



Paastoamisen Vaikutus Ihmisruumiiseen

Kirj. T:ri LA VERNE BARBER

(Lyhennetty Suomennos)

MITÄ on elämä? Tietomme siitä saamme soluston reaktionista *). Mitä siis on solu ja kuinka se vaikuttaa? Solut ovat ruumiissa olevia rakennustilkejä, elämän kääpiöitä, protosplasmaa (protos, alku- ja plasma, -muoto). Luominen, suojeleminen ja tuhoaminen ovat ne kolme voimaa, jotka sisältyvät jokaiseen pieneen soluun. Luomiseen nähden, elämän kipinän syntyy, ei ihmisellä ole mitään tekemistä. Mutta suojeleuksessa ja tuhoamisessa hän voi olla suuri hallitsija. Miten solut vaikuttavat? Elinvoima kiihottaa, luonnonvoimat suojelevat ja kemikaalit tappavat. Miksi näin? T:ri Chambers, Cornellin lääketieteellisestä yliopistosta lausuu:

”Toiminnassa oleva elävä solu näyttää olevan kuin pieni sähköpatteri, jossa virta syntyy kiihoittavien nesteiden kemiallisesta toiminnasta. Solun sisällä on keskusosa, sydän, joka näyttää olevan sisäisin elinvoimien alku. Kemiallisen luonteensa puolesta on tämä alkalia ja keskusosaa ympäröivä osa on happoainetta. Tämä vuorostaan peittyä hienolla päällyksellä tai kudoksella ja solun pinta kylpee verivirrassa, joka taas on alkalista seosta.”

Yleisen Sähkötrustin laboratorion johtaja tri Whitney lausuu: ”Kokeilimme sammakolla ja kun sen silmään johdettiin kynttilän valo, syntyi siinä sähkövirta, jonka galvanometri helposti mittasi.

*) Reaktioni (fysiologiassa) tarkoittaa ellötä kohdanneen kiihotuksen tai ärtymisen aiheuttamaa tapahtumaa, vastavaikutusta.

Todellisuudessa kaikki elävät kudokset vastaavat kiihotukseen muodostamalla sähkövirran.”

Nyt käsitämme mikä solu on ja miten se vaikuttaa. Elämä mekaanisessa liikunnossaan on kaksinaista, periaatteessa kolminalaista — luovaa, hävittävää, suojelevaa. Kuolema onkin vain ihmisen ajatus, ei solun. Luonnollinen kuolema on kehityksen sivutuote, jonka biologia todistaa. Tri A. Carrel, Rockefellerin opistolta, on pitänyt astiassa olevaa kanan sydäntä elossa kuusitoista vuotta. Tämä sydän lyö. Miten tämä on mahdollista? Siten, että jätteet purkautuu siitä kemiallisten vaikutteiden kautta kuten tapahtuu silloinkin kun sydän on kanassa ja uusi ravinto syntyy saman lain mukaisesti. Edelleen mainittakoon biologisti Metchnikoffin lausunto: ”Nykyään jokainen kuolemantapaus on tapaturmainen, johtuukoon se sitten pyssyn kuulasta, myrkyistä tai bakteerisista ja jos voisimme suojeleä itseämme näitä vastaan, voisimme elää asteelle, jossa luonnollinen kuolema olisi mahdollinen, eli noin sadan kahdenkymmenen viiden vuotiaaksi.”

Voisiko solu periä taudin? Ei suoranaisesti. Perhetavat kulkevat polvesta toiseen ja taipumukset kiihoittavat eloon tuon tai tämän reaktionin ja niin kuoleman paraatti jatkaa matkaansa. Se saa voimaa myrkyistä, jota on nautittu joko vapaaehtoisesti tai tietämättä; myrkyistä, jota ruumiissa on kehittynyt nautituista aineista, nämä myrkyt sitten kiihoittaen sairauksia, synnyttävät basilleja, kasvannaisia ja niitä seuraa ”ounistuneet” leikkaukset, mineraalien ja kemikaalien nauttimiset

ja lopuksi elimistön kokonaan turmeltumisen ja kuolema.

Myrkkijä, joita nautitaan joko tietämättä tai vapaaehtoisesti, voi solusto harvoin tehdä tehottomaksi. Ne myrkyt, jotka sopimattomien aineiden nauttimisesta ruumiissa syntyvät, tekevät enimmänsä tuhoa. Ne työskentelevät meidän nukkuesammekin. Basillit voivat tuhota vain silloin kun elämän suojelevat periaatteet (luominen ja suojeleminen) eivät ole läsnä. Basillit poistuvat kun terveys saapuu, mutta jättävät merkin joka käynnillään. Lääkärin vastamyrryt neutralisoivat basilleja jos ovat tarkalleen niiden vastakohtia, mutta usein vastamyrrkyä ei saada oikeaan paikkaan. Tähdätä voidaan oikeaan, mutta luoti useasti satuu harhaan. Ja jos vanha äiti Luonto olisi tarkoittanut vastamyrrkyä käytettäväksi, ei suinkaan se ajattelemattomuudessaan olisi jättänyt pannen johonkin ruumiin osaan huumausaine neulaa tai vastamyrrkyruiskua, kun se ruumiin on muutenkin kaikilla välttämättömillä instrumenteilla varustanut.

Mutta lääkärit ovat seurauksia, eikä syitä ja osummat ekspertit ovat ehkä pelastaneet monta henkeäkin. Luonto kuitenkin vieläkin ylläpitää parhainta parantolaa ja sen vanha tohtori Totuus tulee kaikesta huolimatta aina hallitsemaan. Ihmisten tekemät lait liike-erujen suojelemiseksi eivät voi sitoa terveyttä eikä elämää.

* * *

Ihmisen kaulasta lähtien kulkee alaspäin nuora (oesophagus); toisessa päässä siinä on niveljanteita ja lihaksia, jotka eivät tarkastele ylensyömärin ruokalistaa nuoruudessaan. Mutta kun vatsa yhä uudistuvasti täytetään liiallisesti, antaa se viimein periksi ja vajoaa alaspäin heikommasta kohdastaan. Näkkääs luonto oli tässä huolellinen eikä tehnyt vatsaa herkuttelijaa varten minkään kallioperustan päälle. Te hämmästyisitte, jos tietäisitte miten monta vatsaa on vajonnut ruuan painosta ninkuin verkkokeinua ylettömän raskaan miehen siihen retkahtaessa. Ja sikäli kuin vatsa vajoaa, sikäli ruuansulatus pysähtyy. Tästä johtuneet kemialliset mullistukset eivät ole varsin helppoja analysoida enempää kuin kalkki siitä johtuvat vaivatkaan, jotka varmasti ovat seurauksina. Ruskeat karhut elävät ja kuolevat ruskeina karhuina ilman harmaata tukkaa, paljasta päätä. Vieläpä niiden nahka matoksi tehtynä pitää karvansa ja kuluu vain nahnan mukana. Miksi? Ne pitävät talvea, se on, paastoavat.

Mikä nyt sitten olisi luonnollinen hoito ylikuormitetulle vatsalle? Olisiko viisasta ja luonnon mukaista nauttia pepsiniä, katkero kasvia, vismutti metallia, magneesia, hydroolikki happoa, bikarbonaatti soodaa tai jotain receptin mukaista, joka maksaa vähän enemmän kun siitä ei ostaja tiedä, mitä se on? Parhain ja yksinkertaisin keino on pitää rahat taskussaan ja antaa yatsansa — levätä. On muistettava, että kun luonto kirjoittaa "Onnelliset päivät. Hyvä terveys," pitää sillä olla ehdottomasti puhdas taulu.

Mikä olisi parempi keino nuorentaa solua kuin vapauttaa se vanhasta myrkyistä, tahmaantuneesta tuhkasta, jota ruuan huonosta palosta on kerääntynyt uuninne rostirautojen tukkeeksi. Pitäisikö ne poistaa lääkkeellä, vastamyrryllä tai puukolla? Miksi ei kutsuta tähän työhön luonnon parhaita voimia, luomista ja suojelemista. Siinä on pari, joka kolmannen — tuhoamisen — palveluksessa voi suorittaa mitä myrkyt ja puukko ei voi. Ruualla ja muilla aineilla pommittaminen on tällöin lopetettava ja tilalle päästettävä ensiksikin jäähdyttävä ja puhdistava vesivirta. Sillä voidaan kaivaa ulos kemikaalit ja mineraalit käyttäen apuna luonnon ainetta, joka ei aiheuta hapanta eikä alkaalista jälkivaikutusta — hedelmän mehua. Tämä on parhain tie takaisin terveyteen. Tämä on elämän maantie ihmiselle, jota hän voi kulkea uudelleen voimistumiseen.

* * *

On muistettava, että luonto ei luo ruusuja yhdessä päivässä. Lyhyet paastot ovat monia varten, pitkät paastot harvoja varten; terveys voitetaan sikäli kuin esteet on raivattu tieltä pois. Pitkä paasto ei ole niin yksinkertainen kuin se ehkä näyttää. Tila ei salli perin pohjaisempia selostuksia ja siksi käymme asiat ylitse lyhyesti. Lukijan kehoitamme harkitsemaan, analysoimaan ja punnitsemaan; johtopäätökset vedetään oikeat vain täten menetellen.

Appelsiinit (vain mehu, ei sisuskudosta) ovat hyödyllisiä kalkille, joita ylensyöminen tai sopimattomat ruuat ovat turmelleet. Niillä eläminen ei ole kirjaimellisesti sanoen paastoamista, sillä appelsiinimehuun kätkeytyy joitakin korkeita ruoka-arvoja. Kahdeksan unssin juomafasillisessa appelsiinimehua on useita voimayksikköjä (122 kaloria), enemmän vitamiineja kuin paunassa lehmänlihapaistia ja lisäksi joitakin mineraalisoituneita aineita, joilla on elinvoimainen merkitys. Nämä kaikki kohtaavat veren käymättä pyytämäs-

sä passia ja unta muotoa maksalta. Tällöin on maksalla hyvä päivä ja voimme verrata sitä liaksi ajettuun autoon, joka pääsee juuri mäen päälle ja siitä lähtee painovoiman lain taluttamana alamaahan.

Lyhyt paasto voi käsittää kolme, viisi, seitsemän päivää, riippuen masennuksen ja kivun määrästä, jonka tilanne aiheuttaa. Kolmesta viiteen päivään on suotava keskimäärä, mutta päivänkin paasto lievemmissä tapauksissa voi riittää. Paastoaminen voi saada monen epäluottamuksen, koska runsaasti myrkytetty ruumis sen aikana tuntee kipuja myrkytyksestä luopuessaan.

Appelsiinimehua voidaan käyttää kahdeksan unssin lasillinen jokaisen kahden tunnin kuluttua silloin jos otetaan tarpeen mukaisia kävelyjä. Mitään ei voiteta sillä, että ahmitaan jotakin sisäänsä kärsivällisyyden rajoille asti, joskaan ei appelsiinimehun enemmänkin nauttiminen ole juuri vahingoittavaakaan. Appelsiinit ovat kalliita, sanonee joku. Entäs lääkärin resepti? Ja paljonko saltautta tuottava riski liha-ateria maksaa? Ja hinnan kai voi laskea terveydellekin.

Puristakaa vain mehua, jotka olette sairaita ja syökää sitä. Voitte kuvitella, että syötte lasillisen auringonpaistetta. Appelsiinit ovatkin kuin pienoiskuva auringosta ja yhtä terveellisiä. Väsynyt maksanne nousee eloon kuin auringon varjosta vapautettu hento heinä. Kuvittele tätä mehua juodessasi miten auringon paiste herättää eloon pimeät solut ruumiissasi ja muuntaa hapot sekä tuhoaa myrkyt. Älä ota suupalaakaan ruokaa paaston aikana, ei minkäänlaista.

Paaston aikana solut toimivat pääasiassa eristämistouhussa. Voidaan sanoa, että yksikin suupala muuttaa niiden kierron akselinsa ympäri pyöriesään. Silloin alkaa eristämisen asemasta sisäänveto ja myrkyt rientää takaisin luollinsa. Paaston aikana tulee kieltäytyä kahvista, teestä, kaakaosta ja muista sellaisista. Vesi on parasta virutusainetta, varsinkin jos se on distillattua.

Tuho vaanii suoliston sokkeloissa. Metchinkoff on osoittanut, että vieraat aineet siellä voivat aiheuttaa suoliston kovettumista, yleistä heikkoutta ja kuolemaa. Suoliston sokkelot ovat ihanteellinen kutupaikka: pimeä, hyvin lämmitetty lokero, josta ilmanvaihto on estetty; koti, suloinen koti tuhoaville basilliisirteloille, jotka sinne takertuvat kuin ruoste likaisen rautaputken sisään. Ja näitä basilleja tuhoavat solut eivät noihin sokkeloihin mielellään mene, jos menevät ollenkaan. Basil-

leista voi siis muodostua sellaista vastamyrkkyä, jota lääkäritkään eivät voisi ruumiiseen ruiskuttaa.

Ne pitää siis pestä ulos. Pitää ruiskuttaa. Siinä ei tarvita erittäin kallishintaisia välineitä, eikä aineita. Sulata neljä teelusikallista tavallista pöytäsuolaa kahteen kvarttiin veren lämpöistä vettä ja kaada seos kumipussin ja aseta pussi noin kuusi tuumaa yläpuolelle kylpyammeen laidan. Ellei sinulla ole ammetta pidä suhteellisesti tässä mainitussa korkeudessa pussi jossain muualla. Asetaudu ammeen pohjalle selällesi, vähän oikean kyljen puolelle kallistaen ja anna veden juosta. Aluksi parempi käyttää piennireikäistä ruiskujohdatinta, sillä liian voimakas syöksy ei ole hyvä, eikä aluksi kestäväisäkään. Jos tarpeellista, voidaan pussia korottaa paineen lisäämiseksi. Propagandistit eivät tämänlaista tekniikkaa mahdollisesti hyväksy, mutta luonto tietää paremmin; totuus esittää tämänlaista. Tämä annos olisi pidätettävä viidestätoista minuutista puoleen tuntiin ja jos mahdollista, hivelävä hellästi vatsan pohjasta kummaltakin sivustalta ylöspäin käsillään. Ei missään tapauksessa liian voimakkaasti, sillä jokainen vatsan pinnan liikahdus vaikuttaa sisällä olevan veden virtaamiseen. Itse voi siitä päättää miten kauan on kärsinyt vatsan tukkeutumista, kuinka usein ruiskutus on kerrattava. Sen myös voi itse tuntea, milloin vatsa on riittävän puhdas, jos tuntee kohtalaisen hyvin vatsaelimet ja niiden tehtävät.

* * *

Pitemmän paaston tekniikasta mainittakoon tässä muutamia lyhyitä ohjeita. Ensimmäisellä viikolla tai lyhemmän paaston aikana: Ensipäivänä kävellä runsaasti ja juo kahdeksan unssin lasillinen puhdasta vettä (miehuummin distillattua) jokaisen tunnin kuluttua. Jokaiseen lasiin voit lisätä muutaman tipan sitruuna (lemon) mehua. Neljästi päivässä, aamiaisen, puoლისen, illallisen ja vuoteellemenon aikaan juo kahdeksan unssin lasillinen appelsiinimehua (ei sisäkudosta), käyttäen yhden näistä mehuannoksista veden ja sitruunamehun tilalla. Toisena ja sitä seuraavina päivinä voit vähentää kävelyä, miten tunnet sen edulliseksi.

Toisella viikolla sama määrä vettä. Ei enää sitruunaa. Käytä tuoretta rypälemehua (kemialliset rypälemehut tehtäissä pulloitetuina useimmiten ovat dislattuja aineita ja hyljättäviä), yksi teelusikallinen lasia kohden vedessäsi. Sama määrä appelsiinimehua kuin ensiviikollakin.

Kolmas viikko. Vettä ja rypälemehua suunnitteen sama määrä. Ei enää appelsiinimehua. Sen sijaan sama määrä tuoretta kirnupiimää neljästi päivässä. Jos saisit farmilta suoraan kirnupiimäsi, olisi se parempi, sillä meijerin piimä on usein mitä sattuu. On varmaa, että pidät tuoreesta kirnupiimästä, vaikka ei siitä ennen olisi pitänytkaan, varsinkin nyt, kun saat sen nauttia appelsiinimehun tilalle, johon jo olet mahdollisesti vähän kyllästynyt.

Neljäs viikko. Ala syödä. Juo vettä vain tarpeessasi, ei enään määräysten mukaan. Syö keittämätöntä spinaatteja, en eivät vahinkoita, vaikka söisit enemmänkin, kun et kuormi vatsaasi ylenmäärin ja siten pilaa yhdellä aterialla kolmen viikon työsi tuloksia. Spinaatit voi keittääkin, mutta ne eivät vastaa silloin läheskään sitä, mitä keittämättömänä. Spinaattien päästyä hoikkiin suoliisi, lähettävät ne heti radlotiedon: "Herätkää. Vitamiinit ovat kanssamme!"

Seuraavana päivänä raakoja keltajuuria ja selleriä ilman mausteita. Jos pidät paljon mausteista, että voit raakoja keltajuuria ja selleriä syödä, niin voit käyttää joko omenaa, fikkunaa, taatelia, appelsiinia tai viinirypäleitä mausteena.

Kolmantena päivänä jo voit lisätä ruokaasi uunissa kypsennetyn perunan ja hyvin ohuen silaväripaleen. Asteottain voit lisätä kaalia, keräkaalia (lettuce), papuja, kurkkuja, redishejä ja niiden

varsinkin ja muita vihanneksia ja juurikasveja; riisiä, kokovehnäleipää, hunajaa, maikoa, lähkänöitä, puhdasta rypälemehua ja niin voit vähitellen neljännen viikon loppuun mennessä lopettaa paaston lopettamisjärjestelmän asteellisuuden. Paaston itse asiassa lopetit jo neljäntenätoista päivänä, jolloin aloit nauttia kirnupiimää.

* * *

Lopuksi sanomme, että kaikki mikä on helppoa, on alasmäkeä menoa. Asioita voidaan kyllä kiirehtiäkin ja tehdä nopeasti vaikuttaviksi, kuten auringonsäteitä voidaan keskittää. Mutta keskitetyt auringonsäteet eivät luo eloa, vaan tulta ja kuolemaa. Luonnon käsitys on tuotannollinen tuhoamisessakin. Uutta eloa, nuoruutta, ei voida palauttaa äkkinaisilla liikkeillä eikä veitsellä. Rauhasimia ihmisiin otetaan kyllä veitsellä eläimistä — eläimistä inhimillisistä syistä sekä siksi, että eläimet eivät ole rikkoneet luonnon lakeja. Me luotamme niiden sukupuolirauhasten normaalisuuteen ja olemme huomanneet, että rauhasia ihmisiin yhdistämällä leikkausten avulla, on saavutettu jonkinlaisia tuloksiakin, jotenka sellaista menetelyä suuri osa lääkäreistä pitää menestyksellisenä. Mutta eläimen reaktioit ovat eläimen, ei ihmisen.

Solulle pitää antaa puhdistusta. Puhtaina nuo pienet sähköpatterit voivat luoda sähköä puolustukseksi silloin kun ne joutuvat kiihotusten alaiseksi, kuten alussa mainitsemamme sammakon silmä.

Yks Rippikoulu Muistelma

Kirj. PIKKU-PYHIMYS

M'OON useen kuullu puhuttavan siitä ihanaasta Rippikoulu ajasta monengin suurella kaiholla. Mä vain en hoksaa mitä suurta ihanuutta siin on umpata pääknupinsa täytehen käskyjä, rukouksia, synnintunnustuksia, isäkin naimisia, profettojen nimiä ja niiren akkojen nimiä ja muuta sen kaltaista.

Mutta sen Rippikoulun vain piti läpäästä ku muutoon ei ollu ihminen eikä mikää eikä saanu ees ihmisen tavoon riijata. Nii meki meinattihi Krannin Kaisan kans, jotta koitetaan päästä raavasten kirioihin, ku stä ikääki oli meillä kummallaki kokonaasta viistoista vuotta. Nii me sitte hyvin arkana keskisormi suus esittetihiin hallitus-väjellemmä ja saimma luvan ruveta yrittöhön "lusikkaamma pois pappilan sian pön-

tööstä," kosk oimme reiruja fikkoja, kuten sanoovat.

Meirän mettäkylästästä täytyy asua kortteeria kirkonkylästästä luona kouluajalla. Mä ja Kaisa saimme kortteeripaikan yhyren rotevan lesken, Stiinan mökis, johonka oli jo ellisin tullu kortteeria pitämähän kaks muuta rippikouluflikkaa, hillaanen Liinu ja villi Lirkku. So meit oli ste siä neliä kouluflikkaa ja se Stiina piänen fikkansä kans. Oli vain kaks sänkyä ja yhyres nukkuu Stiina ja se flikka, toisen oli vallottanu Liina ja Lirkku, jotta mullen ja Kaisallen rustattihiin sia laatihan.

S'ooli niin koria syyskesäänen ehtoo ku me panimma maata, jottei mull uni tullukkaa; makaalln vain hilla, jotten häiritis toisten unia. Aikani