



Algupärane rahvalik arstiteaduse õpundit

Risa: Edu...

Roguteos
(10. andes)

Toimet. R. Winkler

Sisu I. andes:

Toitumisravi
 Haiguste kergesti äratundmise õpetus
 Loomulikud ravimisevahendid
 Sigitusest hoidumise ainulindlad abindid
 Kuidas tuleb olla pärast sünnitust
 Mida igapäev peab teadma pär. suvitust (Zurawi)
 Nahahaigused ja toitumine
 Wabanegi kusihaigest — luuvalust, jooksjast
 Haigusest terveks tulemine mõtteõul
 Võib süda värsida?
 Loomade terwis
 Võimsaimad arstimid. Wabanegi tiiskusest!
 Edu ja ülim hüve. Jne.
 Piltidega

15 fnt.



Hoiduge ja wabanege haigusist
ja saawutage menu!! See on aare.
Raamat tähtsaim. terwisefüüsiigist
10. andes (150 s.). 1. anne.
Toimetanud Reinh. Winkler.

Toitumisrawi Paast.

Tõhusaim terwise säilituse ja ammutuse wiis on di-
ge ja mõõdukas toitumine ühes wahete-wahel paastuga.
Seedeorganid, arwestades nende rasket, püüwat tööd,
peawad saama wahete-wahel rahu, muide mil-ajak orga-
niisnil wõimaldub ka saada walmis wanade tagemeiga.
Seda dieti tehes pole karta ka keha nõrgastumist, kuna
pärast puhkust-paastu toit seedub hoopis paremini ja täie-
likult. Halb ja haige saab kõrwaldatud, hää ja terwis
afub kõikjale. Pihawad ja kõhnad normaalsestuwad, nagu
hääbub ka kiimalus ja impotents. Paast on tõhusaim kõi-
gist dieetseist ettewõtteist. Dige paast on kõigi dieetide
dieet!!! — Iga haige, kel weel weidi lootust, peaks soo-
ritama paasturawi.

Eriline dieetreformne paastumiswiis on: toortoidu-
paast. Polda mitte aiwa ilma ilma toiduta, waid hoidutakse
kõigest keedetust ja aurutatust. See pole waewakas, waid
lühiaegse harjutusega, meeldiw ja hõlpsasti-sooritataw.
Selleläbi keha puhastatakse teat. mädiw-, kääriw- ja ha-
puolluseist ning selleasemel täidetakse elulisiist energiaist,
mis esildub puuwiljus päikesekiirdest eestrist, juurwiljust
maa-ema rüppest. — Sirm kõhnumise ja nõrgastumise pä-
rast on põhjendmatu ja rumal. Kui tõesti hääbuksti pool
kilo, see ei tähenda midagi. Et see saawutata taas mäng-
lew-kergelt, kui pärast edukat puhastusmenetlust pöördu-
takse tagasi digele, mitmekesisele toidule. Muide witamii-
nide ja kompletiinide küllusel ewitakse rohkegi elu-prul-
lakust, tööjaksu, mis nii wajalik eluwõitluses.

Wahete-waheline säärane paast, ühenduses aitawate
wahendeiga, on ainus loodusepärane noorendusemeetod.
Noorendab wananenud; noored ei wanandu.

Täielik paast on wõimalik waid rawilas asjatundli-
kul juhingul. Esmandue on, et waim ja keha jäästetakse
rahukalt, südamejõu säilituseks. — Ent o s a l i s t paastu
wõib igaiks sooritada. Parim on hommikul-dhtul. Sellal
ärgu söödagu ei mingit, wõib waid klaas wett lonksena,
soowitaw segatult Bolus alba wõi kikananaga, mis haju-
tab-hääwutab kahjulikaid kääriwolluseid. Lõuna-ajal toor-
toitu. Nii üks päew nädalas, wõi 2 — 3 sööma loowutust.

Dr. R. Winkler

Haiguste fergesti äratundmise õpetus

Kui lõpmata tähtis on et igrüks oskaks kindlaks määrata haigusi, juba algastmel. Eks siis õppigem seda küll. Võtame läbi kõik, kuidas hõlpsasti võib ära tunda haigusi—silmast, näost [Kuhne näoilmete adus], nahast, käest kusest jne.. Hakkame pihta silmist. Võib tihti kuulda imestamist, kuidas meilgi mõni arst ainult vahtides (haril. luup- või peegelaparaadiga) silmisse, pajatavat ära mingit pärimata kõik haigused, ka need, mis olnud... Tjaa— selle uudse teaduseharu varal võib tõesti määrata ära osa haigusi.—

Silmadiagnostika.

Rõik on vastastikusmõjustus. Rogu uniwersum on ehitatud kui üksikaine, aatom. Nagu tähtede kõi kudes kõi guks maakeragi, nii pole ühtegi organit, mis ühe muutuse puhul ei tõmbaks kaasa teisi. Täiuslikum harmoonia walitseb meie organismis.

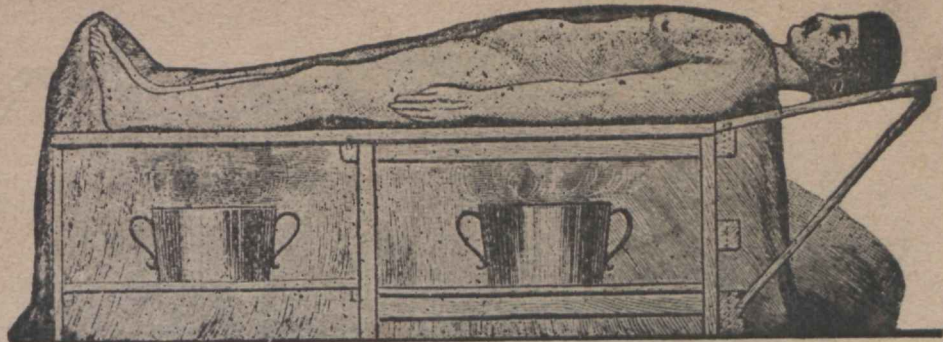
Tuhandekor dsed tähelepanud on õpanud, et mingi fissimine harmoonia on organite ja filma wärwile ehk wikkrefesta — iirise — wahel. Iga muutus organismis peegelgub närwitelegraafi kaudu, saladusekate oodkiirte osawõtul, iirise wärwuses. — Iris jaostub 12. alasse ühe taolisel, kiirjal (wt. pilt nr. 2=es). Igal organil on oma kindel ala, ja kui ses on esildunud mingid muutused (wärwused, täpid, jooned jne.), on wastawas organis mingid wead. —

Wist igaüks teab juba: kui filmad on kollased, on teat. maksah., kollatõbi; punased — palawit wõi filmataarr; punnis — basedowitõbi; pundunud laud — neerupõletil. — Enam saawutame ent uurides iirist.

Täiesti selge, ühewärwne, tihhe iiris osutub täitsa terwejust. Teise iirise tumedam olles on wastaw kehapool haigem. — Tumeistus ühes alas näitab, et wereringwool on takistatud ses organis, tootes rohket woolu sinna, nii et põletil esinema peab. Heledad laigud aga esinewad akuitse, palawikulise haiguse puhul.

Kel peenike pruun ring on filmatera ümber, see põeb neurasteeniat. Silmatera ümber peen kaar on närwiala. Sellest teatud laiusel ringi on maavala (ühes maosuuga) pahemas iirises ja maowäljakääl paremas iirises. Ringi ümber maavala asub soolteala, kardetawa pimesoolega (paremas iirises). Seedimishaigused joonistuwad ikka sinna päämiselt teatud wärwimusega ja tumeustumisega. Näit. kel magu on ülehapestund, omab maavala wäga heleda, tumeda aga, kel on maorõhumine, raske seedimine. — Pahemas silmas, paremal pool, keskkohtast kõrgemal weidi, sooltepõllu hakul, on südameala. R. W. [Järgneb]

A

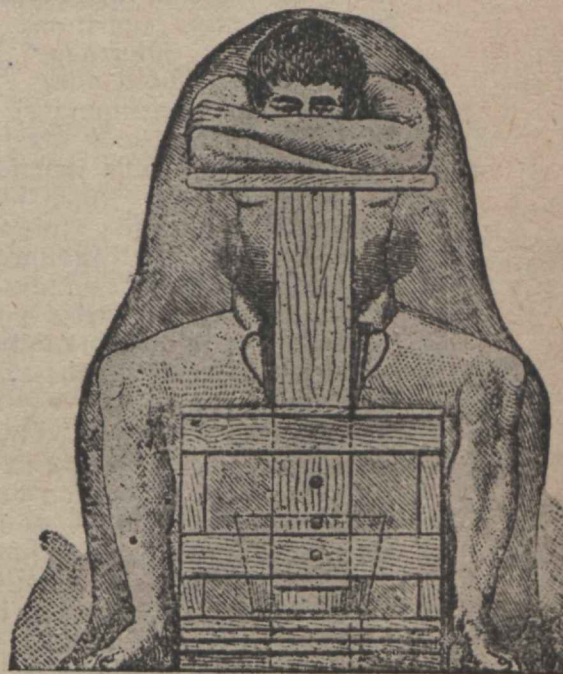


Loomulikud rawimismahendid

Rõigist haigusist võib tervestuda, kui saab rohke-
tud küllalt elujõudu, tugevastatud närwikawa, korrastatud
kõik loomulikud puhastusorganid. — Waatame kõigepäält
wahendeid, kuidas korrastatada nahka, tähtsaimat [pääle nee-
rude] toksiinide, üliohtlike tagemete eritusorganit. Ühes
parimaks, otstarbekohaseimaks umbja naha korrastatamise
ja tagemete väljamise wahren-
diks on auru- ja päikesewannid.

Auruwann.

Praktilisim ja odawaim au-
rutasaparaat on toskutäiw „Kuhne
auruwann“. Wt. pilt A — täisau-
ruwann; B — auruw. allkeha wõi
ka pää-kaela jaoks. Pole wõimalik
hantida mainit. ap., wõiks asendada
seda ka näit. roostpõhjaga toolid,
ref.=woodi põhi j. m. Heidate ap.=le,
lafete end katta willase waibaga
(alul ka pää), nii et auru kuskilt
ei wälju. Siis pandagu 2 — 4 (pikk.
jäär.) potti keewa weega alla, mida
auru wahenedes asetatagu uuteaga,
wõi wisatagu tuliseid kiwe sisse;
muidugi wõib tarw. ka piiritusekõ-
tet pottide all. 10 — 15 min. pär.
end ümber pöörata. Paigule, mis
higist. ei hakka, enam soojust. Rest-
wus — 15 — 40 min., umb. 3. päe-
wa tagant. Hakkab halb, koha la-
kata. Nõrgad ja süd.= ning närwih.
wõiw-d õige wähe ja harwa. Üksi-
kuid kehaoji wõib aurutada iga
päew. Allkeha a=w. toimub, nagu
pildil B naha. Samuti — üllkeha,
kuid wõib ka lihtsalt poti panna
pingikesele, selle wastu toolileen
käte toeks. — Parast aurutust tuleb teha jaheda wee ja ülehõõrning
wõi keha-hõõristew. un [waata pilt C], kuni teha paraja jahatumiseni;
siis teha aga taas kehale sooja, waipade alla, wõimelda soojas õhus
jne.



B

[Järgneb.]

C





figitusest hoidumise ainu- kindlad abindid

moodsa arstiteaduse järele.

Looja tahe on: — tehke sugu, ja teid saagu palju! Soowides last, saada oma teinepool ennaft-wastu, ja saabubki see, mõlemaile rõõmuks, õnnistuseks. . . Ei soowi seda, — ära mine sooritama ka figituseakti! — — Ah, ärge jobutage, jaburdage! öeldaks seepäale nüüdisajal mehilt-naisilt. Võib olla. . . On neil ohtrasti õigusti wõi mitte, seda me arutama ei hakka. Ent mis tõsi: enamik inimesi on Looja tahte wastu — tegelisel, olles teinud lõbu-kultuuriks, aiwa sportjaks närwilõdi-jõõramiseks, püha figituseakti. . . Aga järeldised — oi hirmsat pilti, n a i s t e kannatust: laipade lahkamisel on leitud 100-st ainult 14-nel terwed suguorganid. . . ; figitusewilja, lapse-loote kõrwaldamisel — täiuslikemais haiglais — on surnud ainult kolm (!) korda vähem kui wõimsaimasse tõwwe: tiisikusse, . . ; ja wõhiku awitusel — peaaegu kõik. . . ; eluga-pääsnud pödurastuwad! . . . Nõndaks palju sadu tuhandeid naisist iga aasta —

Oh, kas noodsinaised, lapsehäwitajad, ometi ei wõiks pigemini h o i d u d a s i g i t u s e s t wastawate abindeiga? Seda tehaksegi küll. Aga abindid, millele nad loodawad, ei aita k i n d l a s t i — sääraste ebakindlate, kuid laialt-tuntud, abindite ohwrid nad ongi.

Siis nüüd selliseile naise-närakaile — kes ei taha hoiduda sugulisaktist üldse, ja kes figitatuna, ühil-teisil põhjusil sihilikult, hoolimatult saaksid lapse- ja endagi-tapjaks wõi pödurastajaks — olgu antud siin kindlad wäl-
timisabindid tänase teaduse järele.

Rõigepäält ärge lootke mitte kunagi tuntud „loomulikele“ figitusewältimise wiisele: 1.) coitus interruptusele — mehele, et ta akti katkestaks hetk enne seemnepurset; 2.) coitus intermenstrusele — kuupuhastuse waheaja keskele, kolmandale nädalale; 3.) kuupuhastusetusele lapse imetuse-ajal. Ja edasi: ärge lootke iganes abindeile, mis laialt tuntud, raamatuis jne. lewitatud, milliseid on rohkemat sada (nende loetelu siin wiiks pikale), waid lootke a i n u l t siin esitatud abindeile. (Järgneb.) R. W.

Kuidas tuleb olla pärast sünnitust?

Sünnituse järele lähewad sünnitusorganid õige aeglaselt endisesse seisundisse tagasi. Arstid nõuawad tavaliselt 9. — 12-päewalist lebamist, ja seda õiguslega. . . nüüdisaja naiste man. Kuid selle järeldusel tähtis ainewahetus soiguneb, kuna seedimine kannatab keha tegewusetusest, tootes



õhufinnisust. Ja paljud naised jälle, oludest tingituna, asuwad, jõe saabudes, juba tihti paari päewa pärast tegewusse. — Ent mis ja kuidas sooritada? Võime soovitada

naifil järgida kuulsalt loomularstilt Ruhne'ilt proowitud alati hääd abindit: Sünnituse järele tublisti wälja puhata rahukalt lebedes. Pärast seda pesta end hästi puhtaks, mis hõlpsamini teha-höörwanni (23 — 25 kraadi C.) läbi wõimaldub. Siis toimida nagu näitab kõrwalolew pilt: siduda kõhuruumi ja suguelundite ümber lai linane side, mille ühes otsas on nõõrid, misga sideme ots kinnitada kuskile, kuna teine ots panna allapoolle naba kõhule. Nüüd keerata seni end ringi, kuni terwe side on kindlasti teha ümber. — Nõnda omawad sifeelundid wälispidise kindla wastuseisja, ja ei pruugi lehada 9 — 13 päewa. (Siiski aga, ka jõulisel, waiksel lehada paar päewa.) Terwise muidu hää olles pole waja sooritada midagi muud, ent wähefegi palawiku ilmudes teha otsekohe jahedaid istewanne ja ümbrikke. — — Toit olgu loomulik, lihtne; ülemäärasest söömast-joomast hoiduda, mis ei tooda ka sugugi rohkem piima (küll aga koguni wõib kahandada seda.)—

Mida igaiüks peab teadma pärast suwitust? (Murawi.)

Dr. Klara Stafena.

Nüüd — suwega-suwitusega tuleb teha lõppartwed: palju saawutatud, palju kaotatud. Saawutusel — on omastatud uued energiawoolud, närwid puhunud. Ühed rõõmuse tawad mõne kilo üle, mis juurde tulnud, teised jälle kaotuse üle. — Kõik päikesest pruunistunud, jumipõksed.

Maal, mererannal... kui ilus sääl osutus, — igaiüks lihtsus rohkem pruunistuda. Ent linna saabudes nii mõnelgi lugejal ei meeldi enam wäga pruun näo-wärw.

Päikeses ja tuules wäga kuiwatatud nahk muutub kuiwaks, tuleb äragi. Ebameeldiwaim on see, kui põlend pole ühtlane, waid on tekkinud pruunid plekid, mis esinewad kaunis sageli.

Ometigi toopärast ei wõi terwet suwe päikesest eemale hoida! Tuleb luba anda päikesel ja tuulel täies jõus, — sügisel wõib meeldimatuid suwe-kirju wõi pruune plekke häätutada.

Päikesekiired ja õhk, milliseil on jõud elustada kogu organismi, samuti ka anda näole terwislist jume, sageli on lõotanud õige kõvasti, esile kutsudes isegi nahahaigusi.

Nimelt mererannal see sageli tuleb ette päikes- ja supluswanne wõttes.

Päike wõib esmajoones teha liiga ninale, nii et see muutub punaseks, ja mitte pruuniks; see punakas siis püsib pikemat aega.

Et mitte punakusel lubada edasi areneda, tuleb tarwitada üht lihtsat abindit: siis, kui rife just tekkinud, tuleb asetada punakale kohale äädika-kompress. Kui, paari-kolme kompressi järele, punakus vähenenud, tuleb määrada lannoliiniga.

Püsib punakus juba kauemat aega, ja on näha isegi werejuhtmete laienemist, tuleb määrada ichthyol-resorcina määrdega.

Põlendeid võib kõrvaldada perhydrol'iga (pestes või määrdes), boorakfiga, wääwliga.

Criti hää on perhydrol määre.

Rõigeesmalt tuleb nagu pesta sooja weega ja kuiwatada. Pärast seda nagu hõõruda watiga, mis kastetud weefiniku-ülilhapendisse (hoida, et silma ei lähe), ja siis nahk taas kuiwatada ning määrada mainitud määrdega. — Mõne päewa pärast põlendid-suwefirjad jääwad heledamaks, kuni lõpuks hoopis hääbuwad.

Põlemise wastu on wäga hääd mandlikliid. Wõtta 2 supilusikat mandlikliisid, segada weega, kuni tekib wedel mass, millega siis ühtlaselt määrada nagu. On see mass kõwastunud, pulweriseerida nagu järgmise seguga: ühele klaasile roosiveele wõtta 2 teelusikat boorakfit. — Pulweriseerida niikaua, kuni kogu nagu on niiske. Siis kõik kergelt watiga ära pühkida. See tehtud, määrada nahk mõne õrna kreemiga.

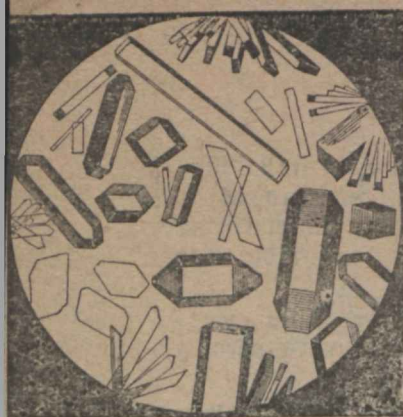
Säärased wahendid kui sidrunimahk on tuntud juba endiseist ajast: need aitawad üpris hästi. — Mõnel põlend hääbub ruttu, — aitab, kui mõni kord päewas pesta piimaweega.

Kui põlend on tugew ja tahetakse sest kähku wabane-da, võib tarwitada seebipiiritust 'Sebra'. Ohtul nagu määrada seebipiiritusega, ja hommikul pesta sooja weega. Kui nagu on raswane, seda tublisti puuderdata, nim. riisipuudriga, ja kui kuiw, siis määrada mõne raswase kreemiga. —

Nahahaigused ja toitumine

Prof. dr. med. W. Hanauer.

Arwamata-suur mõju on toidul nahale. — Puudulikul toitumisel nahk muutub kollakasahwatuks, kuiwaks ja hapraks, kestendab ja ilmuwad teat. plekid. Soolata toidu tagajärjel juuksed kalduwad langema wälja ning raswnäärmed hakkawad eritama rohkem raswa. Wahesi naha kollakaswärvumine tootub ka porgandite kui ka wõi ja munakollase õhtrast söömiseft. Ka nõgeshaiguse ja sügeliste ning karnade tootumist tuleb enamasti wõtta kui kellegi ülitundelikust teat. toitainetele, nagu spinat, suhkur, piim, munad, wähid, laun- ja juurwili. Nõgeshaigus võib põhjustuda ka liig-kireft söömiseft. Doc. dr. med. Urbachi uuringuil kalduwad lapsed, kelle emad sööwad



Kristallunud kusihape läbi mikrokoobi.

soolaseid toite, nahahaigusile. Seedehäirete, mao- ja jämesoolehaiguste tagajärjeks on tihti nahahaigused. — Kui nahahaiguste põhjustajaks on toitumine, siis saab neid häävutada vastava õige toiduga. (Seft edaspidi.)

Wabaneg e kusihappest — luuwalust, jooksjasi!

L u u w a l u: (podagra, gicht) esil-
dub: kui kusihape ei saa kehast wajaliselt
eraldatud (kusega) ning põletatud (kusiini-
kuls ning ammoniaagiks) ning kui see sa-
destub — kristallunud korrana — liigeste krõmpsluule,
luukestale, kõidikuile jne., neid muutes.

T o o t u b: kui seedeaparaat, neerud ning nahk pole
hääs seisundis, wõi kui süüa pikaaegselt ülemääraselt pu-
riinaluseid ja kusihapet sisaldawaid toitaineid.

T u n n e s t u b: walu, hellus liigesteis ja nende tur-
sung, kümmumine, mügarduminegi (wt. pilt). Waluhoogu-
de [perioodiliselt, 1 — 10 päewa] hakul: roidumus, kül-
majahmed, higistus, lihastewalu; liiges paistub, walus-
tub, walu süüstub [tawaliselt] pahe-
ma jala suurewarba liigestest alates.

R a w i waluhoogel ajutiselt:
woodi, hädaoht wõimalikult kõrge-
male ning sellele aurukompres, soe,
niiske wõi kuu ümbrif, higistada,
päikes- wõi auruwanni, massaaži,
kõhupuhastust, ohtralt juaa sidruni-
wett — Pärif rawimine wõtab aega
kuid. Ja tähtsaim ses, pääle seede ja
puhastus-elundite korrastuse, on toit.
See olgu waba puriinaluseist ja ku-
sihappest, et ei tuleks manu uut „sodi“.

Säiesti keeldud on: 1. l o o s
m a l i s i s t t o i t a i n e i s t: kõik li-
had (ka kala) ja lihasaadused; muna
(wõib harwa waid süües); rohke
piim, juust; 2. p õ l l u s a a d e i s t =
l e i b a i n e i s t: kaer ja kõik lei-
wad-küpsised, mis palju pärmi wõi
juuretisega walmistatud. 3. a e d =
j a j u u r w i l j u s t: spinat, rabar-

ber, spargel, rooskapsas; jeened; 4. j o o k e s t: kõik alko-
holsed joogid, äädif, wafow jne.; 5. k õ i k t e r a w a d
w ü r t s i d; ka keedusoola mitte üle 2. g päewas [— hoi-
duda soolafaiist toitest]; 6. t u b a k a s. — [Järgneb]



Haigusist wõib terwestuda mõttejõul!

Prof. dr. med. F. W. Dietrich ja R. Winkler.

Meie waimu-tegewus on imesteldaw mõistatus, meie mõtted on wägewad eeter-elektrised wibratsioonid kujudena... mis wõib-olla teatud jumalja jõu puhul wõiksid materialiseerudagi. Ent wististi mõttega eriliselt kindlal energial wõiksimine endast teha mis tahame. Õnnistegija õeldised: — kõiit wõib sündida sellele, kes u s u b (Mark. 9); — sinu usk on sind aidanud; — kui teie palute kõikumatul uskudes, siis ainult saate... Eks need maksa nüüdki weel: kui kaljuselt uskudes palud, mõtled-kujutad. [Usklikele olgu õeldud, et palute Jumalat asjata, kui usk pole ülikindel.] Mõtte, usu, jõul wõib terwestuda, aga ka teha end narakaks, haigeks, isegi surmata — see on ammune fakt. Näiteid wõiks tuua arwamatu palju: „18 juulil Rõthinghausenist teatatakse [politseiwalitsuse kinnituse], et jään 4 a. halwatud olnud, arstelt täiesti parandamatuks tunnistatud ja suremas-olew 12-a. poisike hüpanud äkki õhtul kl. 9 woodist wälja täiesti terwena. Arstikond seisab täieliku mõistatuse ees. Poisik ise, kes wäga arenenud ja wäga usklik, pajatab, et talle ilmutunud unes Jeesus, õeldes teda saawat terweks sama päewa õhtul kl. 9.“ — Praegu, juba aastaid, Saksas üks lapselisusklik neiu usub, et ta on Kristusega ühes ristil löödud, ja iga nädala lõpul tulewad ta käsilajale werised haawad kui ristilöödud, kadudes taas nädala alul. — Wat kui suur on tema sugestiooni psühholoogiline-süüfiline tulm, psühho-süüfilise energia emanatsioon.

No kui alateaduwuslikul sugestioonil on niisuur jõud, eks siis peaksimine püüdma tahteliselt walitseda enda üle. Rõiki haigus, mis närwikawaga ühenduses, wõib parandada mõttega. [Kuidas — seda õpime edaspidi.] Wiimasajal, criti wälismaail, on sugestiooniga-arstimine [seda õpetatakse ülikoolis] wäga lewinenud, andes õhtralt erakordseid, imekaidki tulemusi. —

Teie jalutate sõbraga tänawal ja üt'ete talle järsku usutawalt: — kiwi langeb katusele, hoiat! Sa teebki seda, kuigi hiljem tuleb oma mõistuse läbi taikule, et midagi sarnast polnud. See on heterosugestioon — kujutelm, mida keegi teise pääajju suudab juhtida. Seda tarwitame waid siis [päämiselt teise uinuwana], kui autosugestioon [oma kuj.] ei saawuta soowitawaid tagajärgi. (Järgneb.)



Wõib jüda wäsidä ?

Dr. Joh. Hartig

Süda on tuntud muskline, kes ei puhka kunagi ja kelle üksikud löited on imelikult põimitud üksteisesse. Puhkab seesinane muskel ka waid wähesed filmapilgud, siis on inimlik elu pitseeritud. Kas see muskel siis kunagi ei wõi wäsinuks saada, nii et ta rahu nõuab, kui see ka ainult lühike puhkepaus on ?

Mis on üldse wäsimus ? Wäsimus tootub toitainete puudusest ja ainevahetustagemete kuhjumisest. See toodab ikka töösuudetust. Ka süda wajab alatasta toitaineid ja samuti ta kogub ainevahetustagemeid. Iga löögi järele süda on oma töösuude lõpul ja peab ootama, et talle pauses järgnema löögini saats juhitud uut toitu juurde ning tõmmatud ainevahetustagemeid tagasi. Nii sageli, kui puls lööb, on südamel puhata aega wälja, toibuda, koguda uut jõudu. — Toibumise wäärtus seisab pausi rütmis. Seda tõstiasja näeme, kui kannatada ihuliku töö all. Rütmilises liigutuses wäsimus ei wõta nii ruttu aset kui rütmi tähelepanemata jätul. Sõdurid, kes taktis maršiwad, jõuawad rutemini edasi kui siis, kui mingi muusika ei osuta õiget marsirütmi. Ka tänawatöödel wõime sageli märgata, kuid wäsimuseilmumist hääwutatakse taktis töötamisega, sest rütmiline paus toodab parima wõimaluse toibumiseks ja uue jõu ammutamiseks. (Seepärast — wõimalikult alati rütmilisi liigutusi !)



LOOMADE TERVIS

„Kae, jään aiges, panen obese ette, sõidan tohtrele, aga jääb obene aiges, telli tohter kodu—wat mis tu massab; ja jääb lehm aiges, kust wotan tohtrele raha...“
Arutas tuttav vana talur, paludes jätta vissisti „Aardes“ osake ka „loomanurgaks“. No aiva tõsi ! Loomes platsi kah loomaarsti.—

VEISTE PUNASHAIGUS.— [Minu lehmalkusi on verejat värvi. Mis teha ?]

See tootub, kui loom on saanud selga puutäid (metsakarjamail), kes kannavad endis punashaiguse idusid, milliste verre sattudes nad kähku sigivad, hävitades verelibleid. Kohe täid seljast hävitada, hõõruda üle petrooliga. Loomale rahu, lauta. Köht lahti teha ja hoida: paar liitrit linaseemnekeedist või veerand l. kastoorõli päevas. Ka 2 kg soola päevas, korruga veerand kg 2. l. vees. Rohkesti vett juua. Toiduks harilikku rohtu. Kui kohe ei ravi, — sureb.

H o b u s e f l e g m o o n (roosjas nahaaluskoepõletik).

Hobusel on palavik, isupuudus, jalga paistes, katsudes valukas, hiljem mädnikud. Kohe ravida: määrada kamferiõli ja hall-elavhõbeda salvi võrdse seguga, või buvorivee-kompress; pesta paar korda päevas 10-prots. joodvasoogeniga.

S e a r a h h i t. [Seal on kondid nõrgad.] Anda täielikumat, mineraalainekat toitu. Lupja—kas põlet. kontide jahu, vosvorhapu-lupja. Õige hää on klooralkaltsium: Rp.: Calc. chlorati sicci 30.0; Aq. dest. 250.0; Liqu. amm. anis. 3, 0; gummy ar. 2, 0; Sir. sipl. 50, 0.— 3—6 × päevas supilusika t., põrsaile ½ väh.

L o o m a d e N A H K pole korras, sügeleb jne.. No eks loomade nahk [see ohtlike eneskihvtite väljaja] taha ka puhastada pea kui inimeselgi !—



Wõimsaimad arstimid

Haigestume, kui meil on wähe elujõudu, pole elasteleend loos-
kõlas loodusega. Elujõudu saawutame igati loomulikult elades, kasu-
tades päikest, õhku, wett ja parajalt õiget toitu. Ent ka paljud tai-
med wõiwad anda meile wõimast elujõudu. Eks taim ewi florofüllis
witamiine — eluelektsiiri. Ja nagu moodne füüsika tõendab, saada-
wad taimed endast elektroonse pinnapingena ood-kiiri, mis on erisu-
gused wastawalt taimeliigile ja elutegevuse jõule. Otsigem üles
wõimsaimad taimed ja ammutagem neist endile terwist! — Kuna
elektroonne pinge on aiwa tugewam, kui taim tolmpeenedada, kuni
molekuleks, — ja lahutada teiste ainete juurelissamisega, siis, wõi-
malikult, tuleks püüda teha seda. — Kõigepeält waatame arstimeid
tiisikuse wastu.

Wabanegi tiisikusest!!

Tiisikushaigel tuleb esmajoones püüda tugewastada
nõrk seedeaparaat, karastada närwikawa. Alwitab westrawi
[istewannid jne.], päike, õhk, liigutused — arsti juhingul.
Eriti on suur tähtsus õigel toitumisel [kõiki aineid ewiw
ja kõhu seedida jaksaw!]. Sääluures mõjuwad järgmised
arstimid:

S i b u l, ka küüslauk ja selle päälsed. [See on „taim-
raadium“, mis pääle muu ülimõjuw tiisikusehaigeile —
pajatab dr. med. Schweisheimer.] Hästi peenedada, lõ-
maks tampida, segada meega, jahuga, weidi piimaga.
4 — 12 tk, iga päew. Paar tundi enne sööma.

J s l a n d i s a m m a l: jahustada; meega, 15 g päew..
Ka wõib teha teed, siirupit, sülti (n.: 20 g poole l weele).

A a l o e: Weerand kg pool kg meega, keeta wähe-
weega püdelaks massiks. 4 — 10 lusikat päewas.

S a a w a - l o o r, noor, õhuke: jahulispeenedada;
wäike nootsatäis päewas enne sööki.

[Järgneb.]



Tähtsad elulised nõuanded

Terwis, menu — arsti- ja okult-teadused.

Ugejad küsiq, meie kostame. Trükitatse nõu-
anne-tõlgitus ainult küsingule, mis wõiks huwi-
tada kasuga enamikku.

L u b i on jah kasulik arstim: kontele ja närwele kasulik (noorendusevahend!),
ka ülihää tiisikuse vastu ja puhul. Calcium phosporicum 50,0. Nootsatäis enne s.
[dr. Schleich.]

N o h u saab kähku kaotada, kui panna tuletikupääsuurused joodi kastetud
vatiotsad ninna, nii kaugele, et hingamine ei takistu.

A. S. — Tahate, et avaldaksime kirjutise, mida olete võtnud saksakeeles
väljaantavast „Neuer Ratg. Ges. und Kr.“, kuid arvame, et meie arstide koh-
ta küll säärast juttu ajada ei tohi, nagu: „dr. med. Kieser räägib: „Igat haiget
tuleb hoiatada arst. de cest enam kui kihvtist. . .“ ja prof. dr. med. Hofmann:
„Hoiduge arstest — ja te päästute.“ —

M. — **H o m ö o p a a t i a** on välismaa kooles tunnustatud õppeharu, kuid
ka allopaatia pole põlatud. Ainult homöopaatiale loota — on eba!

Edu ja ülim-hüwe

Wõimsa psüühhilise jõu käsitlemine inimeses.
Eisseejuhatuses.

Kes ostab arendada ja käsitada oma psüühhilist jõudu oma alateadvusliku „mina“ wõi waimu läbi, wõib endast teha mis tahes, olla tulwil rahukat õnne, saawutada suurimat edu ligimiskonnas. Eks see ole ju ülim aare!

Meie oleme muldkujud, millist elawastab hing, elujõud, ja millist walitseb waim, mõte — mõttelooja.

Iga mõte on kui seeme... kui näiteks tammetõru, mida wäeti laps wõib purustada, ent kaswama panduna wõib saada igiwanaks tammeks, millist wõimsaimadki tormid ei suuda kiskuda üles. — Tahtes kaswatada mõnd mõtte-seemet juhi oma tähelepanu — ülewaatlik järelmõtiskelu —, tugewasti-kindlasti korduwalt oma sihile, kuni huwitud-waimustud — ja mõtte-taim kaswab lopsakalt, andes, wastawalt seemnele, hääd wõi paha wilja. Algus on raskeim, pärast rasud wõnguwad enesest edasi. — Wõime arendada oma iseloomu, tahet, mälu. — Gääd wõi kurja — taewast wõi põrgut? Wiimane küll ei tooda edu, õnne! Eks mõttest tootu teotsus, teotsusist harjumus — oleme oma mõtete looming. Rõik ebaharmonilised, negatiivsed, kurjad mõtted haigestawad hinge, raiskawad energiat. Olgu's me mõtted alati hääd, positiivsed, harmoonilised! Peame õppima oma „mina“ laudu alateadvuslikult mõjutama end sellele — häile mõtteile ja oiwalisile tegudele.

Sest mida puhtam mõju, seda puhtam tahe, ning mida puhtam, seda tugewam. (Napoleon oli rikunud tahte eeskuju, Kristus wõimsa puhta tahte lõplikult-teostaja.) Seepärast õppides käsutama oma mõttejõudu, wõimsalt sugereerima end, tehkem seda üksnes positiivses suunas! Eks me waim, pääajukest ole otse kui fonofiilm-plaat, millele kõik kuuldu-nähtu jäädwub. Pääaju on kui hiigelulatuslik mefllaspesa, kuhu kõik, mis näinud, kuulnud, mõtelnud, tallele jääb, kuid mille mälestusjärje-rakusest ei suuda täita iganes. Kogudem sinna waid — kõike hüwa, lastes walitseda harmoonilisi mõtteid!

Meie pääaju on kui raadio saate- ja wastuwõtteaparaat. Saadame endist wälja eeter-elektriseid mõttelaineid; wõtame ka wastu. Sarnane tõmbab sarnast. On meil negatiivsed mõtted, muutume üha negatiivsemaks. Ja seda tajudes kaasimesed suhtuwad siis ka wastawalt... Aga positiivsed tõmbawad negatiivset kasuga endale, saades nii negatiivsete subjektide isandaks. Wat sedasi saawutamegi eduwõimast n=n. isikliku magnetismi. — (Järgneb.)

