode mjeseci ili čak godine funkcionalnih poremećaja, o čemu je da je među u primljenima bilo potencijalno bolesnih ili nesposobnih mladi a više nego što ih je bilo među u odbijenima. Vrijeme je pokazalo daje ta malo poznata činjenica to na, jer prije nego je rat završio, ne uključujući i ranjavanja, devedest i pet posto američkih vojnika je zatražilo liječničku pomoć od jedan do pet puta. A tisuć i momaka koji nisu išli u Francusku pomrlo je od „grippe.“

Što to znači? Znači da život takav kako ga se živi uzrokuje opću iscrpljenost među u pučanstvom. A kad nervna energija padne ispod normale, izluku

vanje toksina - prirodnog proizvoda metabolizma - prestaje, toksin se zadržava u krvi stvarajući i zatruvanje (toksemiju), prvi, posljednji i *jedini stvarni* uzrok svih takozvanih bolesti.

Trijeznim umovima bi trebalo biti jasno da količina toksina u krvi mora varirati za svaku pojedinu osobu, a da je i stupanj otpornosti kod svake osobe različit. Količina koja bi kod neke osobe izazvala toksemijske krize, ne bi kod neke druge značila ništa. Neki uzrok iscrpljenosti, recimo obična imunizacija, koja bi kod nekoga u određenom trenutku jedva izazvala reakciju, može u drugoj prigodi tu istu sobu poslati u bolnicu ili je čak usmrtniti. *Aktivna anafilaksa (nesnošljivost) je alibi ili isprika zastupnika cijepljenja*, koja ne mijenja činjenicu da su cjepiva otrovi, čak i kad su „ista“, usprkos opet i opet ponavljanim tvrdnjama da su nedužna i neškodljiva.

Nikad se ne može saznati koliko je štete vojsci nanijelo cijepljenje. Štetu koju obične imunizacije cjepivima i serumima može opisati samo jedna riječ - vandalizam!

Prosječni liječnik ne može misliti, a ostali ne smiju misliti osim u sebi. Ne znam kamo smjestiti ljude medicinske profesije koji su sposobni misliti, ali ne dopuštaju da ih razum vodi u procjeni takoz-

vane imunizacije. Može li se protumačiti itek strukovnom savješ u ili strukovnim licemjerjem? Svakako ne nepoštenjem. Zbog moga stava protiv teorije o mikrobima i cijepljenju neki su mi rekli da imam „uda ke poglede“, a drugi da sam neznalica. Ako jesam, udno je da moje mišljenje i uvjerenje idu usporedo s jednim od najve ih mislilaca devetnaestog stolje a, uvenog engleskog filozofa Herberta Spencera. Prije nekoliko dana sam eprkao po svojoj knjižnici i naletio na knjigu „injenice i komentari“. Otvorio sam kod naslova „Cijepljenje“ i u lanku kra em od tri stranice otkrio o re enom subjektu više vrijednih, konstruktivnih misli nego u sveukupnoj medicinskoj literaturi. Odlu io sam navesti cijeli lanak i bit e mi drago ako i drugi budu u njemu uživali kao i ja:

„Kad se jednom po mete uplitati u prirodni red, nitko ne zna što e ispasti na kraju“ - izjavio je u mojoj nazonosti jedan uvaženi biolog. Odmah nakon toga mu je izletio izraz ljutnje na sebe samoga zbog nedostatka suzdržanosti, jer je shvatio da ja mogu njegovu izjavu iskoristiti u različite svrhe.

Jenner (Edward Jenner, engleski liječnik, pionir u cijepljenju - op. prev.) i njegovi uenici predmnijevaju da ako virus cjepiva pro e kroz organizam, pacijent je zašti en od kozica, i na tome se svršava.

Ne želim ovdje re i ništa protiv te pretpostavke. Ja samo tvrdim da tu nije kraj. Uplitanje u prirodni red ima i drugih posljedica osim navedenih. Neke od njih su poznate.

Parlamentarni izvještaj za 1880. godinu pokazuje daje u usporedbi izme u petgodišta 1847.-1851. i 1874.-1878., u ovom drugom od milijun novoroenadi u prvoj godini života umrlo od bilo kojeg uzroka 6.600 djece, dok je smrtnost od osam specifi nih bolesti, bilo izravno bilo neizravno povezanih ili oteš anih posljedicama cijepljenja, porasla s 20.524 na 41.353 na milijun poro aja godišnje, zna i više nego dvostruko. Jasno je da ih je više pokošeno od drugih bolesti nego što ih je spašeno od kozica.

Ovom prikazu bolesti treba dodati i popratne pojave. Pretpostavka je - i to nužna, da imunitet proizveden cijepljenjem povla i sa sobom i neke promjene u sastojcima tijela. Me utim, ako se sastojci tijela, bilo da se radi o teku inama ili krutim tvarima, toliko promijene da više ne podliježu kozicama, je li ta modifikacija ina e nedjelotvorna? Usuje li se itko re i, da ne stvara drugog u inka osim što štiti pacijenta od određene bolesti? Ne može se promijeniti gra a tijela samo protiv napada jednog agensa, a da ostane nepromijenjena prema



svim drugim agensima. Kakva mora biti promjena? Ima slu ajeva kad su kod pojedinih osoba teške bolesti, poput tifusne groznice, nastupale odmah nakon zdravstvenog poboljšanja. No, to nisu redovni slu ajevi, jer kad bi to bili, zdrava osoba bi nakon niza bolesti bila još zdravija. Dakle, gra a tijela modificirana cjepivom nije postala otpornija prema opim poreme ajima. Ustvari je postala manje otporna. Vru ina, hladno a, vlaga i atmosferske promjene, kao i razne vrste hrane, pretjerani umor i mentalni napor, remete ravnotežu. Nismo u stanju mjeriti promjene ja ine otpornosti, pa zato obi no pro u nezapažene. Ipak ima dokaza op e relativne slabosti. Kozice su teža bolest nego što su bile prije, s brojnim smrtnim slu ajevima. Gripa pruža dokaz. Prije šezdeset godina gripa bi se pojavljivala u vremenskim razmacima, samo bi je neki dobili, nije bila teška i nije ostavljala ozbiljnih posljedica. A sada se ustalila, u krajnjim oblicima napada mase i esto ošte uje tjelesnu konstituciju. Bolest je ista, ali je manja sposobnost otpora.

Postoje i druge zna ajne injenice. Poznata je biloška istina da organi osjeta i zubi nastaju iz kožnih slojeva zametka. Svi su podložni abnormalnostima: plavooke ma ke su gluhe a psi bez dlake imaju krive zube. („0 porijeklu vrsta", 1. pogl.)

Najvjerojatnije se radi o abnormalnostima koje su prouzrokovane bolestima. Sifilis je u svojim ranim stadijima kožna bolest. Ako je naslije en, njegove posljedice su loše oblikovani zubi, a u kasnijim godinama iritis (upala o ne šarenice). U srodstvu je s drugim kožnim bolestima. Na primjer, injenica je da je šarlah esto popra en labavljenjem zubi i da ospice esto stvaraju poreme aje, katkad privremene, katkad trajne, i na o ima i u ušima. Ne e li biti tako i s drugim kožnim bolestima, uzrokovanim cjepivom? Ako je tako, onda imamo tuma enje za strahovitu degeneraciju zubi me u mladima u novije vrijeme, i ne bismo se trebali uđiti što me u njima prevladavaju slabe i boležljive o i. Bile ove pretpostavke to ne ili ne, jedno je sigurno: tvrdnja da cjepivo mijenja tjelesnu konstituciju u samom odnosu prema kozicama, a da ina e ostaje ista, ista je besmislica „Kad se jednom po mete uplitati u prirodni red, nitko ne zna što e ispasti na kraju."

Miješati se u prirodni red ogromna je stvar kojoj se ne vidi kraj. Me utim, priroda kroz to prolazi sa smiješkom, osim ako je nadja ana. Zdravlje - dobro zdravlje - je ve a snaga od lošega, od bilo kakvog uplitanja, i može ispraviti svaku lošu posljedicu ako nije fatalna, pod uvjetom da uplitanje prestane.

**Stimulansi (nadražuju a sredstva) na dulje razdoblje uzrokuju postupno pogoršanje i na koncu, ukoliko navika ne prestane, završavaju smr u. Toksin je stimulans i prirodni je proizvod metabolizma. Kad je tijelo normalno, toksin se izlu uje istom brzinom kojom i nastaje, ali kada iscrpljuju e navike djeluju preko mogu nosti obnavljanja, toksin se gomila i nastaje toksemi- ja, što zna i da je tijelo izgubilo obrambenu mo . A ako cjepivo ili bilo koja druga infekcija dospije u krv, „nitko ne zna što e ispasti na kraju.”**

Toksemija baca svjetlo na jednu zbnuju u to- ku. Kad nastane zaraza u osobi normalne otporno- sti i do e do lokalne upale kože i gnojenja, sve obi- no završi ozdravljenjem gnojne rane. Ako je cijep- ljenje kozi avim virusom u injeno na Jennerov na- in, ubrizgavaju i virus pod kožu, probadaju i je i trljaju i, nastaje žestoka septi na zaraza koja u mnogim slu ajevima završava smr u. U Engleskoj su prije mnogo godina doneseni zakoni koji zabra- njuju tu praksu.

U toksemi nim slu ajevima lokalna zaraza na- stala zbog septi nog virusa bilo koje vrste: cijep- ljenja, nelije ene ozljede, rane koja se ne cijedi, upaljen zub, sinus i t.d., uzrokuje septi nu groznicu zlo udnog oblika, koja može dovesti do smrti ili in-

validnosti. Teško iscrpljen i toksemi an (zatrovan) sustav ima malo snage za otpor, te kad je krv jako zatrovana, vrlo je podložna utjecaju bilo kakve za- raze.

Gdje zaraza nije zlo udna do te mjere da ovlada sustavom, zato što zarazni agens nije toliko žestok, ili zato što stanje iscrpljenosti i zatrovanja nije tako ozbiljno da bi uništilo otpornost, pacijent se može izvu i iz krize i uz odgovaraju u njegu ozdraviti. Ali ako je njega loša, pacijent može koji mjesec ili godinu životariti u stanju poluinvalidnosti i kona - no umrijeti.

Rooseveltova bolest i skra ivanje života za naj- manje dvadeset i pet godina o iti su primjer ovak- voga pogoršanja. Veliki i snažni ovjek je bio o igledno toksemi an. Kao što svi znaju, povrijedio se najednom od svojih putovanja po džungli. Došlo je do zaraze, koja bi vjerojatno ubila slabijeg ovje- ka. Vratio se ku i i nastavio sa svojim iscrpljuju im lošim navikama, ne dopuštaju i tijelu da „o isti ku u.”

Takve stvari se mogu vratiti u normalno stanje, ali nikad konvencionalnim lije enjem.

Kad je toksemi na osoba inficirana, zaraza se ne e nikad potpuno ukloniti ako se toksemija i iscrpljenost ne suzbiju. Ukoliko takav pacijent ne

leži u krevetu, ne jede i ništa dok se ne dovrši izlučivanje, nakon toga hranjen na odgovaraju i na in i pou en kako jesti u svojem stanju, te ukoliko nije voljan odre i se svih iscrpljuju ih navika, nema nade da e ikada ozdraviti. Takvi bolesnici redovito obole od sušice, Brightove bolesti na bubrezima i drugih dugotrajnih takozvanih bolesti. Naše državne bolnice su pune mladih ljudi koji nikad ne e ozdraviti, jer se zatrovanje brže stvara nego što se isti.

U prirodni red se upli e iscrpljuju im navikama sve dok se ne do e do toksemije, do zatrovanja krvi. Cijepljenje ili zaraza bilo kojim uzro nikom djeluje, prije ili kasnije, kao ugarak, ine i da se najranjiviji organ promijeni. Organ, pak, nema nikave veze s uzrokom, te je usmjeravanje lije enja na organ potpuni besmisao. Takav su besmisao transfuzije krvi protiv pogibeljne anemije, tretmani protiv žljezdane impotencije, va enje kamenaca, ireva, tumora i t.d.

Nema sumnje daje danas u modi jedna od najpogubnijih praksi, a to je lije enje takozvanih bolesti bolestima i imuniziranje produktima bolesti.

**Jedna od prvih stvari koje treba u initi da bi se oslobodilo od takoznave bolesti je osloboditi se od zatrovanja krvi, od toksemije, jer to stanje**

**krvi ini bolest mogu om. Zaraze i otrovanja drogama i hranom mogu ubiti, ali ako ne ubiju, ne e trajati dugo u osobi slobodnoj od iscrpljenosti i toksemije. Otrovanje e zapravo ostati u sustavu dok se ne prevlada toksemija, zatim e izlučivanje ukloniti sve tragove zaraze.**

Zaraza sifilisom u jako toksemi noj osobi postaje žestoka pri konvencionalnom lije enju. Zaraza je najmanji od tri imbenika. Dodaj strah i pogrešnu ishranu i evo ti strašnog spleta simptoma, koji opravdava sve što profesionalni sifilomanijaci govore i pišu o bolesti. Ukloni toksemiju, kemikalije, strah i krivu ishranu, pa e ostati malo toga. Što ostane, priroda e ga s lako om izbaciti.

Mi smo graditelji sutrašnjice, i ne trebamo plati vra ari - lije niku, odvjetniku, propovjedniku, bankaru - da nam kaže što e se sutra dogoditi. Ne e se dogoditi ništa. Neizbježno e do i. Zet emo plodove onoga što daans sijemo.

# Uravnoteženost

Stanje ili oznaka daje nešto balansirano. U prenesenom smislu: staloženost, smirenost.

Staloženost: umjerenost duha ili karaktera; sabrano; mirno.

Da bismo bili u pravom smislu uravnoteženi, pretpostavljam da moramo biti anatomski, psihološki i kemijski ujednaženi, ali kako je asimetrija zakon, ne možemo se nadati ravnovjesju. Međutim, možemo težiti k staloženosti, skladu uma i karaktera.

Zadovoljstvo dolazi s nastojanjem, ne s posjedovanjem. Prividno ovo nije uvijek tako, jer vidimo ljude koji rade, ali su ipak nezadovoljni i nesretni.

Netko je rekao: „Blago onom tko nađe posao.“ To znači i daje posve zauzet i zadovoljan svojim poslom, ne svojom ambicijom. Nema uvijek koji je zadovoljan poslom od kojega ne otkuže ništa osim novaca. Ništa ne zadovoljava duh kao kreativni posao.

Što ima u tome? Napredak, vlastiti razvitak i mogućnostiniti dobro u budućnosti samo su dostatni da zadovolje ambiciju.

Da bi bio zadovoljstvo, posao mora obuzeti i zadovoljiti duh. Besposlen duh je nezadovoljan duh. Da me pitaju kakav bih recept dao djeci za osiguranje njihove budućnosti i sreće, ja bih rekao: - Uite ih da vole posao, posao, posao! Mi smo pretjerali sa starom izrekom: „Samo raditi i nikad se ne igrati pretvoriti i Ivicu u dosadnog mladika.“ Danas je obratno: „Samo igra i nimalo posla pretvoriti i Ivicu u bandita.“

Ako roditelji ne mogu djeci dati posla, grad, općina ili država se trebaju pobrinuti za posao, ne u šegrtskim školama već prema onomu stoje najprikladnije za svako pojedino dijete. Dijete treba raditi. Krist je poeo raditi u dvanaestoj godini, a i ranije. Moramo biti u poslu.

Kako sam rekao, zadovoljstvo je u nastojanju a ne u posjedovanju. To je i psihološki i fizički zakon. Trebamo biti sretni što nismo posve zadovoljni, jer da to jesmo, ne bismo imali ništa za postići, niti razloga za nastojanje, niti užitka zbog uinjenoga i postignutoga.

Uvijek nikad nije, ali uvijek jest blagoslovljen. (Alexander Pope)

Budući da se radi o izreci jednoga pjesnika, ne treba je uzeti previše ozbiljno. Znao sam mnoge koji su bili blagoslovljeni a da to nisu znali. Ima više

prikrivenih blagoslova nego što ih se može vidjeti pod svjetlima pozornice. Jedan od naj eš ih blagoslova je da oko devedeset i devet posto naših htijenja nikad nije ostvareno. Kad bi ljudi mogli izrezivati vrijeme tako esto kako bi htjeli, životi bi im se jako skratili. „Da smo od sada dogodine u ovo vrijeme!“ „Želio bih da smo deset godina od sada, ja bih ve završio školu i zaposlio se!“

Ve ina svijeta je sklona tražiti pre ace. Priroda mrzi vakuum, a to su zapravo pre aci. Svima je ideal obogatiti se preko no i.

Kratki put, pre ac do uspjeha! Za trgova kog putnika to zna i navaljivati silom na neodlu ne, na slabi e, na one koje se daju nagovoriti na nepromišljenu kupnju, na one koji ni sami ne znaju što ho e, ukratko, navoditi ljude da kupuju ono što im ne treba i što je iznad njihovih mogu nosti zove se uspješnim trgova kim poslom. Što je glavni problem današnjega svijeta? Op a zaduženost. Trgovci su ih, a da sami ljudi nisu bili ni svjesni, nau ili kako da troše na same sebe. Svijet ne zna kako popuniti vlastitu prazninu. Svi koji su se dali nagovoriti da ubace u višu brzinu, iako su trebali voziti polako, ili što bi bilo još bolje, i i biciklom ili pješice, na mucu su zbog brze potrošnje goriva. Svakoj krajnosti nedostaje ravnoteža, što dovodi do nezadovoljstva i ne-

spokoja. Automobil je potreban, ali je postao luksus koji daleko premašuje potrebu. Najednom kraju je nagomilao silno bogatsvo, a na drugom uzrokovao golo siromaštvo, što e uskoro, ukoliko se ne ispravi, dovesti do financijske bolesti zvane panika. Panika je drugo ime za vakuum, koji e se napuniti velikim osje ajem nesre e.

Pro i školu za nedovoljno dugo vremena, pre acima, mitom i preko veze, stvara vakuum. Vrijeme i pošten rad su u svakom pogledu potrebni za izgradnju karaktera, odgoja i sposobnosti. Latinska poslovice „*cito maturum, cito putridum*“ (brzo sazrelo, brzo i sagnjilo) vrijedi kako u fizi kom tako i u duševnom svijetu. Atleti ari umiru rano. Zašto? Razvijaju se silom. Pretjerana uporaba miši nog sustava zahtijeva dodatnu koli inu krvi u miši ima. To onda traži dodatnu opskrbu hranom da bi se zadovoljile potrebe potrošnje i njezina pokri a. Pretjerana stimulacija iscrpljuje i toksin se ne uspijeva izlu iti istom brzinom kojom se stvara, dakle, dolazi do toksemije, zatrovanja krvi, koja postupno do vodi do ošte enja srca i krvnih sudova. „Lanac je jak koliko mu je jaka najslabija karika.“ U atletici se najja e karike neprestano naprežu do krajnje izdržljivosti. Stabilnost stoje mladost daje tkivima brzo stari, zbog ega atletičari u mladosti umiru od

starosti. Fitzsimmonsa su u trideset i petoj godini zvali „Stari na ringu“ . U ovoj izreci, što bi trebala biti komplimentat kralju boksa a, sadržano je znanstveno saznanje kojega sportski svijet nije bio svjestan, ali gaje podsvjesno bolje izrazio nego da gaje znao, jer je re eni atlet prenaprežu i svoje tijelo sama sebe u inio starcem.

Mladost želi i i brže nego što to dobar, solidan rast opravdava. Mladim profesionalcima se žuri da naslijede svoje prethodnike, jer su uvjereni da mogu u initi više kad zauzmu njihove fotelje.

Današnje neiskusto goni civilizaciju u brzu, o igledno preranu zrelost. Ova vratolomna hitnja je zatekla nespremima i one koji bi po dobi trebali biti savjetnici. Znanje koje nije za injeno vremenom, iskustvom i ravnotežom, nikad ne e sazreti.

Pojam umjerenosti i ravnoteže izgubio je smisao u ova vremena. Idealnom sazrijevanju nedostaju sastavni elementi vremena i iskustva. Sadašnji mentalitet je atletski, prerani ostario na užtrb vremena koje je potrebno za uravnoteženost. Bolnice, zatvori i duševne bolnice ne mogu se graditi dovoljnom brzinom da udome sve prerano senilne osobe. Eto, u tome je bolest - stara ko tkivo prevladava nad izgradnjom novoga.

Previše skra enica, od dje jeg vrti a do srednje škole i sveu ilišta ostavljaju vakuum, koji onda pune laži civilizacije i bolest i nesretnost što ih sa sobom donose pogrešno znanje i nezrelo prosu ivanje.

Osobne nastranosti, izvješta enosti i nezdrave navike svih vrsta bumerang su što vra a otrov u slatke sne o životu.

Priroda se smiješi onima koji su prirodni, ali s onima što se stalno krevetlje tjelesno i duševno sklapanu urotu da ih njihovo uživanje izobli i. Možemo biti sretni i zadovoljni, ili možemo biti nesretni i nezadovoljni. Na nama je da odaberemo, a priroda e u initi ostalo.

Upravo sam došao iz apoteke u koju sam ušao da kupim kamfora u tubi. Apotekar je šeptrljario, ega je o ito i sam bio svješta, pa je iz samosažaljenja smatrao potrebnim re i da se ne osje a dobro i da je bio u postelji ve i dio popodneva.. Svoje rije i je popratio bolnim izrazom lica i bolesni kim pokretom tijela. On bi bez sumnje s užitkom raspravljao sa mnom o svojim boljkama, ah je sam ignorirao temu i izišao. On podgrijava lošu naviku koja e mu zagor iti život i u initi ga dosadnim svima osim onih što idu u njegov du an loviti izlje enja. „Bijeda voli društvo.“ Osobe loših navika se druže me u-

sobno i ini se da ih nabranje i uspore ivanje vlastitih bolesti ne može umoriti. Najzna ajniji simptomi se pamte godinama. Samosažaljenje ih tjera na preuveli avanje, te s vremenom i sami o sebi vjeruju sve najgore. Takav život je upropašten, osim ako se potpuno ne reformira. Takvo mentalno stanje dovodi do iscrpljenosti i toksemije. Simptomi su op a nervoza, zastoj probave, za epljenje, gljivi ast jezik i strah od raka ili neke druge bolesti koja bi mogla biti fatalna. Miši i su manje-više napeti. Za -epljenje je popra eno abnormalnim stezanjem mara. Cijelo tijelo je abnormalno napeto. Takvi pacijenti imaju poteško a zaspati, a kada zaspu, bude se s trzajem, naglom kontrakcijom svih mišića. Ove osobe imaju lagan san i žale se da uop e ne spavaju. Neki se žale na glavobolju i povra anje. Imitiraju ostale, te esto razvijaju nove siptome nakon itanja o nekoj bolesti ili slušanja o tu im siptomima.

Mnogi od ovih slu ajeva se operiraju zbog raznmpredmmjevanih trbušnih komplikacija. Lije nici ih pre esto tretiraju u skladu s onim što te osobe same o sebi kažu. Pokatkud se susretnu požrtvovne, ljubazne žene, koje nisu tjelesno jake, ali koje preko svojih sila rade za druge. Te su majke u ranim životnim godinama imale ambicija za nekom karijerom,

ali ih je razo aranje dovelo do duboke iscrpljenosti i trajne poreme enosti u ishrani, jer ih je velika tuga sprije ila da se vrata u normalu. Sre om, izlaz je naen u življenju za druge, i usre uju i druge taj arobni napitak je postao tako savršen, da bi oni koje je razvedravala svojim slatkim osmijehom i ohrabruju im rije ima esto govorili: „Teta Mary, vi mora da ste živjeli aroban život u koji žalost nije imala pristupa.“ Odgovor bi bio novi smiješak i ohrabrenje.

Oni koji u služenju drugima pronalaze nadomjestak za koketiranje s karijerom, ne prave pogreške u izboru Velikog Iscjelitelja., ali oni što traže lijeka izvan samih sebe opravdavaju izreku daje „obe anje ludu radovanje.“

**Izlje enja, iscjeljenja, kure! Nema izlje enja. Podsvijest stvara zdravlje ili bolest, u skladu s našim htijenjem. Ako mi šaljemo impulse razdraženosti, nezadovoljstva, nesretnosti, žalopojki, mržnje, zavisti, sebi nosti, lakomosti, bludnosti i t.d., podsvijest nas oblikuje u lik kakav nare ujemo.**

Ako podsvijesti šaljemo putene impulse, odgovor na naš zahtjev su mutne o i, podbuhlost, glavobolja, neugodan dah, bol ovdje, bol ondje, pomu en razbor, nebriga za posao, za prijatelje i za sama

sebe. Mi tumačimo svoje stanje kao bolest i zovemo liječnika, koji onda otkriva albumin u mokraći, reumatizam u zglobovima, slabo srce, opasnost od apopleksije, vodenu bolest i dr. Mi prihvaćamo njegove droge, njegove operacije i imunizacije, ali mi i dalje emitiramo putene impulse. Velike vešerije, jake cigare, bludno poigravanje. Doktor ne valja. Zovemo drugoga, pa opet drugoga. Obavljaju se stručni pregledi. Pronađen je sifilis. Propisuju se sintetički lijekovi. Drugi liječnici pregledavaju, koji otkrivaju sušicu. I konačno stvarno umije pokazuje doktor koji otkriva rak. Ali cijelo to vrijeme naši porivi su upućivani u našu podsvijest i vraćeni ali se oblikuju i nas u ono što smo sami tražili.

inženjera je da nam liječnik nije uopće potreban. Mi trebamo liječnika koji će uspjeti pomiriti graditelja naše podsvijesti i nas same. Trebamo se naučiti samosvladavanju, smirenosti, ravnoteži i spokojnosti. A kad se ti impulsi putem simpatetičkih živaca pošalju u pokret a naše podsvijesti, počinju emitirati slike idealnijeg svijeta sve dok ne uspijemo doseći i savršenstvo.

Samosvladavanje, držanje i stalno u podsvijesti ideal upravo takve osobe kakvi bismo mi htjeli biti, vratiti se k nama upravo onako kako smo htjeli. Mi smo stvoreni prema liku ideala koji držimo pred

našim tvorcem, našom podsvijesti. Ali mi ga moramo oživjeti. Samo posjedovanje jednog ideala ne će nas odvesti nikamo. Ako je trijeznost naš ideal, naši snovi se ne će ostvariti opijanjem. Ako je zdrav život naš ideal, sigurno je da ga ne ćemo postići i putenim životom.

Mi možemo posjedovati neki lik, ali ako ga mi ne živimo, slika će se izobličiti.

Mrzovolja i prigovaranje su navike koje oblikuju upravo takvu osobu.

**Ako odbijamo živjeti smireno, staloženo i opušteno, postajemo napeti i sami stvaramo smetnje. Namrštene obrve stvaraju glavobolju. Napeto, kruto stanje mišićnog sustava dovodi do zamora mišića, koji može biti tretiran kao neuralgija, upala živaca ili reumatizam. Lagana povreda na bilo kojem dijelu tijela, zavijena, mazana i držana nepokretnom, može uzrokovati umrtvljenje mišića i boljeti više od zamora mišića nego od same ozljede.**

Dosta je neurotika lijekova i oslobađano od zamora mišića samo zato da bi dvije škole manipulatora kraljeznice ostale u dobrim odnosima sa svijetom.



Otkad je vijeka nadržilije nicipi, šarlatani i razni sektaški „polagatelj ruku“ bave se osobama koje imaju vremena za pretvaranje lagane ozljede u vrlo dugu, zamornu bolest. Bogatstva se stvaraju iz smrdljivih pomasti zbog toga što su tobože dobre za mazanje išašenih zglobova i leđa. Isti u inak bi bio i da se rekena mjesta jednostavno protrljaju, ali mozgovi beskralježnjaka koji otekuju udesna izljeenja ne bi mogli vjerovati da lijeenje može biti u inkovito bez tajanstvenih ljekovitih osobina, povezanih s ljekarijama ružna izgleda i još goreg mirisa.

Osjetljiva, ina e bezna ajna izraslina može uzrokovati toliko napeto stanje da osobu u pitanju pretvori u oiglednog invalida. To se prije nekoliko tjedana dogodilo s jednim od mojih pacijenata. Pri pregledu sam otkrio ekstremnu kontrakciju marnog mišića. Cijelo mu je tijelo bilo napeto i, razumije se, patio je od zamora mišića, što gaje dovelo do uvjerenja da je jako bolestan. Rekao sam da legne i pouio ga kako da se opusti, zatim sam mu lagano utisnuo prst u mar - veoma polako kako bi ga što manje boljelo. Oko tridest minuta sam radio na opuštanju analnih mišića. Dok sam to radio, napominjao sam mu da opusti tijelo. Prije izlaska iz moje ordinacije izjavio je da se osjea bolje nego ikad u

posljednje dvije godine, uspros tome stoje ve i dio toga vremena proveo u bolnici i na lijeenjima. Dao sam mu upute kako se opustiti i kako postupati sa marom i debelim crijevom.

Sve njegove želu ane smetnje i opa slabost nestali su za tjedan dana.

Vidio sam mnoge invalide nervnog tipa, keje su mnogi lije nicipi lije ili od mnogih bolesti. Naglašeni simptom je bila napetost cijeloga tijela, a zdravlje se nije moglo povratiti prije nego se ta pojava ne ukloni.

Teško e na koje se žale oni što imaju gušu, upalu mjehura, tumor na maternici i želu ane i crijevne smetnje, naj eš e su uzrokovane nervnom napetošću, koju treba prevladati da bi došlo do poboljšanja i potpunog ozdravljenja.

Položaj pri stajanju, hodanju, sjedenju i ležanju može biti takav da prouzroci i napetost. Poznajemo profesionalne bolesti i emotivne bolesti, a pomanjkanje ravnoteže komplicira sve te nazovi-bolesti i stvara napetost.

Umorna djeca su sklona da postanu nervozna i uzbuena. Ako im se, dok su umorna i uzbuena, dopusti prekomjerno jesti, onda im stane probava. U ekstremnim sluajevima dolazi do gr eva. Strah i

tjeskoba dovode do trzaja pojedinih mišića, u medicini poznatog kao horea.

Uravnoteženosti duha i tijela treba posvetiti pažnju, kako u ranim tako i u kasnim godinama života.

Dobro zdravlje u kasnim godinama ukazuje na samosvladavanje, umjerenost u svim stvarima i smirenost - ravnotežu.

Umjerenost ne zna i svakomu isto. Neki zovu umjerenost u tri do šest cigareta na dan, drugi vjeruju daje prihvatljivo jedna do šest mjesečno. Oni što imaju slabo srce i osjetljiv želudac, neumjereni su ako uopće puše.

Sretan je onaj koji zna svoje granice i poštuje ih. Za takvu osobu se može reći i daje uravnotežena.

## Imunizacija

Ne bi li bilo čudno da je u evoluciji čovjeka ispušten jedan tako važan element kao što je autoimunizacija. U velikom planu stvaranja ni jedna životinja nije zaboravljena. Sposobnost za napad i za obranu mudro je raspoređena, pa bi bilo potpuno apsurdno pretpostaviti, daje čovjek, kralj svih živih bića zaboravljen. Ne, nije zaboravljen. Čovjek je obdaren nervnim sustavom, na čijem se vrhu nalazi mozak sposoban misliti, pa može priteći i u pomoć klonulom nervnom sustavu i pomoći u njegovoj obnovi.

**Dok je živani sustav normalan, dok je puno nervne energije, čovjek je normalan i imun na bolest. Bolest se pojavljuje očitovati samo kad okolišne i osobne navike troše energiju brže nego što se obnavlja. Da ne bi do toga došlo, ispravno ponašanje uklanja ili prevladava svaki iscrpljujući utjecaj.**

Čovjekova imunost na bolest traži uredan život, tako da mu je nervna energija uvijek na ili pri razini normale. Kad se nervna energija bespoštedno rasipa, dolazi neizbježno do stanja enervecije - iscrpljenosti. Tada se usporava izlučivanje otpadnih

tjeskoba dovode do trzaja pojedinih mišića, u medicini poznatog kao horea.

Uravnoteženosti duha i tijela treba posvetiti pažnju, kako u ranim tako i u kasnim godinama života.

Dobro zdravlje u kasnim godinama ukazuje na samosvladavanje, umjerenost u svim stvarima i smirenost - ravnotežu.

Umjerenost ne zna i svakomu isto. Neki zovu umjerenošću u tri do šest cigareta na dan, drugi vjeruju daje prihvatljivo jedna do šest mjesečno. Oni što imaju slabo srce i osjetljiv želudac, neumjereni su ako uopće puše.

Sretan je onaj koji zna svoje granice i poštuje ih. Za takvu osobu se može reći i daje uravnotežena.

## Imunizacija

Ne bi li bilo čudno da je u evoluciji uvijek ispušten jedan tako važan element kao što je autoimunizacija. U velikom planu stvaranja ni jedna životinja nije zaboravljena. Sposobnost za napad i za obranu mudro je raspoređena, pa bi bilo potpuno apsurdno pretpostaviti, daje uvijek, kralj svih živih bića zaboravljen. Ne, nije zaboravljen. Uvijek je obdaren nervnim sustavom, na vrhu nalazi mozak sposoban misliti, pa može priteći u pomoć nakon klonulom nervnom sustavu i pomoći u njegovoj obnovi.

**Dok je živani sustav normalan, dok je puno nervne energije, uvijek je normalan i imun na bolest. Bolest se pojavljuje očitovati samo kad okolišne i osobne navike troše energiju brže nego što se obnavlja. Da ne bi do toga došlo, ispravno ponašanje uklanja ili prevladava svaki iscrpljujući utjecaj.**

Uvijekova imunost na bolest traži uredan život, tako da mu je nervna energija uvijek na ili pri razini normale. Kad se nervna energija bespoštedno rasipa, dolazi neizbježno do stanja enervecije - iscrpljenosti. Tada se usporava izlučivanje otpadnih

proizvoda, zbog čega se otpad - toksin gomila u krvi, uzrokuju i toksemiju, odnosno samozatrovanje, stoje prva, posljednja i jedina bolest koju je ovo anstvo naslijedilo. Svi ostali otrovi su slučajni i bez toksemije nemaju pristupa u sustav. Otrovi mogu dospjeti u tijelo gutanjem, infekcijom ili inokulacijom (cijepljenjem) i otrovati, pa i ubiti, ali takvi slučajevi se ne mogu klasificirati kao bolest kao ni slomljena noga ili rana od pušnog zrna.

Toksin je normalni, prirodni, i u tijelu uvijek prisutni proizvod. Upravo zbog svoje stalnosti ispunjava sve uvjete za općeg uzročnika svih takozvanih bolesti. Svi raznorazni sklopovi simptoma, od kojih svaki dobiva posebno ime, nazivaju se po organima umiješanima u toksemijsku krizu, ali nisu individualni. Radi se samo o simptomima mnogog izlivanja. Na primjer, upala krajnika, želudani katar, bronhitis, upala pluća i katar debelog crijeva, zajednički i pojedinačno su toksemijske krize, razlikuju se samo po žarištima i simptomima. Isto tako su i takozvane bolesti samo različite lokacije na kojima se toksin izliva. Sve su to različite manifestacije jedne iste bolesti - toksemije, odnosno zatrovanja krvi.

Toksemija je jedino tumačenje zašto su regrutne komisije škartirale tolike momke za vrijeme po-

sljednog rata. (Govori se o Prvom svjetskom ratu - op. prev.) Mnogi su poslani u Francusku samo da se tamo ubrzo nađu u bolnici, jer su se nalazili na granici otpornosti prema toksinu. Uzbuđenost im je istrošila nervnu energiju. Nakon iscrpljenosti slijedila je toksemija. Njihovim bolestima su davana imena, ali je prava istina da su imali toksemiju, te su njihove bolesti bile toksemijske krize, što znači i vanredna izlivanja toksina.

Pored brojnih cijepjenja kojima su pri stupanju u vojsku mladi i bili podvrgnuti, vjerojatno su strah i slutnja dodatno utjecali na nervnu iscrpljenost.

## Dijagnoza kao medicinska obmana

Utvrđivanje dijagnoze po *suvremenoj medicinskoj znanosti* (je) simptomatološka šema koja ne znači ništa, osim kao vodič za otkrivanje organskih - patoloških promjena. Ako promjena nije otkrivena, pacijent se šalje kući, s preporukom da se vrati za nekoliko mjeseci, ili ga se možda neko vrijeme drži pod prismotrom. Znam za slučajeve što su pokazivali patološke promjene, kao što ih vidimo kod reumatizma, koji su otpušteni kući na šest mjeseci, jer se nije moglo otkriti žarište zaraze. Bolesnik se otpuštao s ovakvom izjavom: „Ni nakon detaljnih pretraga nismo bili u stanju otkriti uzrok vašeg oboljenja. Vratite se nakon šest mjeseci, možda će se u to vrijeme pokazati.“ Toliko o utjecaju žarišta zaraze na profesionalno mišljenje. Pretpostavimo da je otkrivena infekcija zubi ili sinusa, što onda? Stoje uzrokovalo infekciju zubi ili sinusa? Zastoje reumatizam simptom infekcije, a infekcija nije simptom reumatizma?

Istina je da su reumatizam, inficirani zubi i upaljeni sinusi, kao i svaka druga u tijelu otkrivena pato-

logija, posljedice. Simptome bez povreda predstavljaju poremećaji funkcija koji se nisu ponovili dovoljno puta da bi uzrokovali organske promjene. Ako se, kako dijagnoza slijedi, može naći i uzročnik bolesti, u kojem ga stadiju treba tražiti? Da li na početku, ili u potpunim organskim promjenama, ili u mrtvu ovjeku? Mackenzie je vjerovao da ga treba tražiti u samom početku, što znači i u najranijoj promjeni. On je vjerovao da se pozornim istraživanjem toga stadija može otkriti uzročnik. To je bila njegova zabluda, što dokazuje činjenica da se uzrok reumatizma i raka ne može otkriti ranije ili kasnije, te da oni što vjeruju da su mikrobi uzročnici bolesti, ne mogu te mikrobe naći i sve dok se ne pronađe patologija. Meni se, nakon pedeset godina iskustva, čini da projekt u koji se uložilo toliko bezuspješna truda treba biti napušten.

Dijagnoza je isprepletana tolikim neizvjesnim elementima, da se u nju ne može nimalo pouzdati.

Istraživanje upošljava cijelu vojsku laboratorijskih stručnjaka u lov na uzročnik bolesti i njezino liječenje. Osuđeni su na neuspjeh, jer, kako se može naći i uzročnik u posljedicama?

Specijalist ima ograničeno poznavanje filozofije zdravlja i bolesti do te mjere da je u zabludi što se subjektu tiče, a ta zabluda čini da često vidi menin-

gitis, apendicitis, ovaritis - ili bilo koju drugu bolest kao predmet svoje specijalnosti, i to u svakom slu - aju koji do njega do e. injenica je da se ve ina oboljelih od bilo koje bolesti oporave, bili lije eni ili ne.

Ta tvrdnja zahtijeva malo objašnjenje. Re eno je da osamdeset posto oboljelih ozdravi, ili bi moglo ozdraviti bez lije ni ke pomo i. Svi takozvani napadi bolesti bilo koje vrste toksemijske su krize, što zna i vanredna izlu ivanja toksina koji se nagomilao preko to ke podnosivosti. Te krize mogu biti simptomi što ih nazivamo gripom, prehladom, upalom krajnika, katarom želuca, glavoboljom ili kojom drugom lakšom bolesti. Danas do u i za koji dan nestanu. Ako su medicinski tretirani, kažemo da su izlije eni. Ako nisu, kažemo da smo ozdravili bez lije enja. A istina je daje višak toksina - koli ina nagomilana preko podnosive razine - izlu ena i dobro stanje se vra a. To nije lije enje, to je jedna od prirodnih palijativa. Kad se uzrok ili uzroci iscrpljenosti otkriju i uklone, nervna energija se normalizira. Toksin se izlu uje istom brzinom kojom ga metabolizam i stvara. To je zdravlje, u tome se sastoji svako izlje enje. Ukrato, prekini sa svim iscrpljuju im navikama, ne jedi, po ini dok se nervna energija ne obnovi. Kad je ovo postignuto, paci-

jent je izlije en. Kratki ili dugi post je koristan ve ini bolesnih. Oni koji se boje gladovati, neka ne poste. A sve druge nazovi-kure su obmana, ili u najboljem slu aju prolazna palijativa, ali takvih lije - enja ima svakog dana dovoljno da drži na bijelom kruhu i maslacu i na visokom stupnju poštovanja veliku vojsku lije nika i iscjelitelja. A bolesnici koje su oni izlije ili polako se, poput ledenjaka, spuštaju u rijeku Stiks, kao što su to inile tisu e i tisu e prije njih, mnogi od njih u cvijetu mladosti, vjeruju i u lažno u enje o tome stoje bolest i u još besmislenije poimanje lije enja.

## Toksemija olakšava razumijevanje bolesti

Ako se na djetetu pokažu simptomi jake groznice, bolova i povraćanja, od čega boluje? Možda ima zastoj probave zato što je jelo neumjereno ili je jelo neodgovarajuće u hranu. Može biti po etak želudac a nog katara, šarlaha, difterije, meningitisa, dje je paralize, ili koje druge nazovi-bolesti. U skladu s toksemijskim u enjem, tretman mora biti pozitivan i primijenjen s pouzdanjem. Nema potrebe ekanja za daljnjim razvojem, nema naga anja ni pogreška. Ono što se inije ispravni tretman za svaku takozvanu bolest, imenovanu ili bezimenu. Ukloni sve uznemirujuće stvari, kakve god bile. Od stotinu slu ajeva devedeset i devet ih ima crijeva i želudac prepune neprobavljene hrane. Isperi utrobu i oslobodi se tog izvora zaraze. Zatim primijeni vru kupku, dovoljno dugu da donese potpuno olakšanje od svih bolova. Primijeni klistir svaki dan, katkad i dvaput dnevno, ako to simptomi zahtijevaju. Sve dok traje groznica budi svjestan da se crijeva nisu o istila. Neka bude puno svježeg zraka i vode i osiguraj da bolesnik miruje. Pazi da ništa osim vode ne

u e u želudac sve dok vru ina i groznica potpuno ne uminu, a onda po mi s vrlo laganom hranom.

Ako se djetetu daje meso, jaja i previše mlijeka, može oboljeti od gnjiljenja hrane. Dvojbeno je (ja mislim nemogu e) da e dijete odgojeno na vo u, mtegralnim žitaricama i povr u dobiti difteriju, šarlaha ili kozice, ili oboljeti od tifusa.

Metode regularne medicinske prakse su usklaene s navikama tijela i duha koje vode u zlo udne bolesti, epidemije i t.d. Kako ovjek misli, takav i je.

Regularna profesija vjeruje u protuotrove, cjepiva i samorodne lijekove, a ovi lijekovi odgovaraju psihologiji na ina življenja koji vodi u zlo udne oblike oboljenja.

Mnogo svijeta je sklono nemogu im ozdravljenjima. Izlje enjima koja ne uklanjaju uzroke.

**Sve takozvane kure e se jednog dana pokazati obmanama. Sjeti se da djeca ne bi bila boleсна kad ne bi bila toksemi na. Kakve bile da bile površinske pojave, temeljni uzrok je uvijek isti - toksemija plus septi na infekcija, pa ako se ne dodaje hrana, a primijeni se opisani postupak, slu aj e bit riješen, - ugušen, ako vam se tako svi a. Lije nici koji su vidjeli samo uobi ajene**

**postupke, izjaviti e da je oporavak na taj na in nepravilan i bez intenziteta. Razumije se, takvi oporavci nisu tipi ni, jer nisu zakomplicirani strahom i tretmanima što proizvode bolesti.**

Lije nici e re i: „Pretpostavimo da se radi o slu aju difterije? Treba se dati specifi ni antitoksin.“ Stoje difterija? Toksemi na osoba sa želu ano-crijevnim katarom dobije infekciju od raspadanja hrane životinjskog porijekla koju je jela iznad svojih probavnih mogućnosti. Pojavljuju se simptomi upaljenih krajnika, krajnici i ostali dio grla prekriveni su sivkastom izlučinom koju prati neugodan, ljut i smrdljiv dah. Klonulost je potpuna. Ovi simptomi se pojavljuju kod osoba koje žive neuredno. Hrane se uglavnom škrobom i hranom životinjskog porijekla, **stoje** uobičajena kombinacija. Voća i povrća nemaju na jelovniku. (Životinjska hrana može biti samo mlijeko, ako je bolesnik malo dijete.) Imali su i prije, na dulje ili kraće vrijeme, želučane smetnje, začepljenje, možda i nekoliko gastričnih napada akutnog zastoja probave.

U nekim slučajevima fizičko stanje je tako loše, da razvoj ozbiljnog želučano-crijevnog raspadanja može završiti fatalno za jedan do tri dana. Pretpostavlja se da u tim slučajevima prevlada difterični

otrov, što znači da dolazi do akutnog otrovanja bjelanim evinama usljed gnjiljenja hrane u crijevima ve jako iscrpljene i toksemične osobe.



## Definiranje akutne zlo udnosti

Zlo udnost se događa kod toksemijskih osoba koje su stalno u stanju gastro-intestinalnog zastoja probave zbog prenatrpanosti hranom u kojoj prevladava ona životinjskog porijekla, naročito mlijeko. Cijeli organizam je manje-više zahvaćen i zatrovanjem od raspadanja bjelancevina. Gozbe slijede jedna drugu, ekscеси proizvode krizu, pa organizam, iscrpljen i toksemičan iznad točke otpora, postaje žrtva septičkog trovanja.

## Što dovodi do smrtnosti?

U fatalnim slučajevima kod svih epidemija radi se o izjelicama i pijanicama koji su jako iscrpljeni, zatrovani i zaraženi.

Davati bilo kakvu hranu bolesniku pravi je zločin. Ne smije se davati nikakva hrana dok svi simptomi ne nestanu. Onda treba dati sokove od voćja i povrća (nikako hranu životinjskog porijekla, barem ne za nekoliko tjedana). Treba propisati tri vruće kupke dnevno. Ispirati crijeva klistirom svakih nekoliko sati, sve dok se sve čestice truleži ne iščiste, a zatim, ako je moguće, ispirati utrobu svakodnevno sve dok se želudac i crijeva sasvim ne očiste od truleži. Bolesnikov život ovisi o uklanjanju zaostale pokvarene hrane prije nego otrovni raspad prijeđe u krv. Sve epidemijske bolesti su zapravo trovanje hranom osoba koje su naglašeno iscrpljene i toksemične.

Otrovanje hranom je posljedica otrovanja kemikalijama. Oni što su najneotporniji (najiscrpljeniji i toksemični) trpe najviše i najlakše podliježu, jer trovanje hranom dovodi do toksemije, zatrovanja krvi, pa dvije udružene sile što razaraju živčevlje svladavaju smanjenu otpornost, i ako se ispravno ne tretiraju

raju, dovode do smrti. Sve akutne bolesti su probavne zaraze toksemi njih osoba. Što iscrpljenija i toksemi nija osoba, to teža kriza. Pametnome je jasno daje opasno davati hranu kad je polazni uzrok bolesti otrovanje hranom.

Drži bolesnika u toplu, u miru i na dobru zraku. Drugi zahvati dovode do komplikacija. Najvažnije je riješiti se pokvarene hrane. Takve bolesti napadaju samo one s naglašenom iscrpljenosti i toksemi - nosti, i one što imaju vrlo loše prehrambene navike.

## Sažetak

Razlika izme u toksemijskih metoda i „regularne“ medicine su, ukratko, u ovome: toksemijski stav se temelji na stvarnom uzroku bolesti, na toksemiji. Prije nego do e do toksemije, to jest do zatrovanja krvi, prirodni imunitet štiti od mikroba, parazita i svih tjelesnih neda a.

**Toksin (otrovna tvar) je nuzproizvod, trajan i potreban kao i sam život. Ako je organizam normalan, toksin se izlu uje istom brzinom kojom i nastaje. Od to ke nastajanja do to ke izlu ivanja prenosi ga krv, stoga organizam ni u jednom trenutku nije slobodan od toksina. U normalnim koli inama je blago stimulativan, ali ako je organizam iscrpljen, izlu ivanje bude zako eno, pa zadržani toksin postane prekomjerno stimulativan. Katkada se radi o manjem ekscesu, a katkada o koli inama dovoljno velikima da ugroze život.**

Tretman je tako jednostavan, da izaziva nevjericu u onih što vjeruju u standardno lije enje. Herojsko lije enje pomaže bolesti da raste. Ustanovi na koji na in se upropaštava nervna energija i zaustavi ga, za epi sva nervna prokišnjavanja. Tada e po-

vratak u normalno stanje biti pitanje vremena koje je potrebno prirodi da sve sama popravi. A ona ne voli pomoć medicinske nametljivosti.

Propisuju i daju i savjete esto puta upadnem u pogrešku pretpostavljaju i da osoba koju savjetujem razumije ono što mislim. A i kako e, ako mu ne dam pismeno ili usmeno razjašnjenje onoga što mislim?

Što se ti e zaustavljanja istjecanja nervne energije menije lako re i: „Otkrijte na koji na in se rasipa energija, pa to zaustavite. Prestanite sa svakim rasipanjem energije!" i sli no. I sam se udim vlastitoj gluposti! Kako mogu uop e re i pacijentu da se prestane iscrpljivati, spominju i na kraju dvije ili tri este nervno-iscrpljuju e navike, kao na primjer: „Prestanite se brinuti, prestanite pušiti, ne uzimajte nadražuju a sredstva, kontrolirajte svoj karakter, nemojte više jesti prebrzo, ne uzbu ujte se prena-glo..." Uklanjanje jedne iscrpljuju e navike je korisno, ali pouzdano zdravlje ne podnosi nikakvih nervno-iscrpljuju ih navika.

## Uzroci nervne iscrpljenosti

Da bi se bolest razumjela potrebno je poznavanje njezina uzroka, a budu i daje enervacija - duševna i tjelesna iscrpljenost - uzrok toksemije, dolikuje da oni koji su bolesni i žele se oporaviti, kao i oni koji žele nau iti kako ostati u dobru zdravlju, znaju što uzrokuje spomenutu iscrpljenost.

Normalna, zdrava osoba je onaj tko je uravnotežen, kontrolira se i nema navika koje narušavaju živce. ovjek koji vlada sobom je ovjek kojim zle navike ne vladaju, niti ga sapinju ni vuku za sobom.

Ilije ovjek svoj vlastiti gospodar, ili njime gospodare puteni užici i prohtjevi. Ako je ono prvo, uživat e u zdravlju dok se ne istroši, tamo negdje od devedeset do sto pedest godina starosti. Ako je sklon onom drugom, ali ako je umjeren i drži svoje navike koliko-toliko pod nadzorom, može živjeti od šezdeset do devedeset godina. Ali ako je puten, ako nad njim vladaju strasti i navike, ako sjeda prije spavanja da popuši još jednu ili da dopuni ve eru, ili se ustaje po no i i puši (poznavao sam jednog uvenog lije nika koji je pušio da bi bolje spavao, umro je u pedeset i etvrtoj godini života), ili treba pi e da bi smirio živce i bolje spavao, ili se razuzdano odaje

bludu, takav uvijek postane razdražljiv, zlovoljan i umire prerano.

Ekscesi pretvaraju uvijek u ružnu životinju. Rije „životinja“ je ovdje upotrijebljena da opiše osobu koja je posve izgubila kontrolu nad sobom. Oni nježnije grabe esto postanu neurotici, otišavši daleko od zdravlja. Mnogi se osjećaju dobro samo povremeno, i to pod utjecajem droga ili nadražujućih sredstava.

Mladež naše zemlje upada u stanje mnogostruke opijenosti: džez, duhan, alkohol i raskalašene zabave. Mladi dobivaju seksualnu nervozu koju se slijediti naraštaj paralitizira, padavičara, umno ograničenih, idiota i nakaznih, uključujući i sve koji ne mogu umrijeti od koje akutne bolesti.

Taj soj živi od trideset do ambulantnih šezdeset godina. Većina umire ranije. Sve brže uranjamo u vijek impotencije. Poznao sam iznadprosječno nadarenog uvijek koji je umro od ataksije (paralize mišića) u trideset i petoj godini života. Navest ću nekoliko redaka u kojima on sam govori o vlastitom stanju u posljednjoj godini života:

Kad bih samo mogao ostakliti ove ponašne suze i nanizati od njihove zrnate gorčine

ružarje da ih pritisnem na goru i usne,  
kao iz bola rođeni zalag ovih godina bez radosti,  
da me nauči vjeri koja spašava, nadi koja  
razveseljuje.

Tada bih pustio ovim izvorima žalosti  
da teku slobodno i brzo, ako njihov tužni tok  
može blagosloviti  
ili šapnuti mir u uho kakva bijednog patnika.

Moj svijet se smanjio u ovu malenu sobu,  
gdje sada kao uznik moram boraviti.

Radije bih bio zatvorenik u tami  
neke vlažne tamnice, trzaj u lancima,  
jer bih tada, možda, mogao doći do slobode.  
O, Bože! Sama pomisao na to da moram  
venuti ovdje  
svezan bolešću i ovladan bolom,  
živ umirati iz godine u godinu  
izgoni veselje iz mojih grudi, pa žalost tamo buja.

<sup>v</sup>  
Često razmišljam kako su ove noge što klecaju,  
što me jedva nose do postelje,

bile hitre kao vjetar i slijedile  
pogubnu zraku što je vodila u propast.

O svemožna vlasti, ili ljubavi, ili pohoto,  
ili strasti, ili što god drugo bila,  
kako se tvoje rumene ruže u prah pretvoriše  
I posuše ovo srce svojim uvelim liš em!  
Iako moje bi e sada probadaju tvoje otrovne strijele  
poput zmijina ujeda, ja ipak još eznem,  
jer teško je oti i od punih misirskih lonaca.  
esto se moji mutni pogledi, izgubljeni pogledi kra-  
dom  
vra aju k slatkim grešnim stvarima, sve dok se ne  
osvijestim.

Ipak je ostao još jedan izlaz da pobjegnem,  
dragi koloplet snova, kojemu se prepuštam esto,  
dušom i tijelom iznova se predajem njemu,  
pa me Letina bujica nosi u more zaborava.

Trideset i pet godina je kratak život za um koji je  
tako vladao engleskim jezikom, kako se vidi iz na-

vedenih izvadaka. Tisu e pla aju istu cijenu kao i  
ovaj ovjek, ali ih malo može osvojiti divljenje i  
simpatiju svojim labudovim pjevom. Malo svijeta  
zna itati psihologiju labudova pjeva. Radi se esto  
o sažetku cijeloga života.

# Navike koje nervno iscrpljuju

## DOJEN AD

Bebe ne bi trebale biti previše u naruđu, ne bi trebale spavati u majčinim rukama, ne bi trebale biti izložene prejakom svjetlu, galami, buci, prevelikoj vrućini ili hladnoći. Ne bi se trebale treskati u džepovima, kolicima, automobilima, vlakovima i tramvajima.

Nejaded oboli od previše uzbuđenja svih vrsta. Jako mala djeca bi trebala biti u miru, tako da mogu spavati u svako vrijeme, osim kad ih se kupava i presvlači. Ne bi ih trebalo uzimati svaki put kad se oglase. Jedino ih treba posušiti i promijeniti im položaj.

Malu djecu ne treba hraniti češće od svake četiri sata, a ni tako često ako nisu budna. Buditi dijete da bi ga se nahranilo štetno je i sasvim nepotrebno.

Ljudsko bi bilo je cerebro-spinalni dinamo i treba biti koliko je god moguće u stanju mirovanja, štedjeti energiju za buduće potrebe. Ravnoteža ili samo-

svladavanje moraju poći od rođenja, u koje i dijete da se samo kontrolira.

Djeci ne treba zabave. Kad su sama, zabavljaju se upoznavaju i se sama sa sobom.

Djeca od kojih se zahtijeva da se zabavljaju, oko kojih se stalno pleše, postaju nezadovoljna i nervno istrošena, što pogoduje „tipično dječjim bolestima.“

## DJECA

Djeca školskog uzrasta se nervno iscrpljuju jer ih se tjera da uče, vježbaju i zabavljaju na kojejkakve načine. Igra treba biti ograničena. Kad se pojavi histerija, igra treba prestati.

Učenje, ispiti, neželjene vježbe, natjecanja bilo koje vrste stvaraju nezajažljivu potrebu za jelom. Ali kad se dijete, koje još raste, napreže preko svoga nervnog kapaciteta, priroda mora štedjeti na nekim načinima, a kako nema moguće izbjeći i vještice konvencionalnom življenju, gubi se normalna želja za hranom.

*Hranjenje nasilu da bi se dobilo na težini.* Cijeli sustav školske prehrane vodi k uništenju zdravlja iscrpljujući ih, ako ne i ubijajući ih.

Savezna vlada upropaštava tisuće naših mladih a uče ih lošim navikama. Vlada bi im trebala dati mirovinu i otpustiti ih. Sadašnje tetošenje je škodljivo, ne samo za odslužene vojnike već i za one koji su zainteresirani za otkrivanje svojih radnih mjesta u bolnicama.

Liječnici moraju biti sposobni za otkrivanje simuliranja i pretvaranja. Navika bolovanja često počinje kao šala, kao pokus, samo da se vidi kako se može drugi shvatiti, a završava varaju i samog varalicu.

Opisana navika, i to jedna od onih što dovodi do navike bolovanja, je samosažaljenje, kad netko sažaljeva sama sebe. Djeca su sklona praviti se bolesnima da bi dobila ono što žele.

I davanje objeda u školi nervno iscrpljuje jer stvara nezadovoljstvo. Iz toga nastaje bolest. Djeci se mora ucijepiti nezavisan duh - ponos i spasiti svijet! Zatim se ovoj rutinskoj navici razaranja živčevlja po našim školama dodaje i to da zubi moraju biti poravnati, što znači daljnji pritisak na živce uz manju ili veću nadraženost. Krajnike i slijepo crijevo treba izvaditi. To je opasno liječenje pomodarstvo. Hrani ispravno i ne može biti opravdanja za operaciju.

Cjepiva i serumi se moraju primiti radi imunizacije protiv bolesti koje nastaju zbog nervne iscrplje-

nosti što je proizašla iz svih prethodnih uzroka. To je još jedno besmisleno pomodarstvo.

Svijet je bolestan jer ne živi kako treba. Operacije uklanjaju posljedice. Ukloni uzrok i bolesti će nestati. Priroda liječi, ako joj se dopusti uklanjanjem uzroka nervne iscrpljenosti.

*Razmažena i raspuštena djeca.* To stvara ružne i iscrpljujuće navike razdraženosti, svojeglavosti, prejedanja, neispravnog jedenja i ljutnje. Mnoga odraslija djeca puše, piju kavu i jedu previše slatkisha. U mnogih zloporaba počinje rano, a uzrokuje želudane simptome. S pubertetom dolazi previše plesa, nespavanje, pušenje, piće, blud, venerične bolesti i strah što se radi o razmišljanja o posljedicama. Razdražljiva djeca nisu nizašto. Razlog zašto su razdražljiva nije u tome što ih se htjelo takvima učiniti već zato što su previše mažena.

Ne kontrolirati djecu je zločin. Od njih se mora zahtijevati poslušnost. Ali nemoj čekati dok se ne razbole. Boležljiva razdražljivost pomoći će razvitku bolesti i držati dijete bolesnim.

*Strah.* Strah je glavni uzrok nervne iscrpljenosti. Djeca pate od mnogih strahova. Odgojena su tako da se boje mraka, bauka i kazne. Roditelji često drže djecu u stalnom strahu kažnjavajući ih ljutito za naj-

manju sirnicu. Ima roditelja što pred djecom provjetravaju svoje „prljavo rublje“, stoje neoprostivo.

Izvanzakonitost po inje u ku i, na maj inim grudima. Dijete koje ne može poštivati svoje roditelje, ne e poštivati ni javne i državne zakone. Ne poštuje se roditelj kojeg dijete barem samo jednom nije poslušalo bez kapitulacije. Bezuvjetno podređivanje je disciplina, potrebna za izgradnju karaktera. Ali djeca ne e poštivati one zakone koje sami roditelji odbacuju.

U ku noj nesretnosti rađaju se bolesti i zločini, koje ni svi doktori medicine, prava i teologije ne e izliječiti, jer nijedan od njih ne uklanja uzroke. Oni koji nemaju kontrole nad sobom, umiru od kroničnih bolesti.

Ima mnogo straha i tjeskobe u djetinjstvu. Nijedno dijete ne e napredovati živeći u strahu kod kuće, u školi ili u crkvi. Disciplina kojoj u e poštivani roditelji rađaju ljubav i ne strahom.

Životna dob je produžena otkad se prestalo strahiti paklenom vatrom i ognjenim sumporom. Moralnost koja se održava strahom nije dobra za zdravlje, niti je uopće moralnost. Ukloni strah, nestat će i nasilje. Ljubav i strah se isključuju. Ljude se učilo da se boje Boga i da ga istovremeno ljube. Gdje je strah stvaran, ljubav je prividna. Ljubav je

temelj na kojem se gradi etika. Ljubav temeljena na strahu gradi himbenu etiku, a to je podloga svih konvencionalnih laži naše civilizacije.

Strah u svemu što se odnosi na djecu, od njihova začeća do rođenja, pa kroz školu, društveni život i brak, dovodi do nervne iscrpljenosti. Nedostatak pravog znanja kako hraniti djecu i inače se o njima brinuti, nepotrebno opterećuje roditelje zabrinute za djetje je zdravlje. Kako poučiti djecu da, svladavaju i svoj karakter i osjećaje, ne upropaste svoje zdravlje i ne oštete svoje pameti pretjerivanjem u igri, jelu, piću, u vlastitoj nutarnjoj neistini, to je znanje koje, nažalost, nedostaje u skoro svakom domu. Te ekscese mladih slijede bolesti. Nema tako samouništavajuće i tako raširene navike kao što su seksualni nadražaji, a nema mane na koju roditelji obrađuju manje pozornosti.

Smatra se da alaksiju (paralizu mišića) uzrokuje sifilis, ali ustvari nastaje zbog cerebralno-spinalne iscrpljenosti uzrokovane svim vrstama slabosti, posebno veneričnim. Ti bolesnici se redovito počinju rano masturbirati. Roditelji trebaju poučiti djecu da izbjegavaju destruktivne navike. Nekoliko pacijenata s ataksijom mijenja povjerenje da su počinili s polucijom u osmoj godini života. Deseta do petnaeste su godine kad nastaje aktivna polucija. Mladi to ne e priz-



nati, ako lije nik nije dovoljno takti an. Ja mogu re i, da je rijetko koji dje ak bio neiskren prema meni. Ta praksa nije tako uobi ajena kod suprotnog spola.

Fizi ka zlorababa nije ni blizu tako iscrpljuju a kao misaona opsjednutost seksualnim stvarima. Požadno sanjarenje kvvari osobu isto kao i blud. Rane polucije, za kojima slijede bludne radnje, esto zamagljuju um koji bi ina e svijetlio u javnosti i intelektualnim stremljenjima. Me utim, ima razlike izme u brbljavog naklapanja i briljantnog umovanja. Bistri umovi od dvadeset i dvadeset i pet godina, zbog iscrpljenosti od spolne raskalašenosti, esto degeneriraju u osrednjost u etrdeset i petoj. Kad se spolnoj razuzdanosti doda duhan, kava, aj, alkohol i prežderavanje, onda nije udo ovjek u šezdesetim godinama nije nizašto drugo nego za kloroform, ukoliko priroda ve ne primijeni eutanaziju.

## ODRASLI

I odrasli imaju svoje strahove. Briga za kruh svagdanji stvara tjeskobu, ali kad se dovoljno uštedi da straha po tom pitanju nestane, pojavi se strah da

se ne bi nešto dogodilo što bi ih vratilo u prijašnji red za kruh. Zašto? Nema povjerenja u moral u poslu, nema Boga u biznisu.

*Brige oko posla.* Poslovne brige su izvor nervne iscrpljenosti. Posao sam po sebi nije uzrok brige. Dobro obavljen posao je radost, a sve što stvara radost, stvara i karakter. Loše vo en posao proizvodi nezadovoljstvo, ali zabrinuti ne istražuje uzroke. Ovaj život donosi najprije iscrpljenje, zatim bolest kao posljedicu, a onda još više briga oko traženja lijeka. Posao je ono ime ga ovjek smatra. Potpuno razumijevanje posla, uz poštenje i radišnost, skida sve brige i štedi energiju. Briga ne pove ava u inkovitost, u inkovitost ne uklanja brigu. Brige, nekontrolirane emocije, neodgovaraju a prehrana i nadražavaju a sredstva stvaraju bolest.

Ništa ne vodi k uravnoteženosti kao potpuno razumijevanje vlastitih navika i poslova. Hinjenje i samohvalisanje mogu kod svijeta za neko vrijeme održavati sliku u inkovitosti, ali kako svakoj pjesmi do e kraj, istina e iza i na vidjelo. Usprkos vanjskom prividu zabrinutost e izbiti na površinu, radnik e se slomiti i bolest e ga u initi svojom žrtvom. Doma ice koje vuku teret briga postaju iscrpljene i gube zdravlje. Uzrok njihovih briga je manjak kontrole ishrane, manjak kontrole osje aja,

manjak brige o tijelu i manjak u inkovitosti. Umjesto da odlučno pristupe uklanjanju svih svojih mana, one padaju pod njima. Neobuzdanu treba satri, ili je ona satri onoga koji joj popušta uzde. Ogovaranje nije pohvalna osobina, pa ako ga se ne obuzda, s vremenom će rastjerati prijatelje. Zavist i ljubomora su rak koji izjeda dušu onih koji im se prepuštaju. A što ostaje za ljubav ako se duša izgubi?

- Kad se bilo tko zbog lijenosti ili nezdravih navika spusti ispod onoga što njegovi prijatelji od njega očekuju, neka se ne iznenadi kad po njemu bježi od njega.

Tko su napušteni starci? To su oni što su provodili sebi život, što su tražili zabavu iako su se trebali zabaviti sami sa sobom. Sreća i razonoda moraju doći iznutra, iz ljubavi prema služanju, poslu i knjizi. Ako se taj izvor mladosti i užitka ne nađe prije nego nam se starost prikrade, naći ćemo se osamljenima. I usred mnoštva ćemo biti sami, vječno sami. Ima li išta žalosnije?

*Uga anje vlastitim prohtjevima.* Samozadovoljavanje je za osudu jer je protivno etici. Sto reći o etici proždrljivaca, što o njihovoj religiji? Pretjerivanje u bilo čemu se rađa iz abnormalnog sebi nog uga anja samom sebi. Ovamo spadaju i samosaža-

ljenje i želja za izljećenjem. Rasipni ke navike, ak i kad su na raspolaganju neiscrpiva sredstva, stvaraju samouništavački moral, koji poput usuda vodi na stazu prerane smrti. Uzroci se zovu slabo srce, moždana kap, paraliza, otkazivanje bubrega, samoubojstvo i t.d., ali ime ne zna ništa. Svi nazivi zaravavaju, jer uzrok - prvi, posljednji i jedini - je razorno uga anje vlastitim prohtjevima.

Proučavanje prirode otkriva istinu da uvijek mora živjeti za služenje drugima, ne daju i milostinju nego pomažu i drugima da pomognu sami sebe.

Samouga anje uzimanjem nadražujućih sredstava, ak i umjerenim količinama, stalno je izimanje nervnog sustava, pa do trenutka kad posljednja cigareta, posljednja šalica kave, posljednje masno jelo, prekine životnu strunu, a nepredvidivo je uvijek neokivano i iznenađujuće.

Kaže se da pretjerani rad iscrpljuje, ali to je samo isprika iza koje se kriju mnoge loše navike onih koji se ubijaju radije nego da rade. Rad u kojem se ne uživa je rad koji iscrpljuje i stvara bolesti. Nezadovoljstvo, želja za nekim drugim poslom prije nego stoje sadašnji priveden kraju, više borbe za sve u plaću nego brige da se posao dobro obavi.... Posao nije dobro urađen sve dok ne poprими djelat-

nikovu osobnost. Moramo raditi sa stvarala kim nagonom. Naše djelo treba nositi sliku svoga tvorca, ljubav svoga tvorca, ljubav prema djelu, ne pla i.

Nezadovoljstvo i prenapeta uvstva iscrpljuju. Brige, strah, žalost, srdžba, strast, nabrušenost, pretjerano veselje, potištenost, nezadovoljstvo, samosažaljenje, oholost, sebi nost, zavist, ljubomora, ogovor, laž, nepoštenje, neispunjenje obveza f obeanja, iskorištavanje nesporazuma, zloporaba povjerenja prijatelja, zloporaba re enoga od strane onih koji su nam se povjerali, sve to nervno iscrpljuje i s vremenom stvara neizljeivu bolest.

*Duboka žalost.* Žalost iscrpljuje. Toksemi ni i jako iscrpljeni obole od žalosti i ako ne miruju u topljoj postelji i bez hrane, mogu umrijeti. Hrana koja se u takvim prilikama pojede, ne probavlja se ve djeluje kao otrov. Neke osobe su zbog duboke žalosti postale doživotni invalidi.

*Šok.* Duševni ili tjelesni šok katkad iscrpljuje do te mjere da može ubiti sr anom kapi ili ostaviti trajnu živ anu rastrojenost. Neodgovorno ili pretjerano jedenje može sprije iti povratak zdravlja. Sokove od eksplozija što su ih mnogi vojnici u ratu pretrpjeli, duhan i druge iscrpljuju e navike pretvorili su u trajnu invalidnost. Nema sumnje da prekomjerno jedenje spre ava ozdravljenje.

*Srditost.* Srditost jako iscrpljuje. Svakodnevni napadi ljutnje stvaraju duboku nervnu iscrpljenost. Naprasitost koja eksplodira na najmanji izazov kvari probavu i stvara živ anost. Ako se ne kontrolira, može izazvati epilepsiju, a život može završiti s rakom. Kroni na mrzovolja je povezana s nastankom ira ili raka želuca. Oni koji ne mogu kontrolirati svoju naprasitost, esto pate od reumatizma ne upale zglobova, otvrdnu a krvnih žila, kamenca na žu i i prijevremene ostarjelosti.

*Umišljenost.* Zbog zaljubljenosti u sebe, sebi nosti, mizantropije i nepovjerenja, egoizma u svemu što drugi ine vidi neprijateljstvo, svi su protiv njega. To izaziva iscrpljenost i toksemiju, zatrovanje krvi, što može dovesti do nervne, pa ak i umne poreme enosti. Mizantrop ( ovjekomrzac) voli sebe iznad svega i svakoga. im posumnja u najbližeg i najdražeg prijatelja, taj više za njega ne postoji. Sebi njak mrzi svakoga tko ne pothranjuje njegovu umišljenost. Mržnja i bijes su uvijek pri vrhu, ali su obavijeni usiljenim smiješkom kad to taktika i okolnosti zahtijevaju. Prijateljstvo, poštenje, ast i iskrenost moraju nestati u sukobu s nekontroliranim egoizmom. Osobe te vrste ne znaju za zahvalnost. Zahtijevaju sve, a ne daju ništa bez neke potajne ra-

unice. Kad je umišljenost blaža, ne mora prije i u odurnu, nepodnosivu sebi nost.

*Sebi nost.* Sebi na narav se uvijek brine prvenstveno o sebi. Obi ni oblik sebi nosi se tuma i kao ljubav prema djeci. Ali kad se sin oženi protiv o eve volje, otac ga razbaštini. Zašto? Zbog povrije ene ambicije. Ljubav esto nije prava ljubav ve sebi - na ambicija. Sebi nost vodi u iscrpljenost i toksemiju.

*Ambicija.* Sebi na ambicija povla i za sobom bolest, jer se susre e s mnogim razo aranjima. Kad je uspješna pomaže zadovoljavanju uvstvene prirode, što dovodi do svih takozvanih bolesti koje proizlaze iz sebi nog samozadovoljavani a. *Plemenitu ambiciju* prati samosvladavanje i služenje blišnjemu, a zdravlje i dug život njezina su nagrada. Ambicija za javnom slavom donosi prolazno zadovoljstvo i nije vrijedno potrošene nervne energije.

Tisu e polu-invalidnih žena dobivaju toksemijske krize kao jedinu nagradu za prire ivanje sve anih objeda i pokazivanje raskošnih haljina, soba i namještaja.

Žene udovoljavaju glupim, besmislenim ambicijama i pla aju trenutke ushita izgubljenim zdravljem.

Mnogi na popodnevnom kartanju izgube više energije nego stoje tijekom cijelog tjedna mogu obnoviti.

Zofv/j/.Niska zavist koja stvara bolest ra a se iz mrzovoljne naravi. ovjek takve vrste zavisti pravi je vandal. Spremanje ubaciti francuski klju u stroj onoga kojemu zavidi. Upropastit e tu i ugled aluzijama.

Tko krade moj novac, krade sme e  
-je nešto i nije ništa,  
bio je moj, njegov, robovao je tisu ama.  
Ali tko krade moje asno ime,  
Otima mi nešto što njega ne e obogatiti,  
A mene e osiromašiti. (Shakespeare.)

Ako se osje a sigurnom, takva osoba e i i do kraja, ak do fizi kog napada na one ije zasluge nadmašuju njihove. Pohvalna zavist je kad se želi dosti i uspjeh na kojem se zavidi. Radovati se tu em uspjehu i nastojati dosti i ga ako je bio za služan, pomaže zdravlju duše i tijela.

*Ljubav i zavist.* Prema Salmonu „Ljubav je jaka kao smrt, a ljubomora okrutna kao grob." A Salomon je morao znati.

Shakespeare je znao sve stoje u njegovo vrijeme bilo vrijedno znati. On je rekao:

Koliko budala robuje bezumnoj zavisti!  
Otrovne rije i zavidne žene  
otrovnije su od zubi bijesna psa.

Sustavno trovanje prenapetih uvstava poznato je od pamtivijeka, ali osim saznanja da „otrov nastaje u sustavu“ od velike ljutnje, ljubavi, ljubomore, mržnje i žalosti, stoje otrov i koji je *modus operandi* njegova nastajanja nije bilo dovoljno objašnje sve dok to nije razjasnila filozofija toksemije. Shakespeare je dobro poznao patologiju ljubomore, što svjedo e rije i koje je stavio u usta nekima od svojih likova.

Pretjerane emocije, kao na primjer ljubomora ili velika ljutnja, izazivaju duboku nervnu iscrpljenost koja spre ava izlu ivanje. To puni krv toksinima i uzrokuje zlo udnu toksemiju, otrovanje krvi, u obliku toksinskog pijanstva, koje u agresivnim osobama izaziva bjesomnost. Katkada do e do umorstva ili više umorstava. Kod osoba obzirnijih prema bližnjemu, koje nisu toliko zaljubljene u same sebe, psihološka oluja završava samoubojstvom.

Ljubomora i neuzvra ena ljubav, ako se ne radi o pokvarenoj, nemoralnoj osobi, narušava tjelesnu konstituciju podižu i postupno razinu nervne iscrpljenosti i toksemije. Upale i rane na sluznici idu na bolje ili na gore, bez nade u kona no ozdravljenje sve dok se ne uklone uzroci tjelesne i duhovne iscrpljenosti, od kojih je glavna ljubomora.

*Prežderavanje.* Jestu prekomjerno je esta i sveprisutna iscrpljuju a navika. Jestu previše masno e - vrhnja, maslaca, masnog mesa, ulja, kola a; jestu pre esto, jestu izme u obroka i zaustavljaju i probavu pijenjem vode izme u obroka.

Neumjerenost u jelu je eš a od neumjerenosti u alkoholnom pi u. U podsvijesti zuji kao u košnici od napora da se sve nadomjesti, zalije i i oporavi, nadomještaju i jedan nadražuju i eksces drugim: zahtijevaju i viski, duhan, opij i dr. uz halapljivo žderanje, uzbu enja, šokove i putene pretjeranosti za trovanje hranom. Nezasi eni ulni zahtjevi se umiruju pretjeranom hranom ili drugim stimulansima, a kada je priroda zaobi ena u njezinim zahtjevima, žrtva jednostavno poludi.

K i nekog francuskog pastira, iji se otac protivio da se uda za svoga ljubavnika, ubila je roditelje dok su spavali pokraj šatorske vatre. Malo nakon tragedije naišli su neki ljudi i zatekli djevojku kako

jede srce svoga oca, nakon što gaje izvadila i ispekla na logorskoj vatri. Kad je iznenađena u svojoj ludožderskoj gozbi, izjavila je sa zlobnim smijehom: „On je slomio moje srce, ja jedem njegovo!”

Nedavno su prenapeti živci naveli djevojku, poludjelu od džeza i alkohola, da ubije vlastitu mater, jer se usudila protiviti njezinu udovoljavanju podsvjesnih poriva za nadraživanjem.

Kad iscrpljenost i toksemija dosegnu stanje pijanstva kakvo se vidi u slucaju dviju spomenutih djevojaka, građanski i moralni zakoni ustupaju pred zakonima podsvijesti, koji su, poput kozmičkih zakona, amoralni ali u skladu s potrebama.

Psihološke oluje, kao i tjelesne, nemaju reda, ali ipak slijede zakone vlastite prirode. Nemaju skrupula da im se suprotstave, pa bezobzirno ruše red kao nešto neprijateljsko.

Svako ljudsko biće bi trebalo znati da se takve stvari mogu dogoditi i njemu i da put koji do toga vodi je put iscrpljujućih navika.

Prohibicija je divan ideal, ali dok ublažuje jednu društvenu bolest, stvara drugu, mnogo veću.

Koja majka ne bi više voljela da joj sina donesu pijana iz obližnje gostionice nego da gleda kako ga svezana policajac vodi u zatvor?

Nervno iscrpljenje i toksemija usredotočeni na mozak dovode do neurotičnog stanja, sa svim mogućim simptomima. Pijanstvo nadomješta pljačku banke i drugi kriminal. Dokle god omama hranom bude cijenjena uz profesionalnu pomoć liječnika ni kojih receptata, dok se o njoj bude razglabalo nedjeljom i bude odlučeno za naše sukobe ponedjeljkom, trebalo bi nešto više od propisa da se uvede red i zakon. (Pod sukobima ponedjeljkom autor aludira na običaj da se utakmice američkog nogometa-ragbija igraju ponedjeljkom - op. prev.) Većina naših zakona je donesena u vrijeme dok su zakonodavci bili omamljeni hranom i duhanom.

Pijanstvo i kriminal svih vrsta su zamjenska izlivanja toksina - toksemijske krize. Uspostavljanje umjerenosti i kontrole kriminala treba biti usmjereno prema svom pravom objektu, naime, treba uiniti da ljudi budu umjereni i podložni zakonu. Razlog zato bi trebao biti očit svakom pravačavatelju prirode. Naši prohtjevi se temelje na našim podsvjesnim potrebama, osjećaj i etika s time nemaju veze. Naša podsvijest nije moralna ni nemoralna, pripada Velikom Kozmosu koji je sistematičan, savršenog reda, ali nije moralan. Neumjerenost bilo koje vrste stvara zahtjev koji se, ako nije zadovoljen na uobičajeni način, traži druge putove zadovoljenja. Ki-

rurg, zakoni i ublažavaju a sredstva e možda ublažiti posljedice, ali se lije enje sastoji u uklanjanju uzroka. Zakonodavci su nadrilije nici. Samosvladavanje je jedini lijek. A da bi se razvila samokontrola, treba znati što je za to potrebno.

Proždrljivac sam uzrokuje truljenje u vlastitim crijevima. Nervna energija se koristi protiv infekcije sustava. Krv s površine tijela, ija je svrha održavanja tjelesne temperature, upu uje se u sluznicu želu ano-crijevnih kanala kako bi se neutralizirale septi ne tvari koje sustav apsorbira. Sluzna opna otekne od krvi, što dovodi do pretjeranog lu enja sluzi. To je ono što zovemo katarom, odnosno upalom sluznice. Ta izlu ena sluz je brana protiv apsorpiranja truleži i obrana protiv otrova jer dovođi antitijela iz krvi.

U utrobi proždrljivaca vodi se žestoka borba. Podsvijest koristi svaku mogu u pomo , a kad su sva vlastita sredstva sustava potrošena, podsvijest šalje žrtvu da traži alkohol, duhan, kavu, aj, za ine i još više hrane. Moralne propopovijedi i prohibitivni zakoni Solona omamljenih toksinom, unutarcrijevnom truleži i duhanom, po svojoj su naravi nakazni.

Nezajajljiva želja za hranom i nadražuju im tvarima ukazuju na nervno iscrpljeno stanje tijela,

uzrokovano pretjeranim samouga anjem i stimuliranjem.

Neizlje iva potreba za tri obroka dnevno zna i nervnu iscrpljenost, od koje je samo korak do ozbiljne komplikacije. Pametan ovjek e bez odga anja poduzeti potrebne mjere za ispravak apetita.

Nastrani apetit nastaje od prežderavanja, kad se jede bogata hrana sve dok se ne izgubi užitak u jednostavnom jelu, kad se pretjerano uzimaju stimulansi - alkohol, duhan, kava, aj, previše maslaca, soli, papra i bogatih umaka, kad se jede bez prave gladi (pravoj gladi je sve slatko), kad se jede u bolesti, ili izvan redovnog vremena, izme u obroka, ili se jede sve dok se ne pojavi mu nina.

Ogovara i su uvijek i klevetnici, a klevetnici uvijek i svugdje potencijalni lasci. Ako ne znaju da šire laži, onda su kažnjivo neodgovorni što ni ne pokušavaju ustanoviti, je li ono što pri aju istinito ili nije.

*Ogovaranje iscrpljuje ogovora a.*

Ogovora i su uvijek nervno iscrpljeni, jer žive u strahu da e biti otkriveni. Sve izlu ine su im uvijek kisele. Skloni su gnojnoj upali desni i infekcijama sluzne opne. Sporo se oporavljaju od katarnih toksemijskih kriza.

Ogovara i su praznoglavi robovi svojih navika opanjkavanja i pljuvanja po drugima, zlo udni paraziti što se hrane strvinom. To su najgori tipovi kriminalaca, paklena udovišta što ubijaju zadahom. esto umiru od raka.

*Puzavost.* Ulizice nalikuju prijateljima kao i vukovi psima (Byron). Najviše me vrije a onaj koji me prekomjerno hvali (Churchill).

Pravi puzavac, poput svih nepoštenjaka, vodi život koji iscrpljuje i koji priroda osu uje na rani svršetak.

*Nepoštenje.* Nepoštenje s vremenom dovodi do otvrdnu a žila kucavica, pa rak dokraj i bijednikov život.

## OSVRT

Mogli bi se još nešto više re i, a bez sumnje i bolje re i, o tome kako mi, ljudska bi a, divlja ki pustošimo svoja tijela i duše. Ipak je pametnima reno dovoljno da shvate kako su nam neumitno za petama naše zle navike. O. W. Holmes, u svojoj knjizi „Autokrat za doru kom" smatra potrebnim re i o navikama slijede e:

Navika je približavanje životinjskog sustava organskom. To je javno priznanje neuspjeha najvažnije funkcije bi a koja uklju uje stalno samoodre ivanje u svim mogu im okolnostima.

Autonomija ili vladanje sobom na pragu života se susre e sa svim konvencionalnim praznovjerjima i tako se u i mnogim navikama, kao stoje lije - enje bez uklanjanja uzroka. Kombinirano s ovjekovom sklonoš u prema hedonizmu (u enju po kojem je užitak jedino dobro), vodi u život promašaja, usprkos ovjekovoj želji da se uzdigne iznad sila koje ga zarobljuju. Protuma ena toksemija e pomo i da oni koji je pažljivo prou e, shvate što je bolest i što je uzrokuje. Ovo znanje e pomo i mudrima i onima što vladaju sobom da izbjegnu bo-



lesti i medicinsku hobotnicu koja neznala ki uništava bolesnike.

Profesija se sastoji od cijele vojske školovanih ljudi, od kojih su vjerujem, ve inom plemeniti i nastoje služiti ovje anstvu. Odgoj i etika, ako se temelje na zabludi i imaju prednost brojnosti sve do ogromne ve ine, mogu u initi zabludu istinitom, barem što se opora ti e.

Ja jedino i iskreno tražim od laika ili profesionalaca da metnu moju teoriju na kušnju. Ako možete, dokažite da sam u krivu, pa mi dajte ono što za služujem!

ovjek stvara vlastite bolesti. Ova knjiga tuma i kako to radi. On je jedini koji može povratiti zdravlje. On i njegova podsvijest jedini mogu izlije iti. Doktori ne lije e. Samo u vrlo rijetkim slu ajevima kirurški vandalizam je posljednje sredstvo, osim ako loš tretman ne prisili na nepotrebne hitne zahvate.

Tijelo je snažno ili slabo, što potpuno zavisi o tome je li nervna energija jaka ili slaba. A ne smije se zaboraviti da se tjelesne funkcije odvijaju dobro ili loše zavisno o koli ini proizvedene energije.

## Nekoliko savjeta

Ovi savjeti e možda pomo i onima koji žele zadržati svoje trenutno stanje dobra zdravlja, ili pomo i druge da iz trenutnog lošeg stanja prije u u dobro zdravlje. Oni koji su jako osaka eni i oni koji žele detaljniju informaciju, morat e pojedina no tražiti savjete koji odgovaraju njihovim speciifnim slu ajevima.

Kad se probudite ujutro, prvo što trebate je vježbati od petnaest do trideset minuta po Tildenovu sistemu protezanja. (Pogledajte prikaz vježbi na kraju ovog poglavlja!) Nakon vježbanja idite u kupatilo i tamo, dok stojite u toploj vodi, brzo se operite toplom spužvom. Nakon toga se dobro istrljajte suhim ru nikom ili rukavicom za masažu. Nave er, prije spavanja, ponovno dobro istrljajte cijelo tijelo. Dobro je oprati se toplom spužvom ujutro, istrti se nasuho ujutro i oprati se toplom spužvom nave er prije lijejanja.

Jedite triput na dan i ništa više. Ne jedite niti pite izme u obroka. Držite se pravila „kada jesti, kada ne jesti i kako jesti.“

*Prvo pravilo:* Nemojte nikad jesti sve dok niste, nakon posljednjeg obroka, dušom i tijelom spremni za jelo.

*Drugo pravilo:* Potpuno smo ite i sažva ite svaki zalogaj škrobne hrane, te posvetite dovoljno pažnje ostaloj hrani.

*Tre e pravilo:* Nikad nemojte jesti ako nemate teka.

Ako tijekom dana crijeva ne rade, prije spavanja primijenite mali klistir, oko pola litre tople vode. Ubrizgajte je u crijeva i mirujte pet do deset minuta, nakon toga izazovite pokret. Odgovaraju e žvakanje, prava kombinacija hrane i puno vježbi za istezanje donjeg trbuha proizvest e odgovaraju u reakciju crijeva.

## Tjelovježba dra. Tildena

Po eti s istezanjem nožnih miši a ovako: prvo ispruži nožne prste kolikogod možeš, zatim ih zgr i prema petama i istovremeno zategni sve miši e nogu. Potpuno se opusti. Pri ekaj da miši i potpuno olabave, pa ponovi stezanje i istezanje.

Isto tako napregni i ruke. Ispruži prste što više možeš naprežu i miši e do ramena, skupi prste i stisni šake, naprežu i miši e do ramena. Ponovi pet puta, zatim napregni noge pet puta, pa ruke i noge ponovno.

Preklopi jastuk i podbaci ga pod ple a, tako da glavom ne doti eš pod. Podigni glavu, s bradom na prsima, spusti glavu dokle dosegne, pa je opet podigni. Ponovi etiri-pet puta. Zatim, s jastukom i dalje pod ple ima, sastavi prste pod glavom, tako da glavom po iva na rukama. Mi i kolikogod možeš glavom desno, lijevo, gore, dolje i kružno.

Zatim namjesti jastuk pod kukove i mi i nogama kao da voziš bicikl. Potom sastavlja i rastavlja ispružene noge, tako da poput škara prelaze jedna preko druge, gornja desna pa lijeva i obratno.

Napregni trbuh da se miši i ukrute koliko je više mogu e, istovremeno mijese i miši e objema ruka-

ma. Ta vježba je potrebna protiv za epljenja. Kod žena se ojačava tkivo maternice i ispravljaju iskrivljeni položaji utrobe. Ta vježba je dobra za mišiće mjehurica i debelog crijeva. Ispravlja se prolaps sluznice debelog crijeva. Vježba dobro djeluje na nadraženi mjehur i proširenu prostatu.

Potom sjedni i okreni lice kolikogod možeš, najprije u desnu a potom u lijevu stranu, zatim nakrivi glavu tako da uho dođe blizu jednog pa zatim drugog ramena.

Ti pokreti glave i vrata su potrebni za uklanjanje taloga koji se stvara među kralješcima i u udubinama i otvorima kostiju kuda prolaze živci i krvne žile. Ta vježba može popraviti i oslabljeni sluh. Ako uho mirisa nije oštro kako bi trebalo biti, ustrajnim vježbanjem na taj način oslobodit će se živci njuha i povećat će se sposobnost uha mirisa. Popravit će se i osjet okusa. Osnažit će se živci svih osjeta. Ta vježba podstiče i rad pluća i želudca koji kontroliraju vitalne organe. Ako je organski talog pritisnuo živac, opisani pokreti će pokrenuti apsorbiranje taloga. Razviti će se vratni mišići, kao i mišići lica. Osjetit će se mlakim i izgledat će mlakim.

Te vježbe se moraju obavljati ne samo ujutro poslije ustajanja, već i svaka tri-četiri sata tijekom dana. To ti može izgledati prenaporno, ali je cijena

koju moraš platiti da bi se osjeo dobro. Po mi, dakle, odmah i budi ustrajan!

Sjedni na rub kreveta i ljuljaj tijelo postrance što dalje možeš. Zatim pokušavaj gledati unazad preko ramena. Sjedi u krevetu i njiši se naprijed-nazad, nagone i kralježnicu da se savija od donjeg dijela pa do glave. To opušta kralježnicu i osnažuje živce koji idu prema donjim dijelovima tijela.

Osloni se na koljena i lakte, zatim pokreni tijelo prema naprijed, bez doticanja poda trbuhom, zatim kolikogod možeš prema nazad. U tom položaju kreni se naprijed-nazad sve dok se ne umoriš. Zatim se spusti na desno ili lijevo rame, ostaju i s podignutim kukovima. To se zove koljeno-rame. Položaj koljena i lakata, s opisanim pokretima, ja sam nazvao „Pokreti irske pošte“. Protiv za epljenja i prolapsa crijeva i maternice treba vježbati ovim pokretima i položajima.

Metni kažiprste na zatvorene oči i trljaj nježno od jedne do druge strane. Zatim skini prste i kolutaj oči, mijenjajući smjer protiv zamora. Metni kažiprste na nozdrve, stisni zajedno i mišići sa strane na stranu. Kad je vrijeme lijepo, dobro što ćeš šetati na otvorenom.