

Dr John H. Tilden

TOKSEMIA

**przyczyna
wszystkich
chorób**

W Y D A W N I C T W O

• I N T E R S P A R •

Wstęp

Książkę "TOXEMIA - The Basic Cause Of Disease" dr John H. Tilden napisał na początku XX wieku. Zadziwiające jest, że jego poglądy dopiero po z górą osiemdziesięciu latach zaczynają być powoli doceniane.

Dr Tilden w decydujący sposób wpłynął na ruch "Natural Hygiene" (nauka o zdrowiu naturalnym) i późniejsi autorzy jak Dr Herbert M. Shelton, Harvey Diamond (współautor "Fit for Life", która w Polsce ukazała się pod tytułem "Dieta życia"), T.C.Fry, dr Bob Owen, Helmut Wandmaker bardzo często odwołują się do jego wypowiedzi.

Wprawdzie niektóre z poglądów dr Tildena straciły na aktualności z uwagi na duże postępy medycyny, jednak zasadnicza idea oparła się próbie czasu i nadal możemy czerpać z niej korzyści. Podstawą jest założenie, że robocza hipoteza, głoszona przez klasyczną medycynę jest nieprawidłowa, względnie niekompletna. Zakłada ona bowiem, że przyczyny choroby są czynnikami zewnętrznymi, wnikającymi do organizmu, przeto leczyć należy je również czynnikami zewnętrznymi. Tilden kierując się wieloletnimi obserwacjami zaproponował nową, lepszą hipotezę: z uwagi na osłabienie organizmu nieprawidłowym trybem życia dochodzi do toksemii, która jest ramową przyczyną wszystkich dolegliwości.

Wydawnictwo Interspar uznało za właściwe i cenne

udostępnienie tej książki polskiemu Czytelnikowi w ramach serii książek dotyczących zdrowia. Stanowi ona wartościowy przyczynek umożliwiający przedstawienie idei Tildena, które swego czasu natrafiły na mur niechęci i kpin, wszystkim tym, którzy zdrowiem zajmują się zawodowo, jak również wszystkim, którzy chcą zdrowie zachować lub odzyskać. Zmiana sposobu myślenia z pewnością wyjdzie wszystkim na korzyść.

Przedmowa

Dr John H. Tilden otrzymał medyczne wykształcenie w Kościelnym Instytucie Medycznym w Cincinnati, Ohio - akademii medycznej, która została założona w 1830 roku w proteście przeciwko ówczesnym alopатыcznym i homeopatycznym szkołom medycznym. W 1872 roku zdał egzaminy uzyskując tytuł doktora medycyny.

Praktykę lekarską rozpoczął w Nokomis, w stanie Illinois, następnie przeniósł się na rok do St. Louis, Missouri. Do 1890 roku praktykował w Litchfield, ponownie w stanie Illinois, skąd przeniósł się do Denver, Colorado. Tam, wraz z kilkoma innymi lekarzami założył spółdzielnię, która cieszyła się dużym uznaniem.

Po kilku latach, już samodzielnie, założył sanatorium, w skład którego wchodziła również szkoła medyczna, w której chętnym wykładano propagowane przez Tildena idee. Kompleksem tym kierował do 1924 roku; wtedy bowiem sprzedał dobrze prosperującą placówkę chcąc się skoncentrować na pisaniu i nauczaniu. Pomimo licznych wykładów gościnnych, pracy naukowej i publikowaniu ich wyników brakowało mu własnej placówki, toteż pokrótce nabył dwa domy i w 1926 roku otworzył w nich nowe sanatorium, również ze szkołą. Zespół ten funkcjonował do śmierci dr Tildena, czyli do 1. września 1940 roku.

Już podczas pierwszych lat praktyki w Illinois John Til-

den jął kwestionować sens stosowania leków w walce z chorobami. Obfita korespondencja, prowadzona również z europejskimi instytutami naukowymi, oraz własne przemyślenia doprowadziły go w końcu do wniosku, że istnieje sposób życia, przy którego praktykowaniu nie dochodzi do żadnych chorób.

Mniej więcej w tym czasie zaczął spisywać efekty swych dociekań i rozwijać myśl dotyczącą toksemii. Od początku swej nowej praktyki w Denver przestał zalecać jakiekolwiek farmaceutyki, stosując wyłącznie swą wiedzę na temat oczyszczania organizmu z toksycznych związków - sam proces leczenia pozostawiał po prostu siłom natury. Nakłaniał swych pacjentów, by żyli w sposób nie dopuszczający do odkładania się toksycznych pozostałości w organizmie.

Jako bezkompromisowy realista i surowy dogmatyk nie tracił czasu dla ludzi, którzy nie chcieli wyzbyć się szkodliwych nałogów i nawyków. Jednak dla swoich pacjentów i zwolenników był zarówno mentorem jak i przyjacielem.

W roku 1900 wydał pierwszy numer miesięcznika "The Stuffed Club" (Klub Napchanych), ukazujący się pod tym tytułem do 1915 roku. Tilden zmienił później tytuł na "The Philosophy of Health" (Filozofia Zdrowia), co odpowiadało zmianie merytorycznej zawartości czasopisma. W 1926 roku nastąpiła kolejna zmiana tytułu: miesięcznik aż do końca zwał się "Health Review and Critique" (Zdrowie: Przegląd i Uwagi Krytyczne). Pracy redakcyjnej poświęcał wyłącznie wczesne poranki: pomiędzy godziną trzecią a siódmą. Było to czasopismo typu non profit; celem wydawania nie był zysk a wyłącznie propagowanie wiedzy na temat zdrowia. Mimo braku wszelkiej reklamy i działalności marketingowej pismo było szeroko rozpowszechniane,

nic tylko w USA ale i za granicą. I w pełni zachowywało swój status, nie zamieszczając żadnych reklam, co w warunkach amerykańskich było ewenementem.

Umierając po 68 latach owocnej praktyki lekarskiej Tilden pozostawił po sobie jedynie skromny majątek. Jego życie ukierunkowane było przede wszystkim na spełnienie powołania, na ofiarne poszukiwanie prawdy i niezłomne bronienie swych przekonań wynikających z jej odkrycia.

Jego idee nie znalazły ówczesnie żadnego wsparcia ze strony akademickiej medycyny, natrafiając wyłącznie na silne sprzeciwy i złośliwe drwiny.

Frederic N. Gilbert

Wprowadzenie

Ocóż miałby pytać lekarz lub laik, jeśli nie o wytłumaczenie przyczyn dolegliwości, które dozwoliło by na zrozumienie wszystkich tak zwanych chorób? Znając rzeczywiste przyczyny można choroby leczyć, lub ich unikać. Jeśli wiemy, w jaki sposób zapobiec chorobie, wiemy jednocześnie, w jaki sposób się na nią uodpornić.

Wiedza o przyczynach i istocie chorób oznacza ratunek dla ludzkości. I jeśli wiedzę tę osiągnie się przez przeczytanie tej książki, to nie ma usprawiedliwienia dla lekceważenia zawartych w niej wskazówek.

Wiedza to potęga. Wiedza, w jaki sposób zachować zdrowie względnie je odzyskać daje nam największą władzę. Jednak jedynie niewielu ludzi wie cokolwiek na temat prawdziwych przyczyn powstawania chorób. Właśnie dla nich przeznaczona jest ta książka. Jej celem jest odwiedzenie od wielu współcześnie wyznawanych a fałszywych wyobrażeń na temat zdrowia i choroby.

Fałszywe teorie

Od zamierzchłych czasów ludzkość poszukuje czynnika zbawiającego od wszystkich chorób. Można to porów-

nać z nieustannym dążeniem do otrzymywania czegoś za darmo. Jednak człowiek rzadko kiedy zdaje sobie sprawę z tego, że najwyższą ceną, jaką kiedykolwiek przyszło nam płacić jest to, że coś nam dano za darmo.

Zamiast zdrowie po prostu przyjmować, znacznie lepiej jest, gdy na nie zasłużymy. Zamiast kupować wyleczenie, zebrać o nie czy wyłudzać, lepiej jest odebrać chorobom podstawę, na której mogłyby się rozwijać. Człowiek sam powoduje swe choroby a chęć kupienia sobie zdrowia porównać można jedynie z wiarą w cudowne uleczenia.

Fałszywe teorie na temat leczenia sprawiły, że człowiek stał się duchowym łachmaniarzem, mimo, że mógłby być sam sobie lekarzem. Zamiast tego stał się niewolnikiem stanu zawodowego, który nawet sam nie jest w stanie chronić się przed chorobami i który do dziś nie odkrył ani jednej rzeczywiście skutecznej metody terapeutycznej.

Wszyscy znamy kuracje dietetyczne, naukowców-dietetyków, "wyważone" odżywianie się, dietę białkową, dietę surówkową i inne sposoby odżywiania się, również za pomocą produktów konserwowanych czy "ulepszanych" chemicznie. Społeczeństwo zalewane jest tuzinami czasopism informujących o dietach i tysiącami nowych pomysłów dotyczących zdrowia. Tysiące z tych, którzy piszą o zdrowiu nie rozpoznałoby go, spotykając na ulicy. Fanatyzm, bigoteria, głupota i pogoń za zyskiem to istotne czynniki oddziałujące na odżywianie.

Ludzie życzą sobie zdrowia. Lekarze i szarlatani twierdzą, że posiadli sztukę leczenia, w rzeczywistości jednak są w stanie osiągnąć jedynie złagodzenie objawów.

Czasowe następstwo, charakteryzujące wszystkie organiczne zaburzenia funkcji wydaje się potwierdzać, że lekarstwa uleczyły pacjenta. Prawda jest jednak

taka, że tak zwane choroby "wzięły swój bieg", czyli, że były w istocie toksemicznym kryzysem. Gdy tylko toksyczne związki zostają wydalone a ich pozostałości osiągną poziom poniżej progowej wartości tolerancji choroba przemija - automatycznie powraca zdrowie. Jednak choroba nie zostaje uleczona ponieważ utrzymane zostają przyczyny w postaci osłabiających nawyków. Poziom toksycznych związków powoli rośnie i po pewnym czasie dochodzi do kolejnego kryzysu. Póki przyczyna powstawania toksemii nie zostanie odkryta i usunięta, póty dochodzić będzie do okresowych zaburzeń funkcji i schorzeń organicznych.

Lekarze zajmują się majstrowaniem przy kryzysach toksemicznych: "leczą" i "leczą" aż w końcu dochodzi do chronicznego schorzenia.

Nie ma lekarstw!

Natura sama powraca do normy, gdy tylko porzuci się odbierające siły nawyki. Jeśli ktoś ma "serce palacza" (zawężenie naczyń wieńcowych i upośledzenie czynności mięśnia sercowego przez nikotynę), to coś może być lekarstwem? Oczywiście trzeba rzucić palenie. Jeśli serce osłabione jest wstrząsami jak to się zdarza pośród graczy lub ludzi czynnych na giełdzie, to co zwróci zdrowie? Medykamenty? Nie! Tylko usunięcie przyczyn.

Każda tak zwana choroba budowana jest w duchu i ciele przez osłabiające nawyki. Niezdrowe pokarmy i nieprawidłowy sposób jedzenia skłaniają człowieka do po-

szukiwania pokarmów leczących określone choroby. Zakłada się na przykład, że określone pokarmy są w stanie uleczyć reumatyzm. Jednak prawda jest taka, że żadne pokarmy ani ich grupy nie są w stanie wyleczyć żadnej choroby.

Post, leżenie w łóżku i porzucenie osłabiających nawyków, zarówno fizycznych jak i duchowych prowadzą do wydalania nagromadzonych w organizmie toksycznych związków. Gdy tylko zgubne nawyki zostaną odrzucone - co wiąże się rzecz jasna z przyjęciem prawidłowego trybu życia - zdrowie powraca i utrzymuje się, pod warunkiem, że wyleczony nie powróci do złych nawyków. Dotyczy to każdej choroby. Dotyczy to również Waszej choroby, nawet jeśli macie wątpliwości, czy mój system leczenia stosuje się również do Was.

Czyż nie wiemy, że prawo i porządek panują nad Wszechświatem? I jest to zawsze to samo prawo, od mgławic gwiazdnych do kamieni, od roślin po zwierzęta, od zwierząt po ludzi, od ludzi po ducha, od ducha do super-ducha - do Boga. By użyć prostego wyrażenia: prawo i porządek panują nad Wszechświatem, wczoraj, dziś i jutro i zawsze jest to jednakowe prawo, od mgławic gwiazdnych po ducha, od elektronów po ducha.

Toksemia pokazuje, w jaki sposób uniwersalne prawo natury działa w praktyce, tak w zdrowiu, jak w chorobie. Każda choroba jest jak inna; każdy człowiek jest jak inny; węglowodany w chlebie są takie same jak w cukrze; węgiel jest tym samym co diament. Każdą chorobę można też wyleczyć o ile organ dotknięty toksemicznym kryzysem nie uległ zniszczeniu.

Jeśli zachowane zostaną nieprawidłowe nawyki dietetyczne, to kwasy żołądkowe najpierw podrażniają błony

śluzowe żołądka, następnie podrażnienie prowadzi do stanu zapalnego - powstaje wrzód, który stopniowo powiększa się i utwardza wiodąc do raka. Świat medyczny od dawna walczy o znalezienie przyczyny raka. Rak jest absolutnym końcem procesu zapalnego, którego początkiem może być dosłownie każdy rodzaj podrażnienia. Końcem jest degeneracja spowodowana brakiem tlenu i substancji odżywczych: będące produktami degeneracji toksyczne związki przedostają się do krwiobiegu, co prowadzi do chronicznego zatrucia, zwanego kacheksją nowotworową.

Choroba jest wyrazem ogólnego osłabienia. Zrozumienie fizjologii i patologii wymaga dogłębnej wiedzy o biologii i ewolucji, inaczej myśl wywiedzie na manowce.

Współczesne leki, zarówno te stosowane doraźnie, jak i profilaktycznie opierają się na zasadzie, która za przyczynę choroby uznaje objawy. Organ dotknięty wieloma toksemicznymi kryzysami podlega diagnozie: może to być wrzód żołądka, który zostaje usunięty, mogą to być kamienie żółciowe, które zostają usunięte lub guz macicy, który zostaje usunięty - często z całą macicą. Dotyczy to również innych symptomów. Cała armada medycznych środków wypuszczana jest na objawy i traktowane jest to (i powszechnie akceptowane) jako skuteczne leczenie chorób. Tymczasem jest to nic innego jak usuwanie czy tłumienie symptomów.

Jednak nie to jest jeszcze najgorsze. Chirurdzy nie mają zwykle najmniejszego pojęcia o przyczynach objawów, które tak starannie usuwają.

Przy innych zaburzeniach popełniane są analogiczne błędy. Przy leczeniu chorób niedoborowych organizmowi dostarcza się brakujący czynnik, najczęściej w formie przemysłowego preparatu farmaceutycznego, jednak nie robi

się nie, by przywrócić normalne funkcje organu, który przy tym niedoborze ucierpiał. Dlaczego tak się dzieje? Bo do dziś nie odkryto jeszcze dlaczego dochodzi do organicznych dysfunkcji.

Świat potrzebuje chirurgów?

Jeśli okaleczenie (zbędny zabieg chirurgiczny) jest w 999 przypadkach konieczne dla osiągnięcia perfekcji w przypadku tysięcznym, to na pytanie o potrzebę perfekcyjnej chirurgii powinno odpowiedzieć 999 okaleczonych.

Czy wojna jest konieczna? Jak brzmiałaby odpowiedź wielu milionów zabitych w ostatniej wojnie światowej, gdyby można im było takie pytanie postawić? Gdyby ocenić to wyłącznie przez pryzmat strat materialnych, przez pracę, jakiej ludzie ci nie mieli już możliwości wykonać, to świat przez tę wojnę stracił niezliczone miliardy dolarów. Chirurgia poprzez okaleczanie ciał mężczyzn, kobiet i dzieci kosztuje ludzkość tyleż samo i to co roku. Czy osiągnane dzięki temu korzyści są w stanie zrównoważyć koszty? Dlaczego wierzy się, że chirurgia w tym wymiarze jest konieczna? Wynika to z ludzkiej niewiedzy. Zabieg chirurgiczny jest bardziej spektakularny niż żmudne pouczanie ludzi, w jaki sposób powinni żyć by uchronić się przed chronicznymi chorobami i operacjami chirurgicznymi.

Czy środki uśmierzające są konieczne?

Należy postawić pytanie, czy przepisywane środki uśmierzające są w stanie zrównoważyć wszelkie zaburzenia i kłopoty zdrowotne, na jakie narażeni są pacjenci z uwagi na złe nawyki, które wdrożyli im sami lekarze!

Środki przeciwbólowe są całkowicie zbędne. Dwadzieścia pięć lat, podczas których zapisywałem pacjentom leki i dwadzieścia osiem lat, kiedy leków nie zapisywałem umocniło moje przekonanie, że leki w rzeczywistości nie są konieczne, a wielu wypadkach nawet szkodzą.

Bez medykamentów leczyć można również choroby weneryczne.

Twierdzę tak z całą odpowiedzialnością - nie wyłączając spośród nich kiły - jestem gotów w każdym miejscu i o każdym czasie udowodnić to przed niezależną komisją lekarską.

To natura leczy! Natura jest w stanie wyleczyć kiłę, tak samo jak każdy inny rodzaj infekcji, jeśli porzuci się osłabiające nawyki i przyjmie rozsądny sposób życia.

Środki pobudzające podkopują zdrowie

Wszelkiego rodzaju środki pobudzające mają bardzo podstępne działanie. Zniewalają człowieka niepostrzeżenie i nim zdąży to sobie uprzytomnić, staje się ofiarą nałogu.

Przykładem są bóle głowy od kawy. Któregoś dnia nie dostaniemy zwyczajowej filiżanki kawy do śniadania. W cztery, do pięciu godzin później pojawia się tępe, przegnębiające uczucie i nie jesteśmy w stanie zidentyfikować jego pochodzenia. I zapewne ktoś zwróci nam uwagę, że

może ono wynikać z braku porcji kofeiny, jaką daje poranna kawa. Niektórzy reagują na to bólami głowy, inni muszą ziewać lub odczuwają ogólne rozbicie - wszystkie te objawy powodowane są osłabieniem czynności serca przez regularne picie naturalnej kawy.

Na początku środki tego typu pobudzają, jednocześnie tłumiąc świadomość stopniowego uzależniania się od nich: znika zmęczenie, duch i ciało odżywają. Jednak każdy powinien mieć świadomość tego, że za sztuczne zwiększenie aktywności wcześniej czy później będzie musiał zapłacić.

Nadmierny - bo sztucznie pobudzony - wydatek energetyczny wiąże się z osłabieniem. Większość ludzi marnuje swą energię na rozmaite sposoby, więc przy rozsądnym gospodarowaniu nią żadne środki pobudzające nie byłyby potrzebne. Na przykład jedzenie jest środkiem pobudzającym. Nadmierne jedzenie nadmiernie pobudza. Dodajmy do tego nadmiaru jeszcze jeden czy dwa inne środki pobudzające: kawę, tytoń, ekscesywne życie płciowe, nadmiar pracy i lęków - a człowiek poddany tak rabunkowej gospodarce energetycznej opadnie całkowicie z sił. Za przyspieszoną przemianą materii nie nadąża wydalanie i w efekcie coraz więcej toksycznych związków gromadzi się we krwi. Za sprawą autotoksykacji dochodzi do kolejnego pobudzenia i groźne koło zamyka się.

Kompleks ten jest przyczyną wyzwalającej choroby toksemii. Toksemiczne kryzysy - czyli tzw. choroby w fazie ostrej - obniżają ilość toksycznych związków we krwi i "choroba" się cofa. Gdy ich poziom ponownie wzrośnie, znów dochodzi do kryzysu i cykl ten trwa, dopóki nie zmienione zostaną nawyki, utrzymujące organizm w stanie nieustannego osłabienia. Jest więc oczywiste, że nie osią-

gnie się pełnego zdrowia bez wyzbycia się wszystkich osłabiających nawyków.

Toksemia i kryzys toksemiczny - definicja

W trakcie przemiany materii (metabolizmu) dochodzi do wytwarzania się nowych komórek (anabolizm) jak również do rozkładu starych (katabolizm). Produkty po rozłożonej tkance są toksyczne i w normalnych okolicznościach —gdy poziom energii organicznej jest wystarczający —wydalane są z krwi z taką samą szybkością, z jaką powstają. Jeśli z jakiegoś powodu poziom energii jest niższy —na przykład przez fizyczne lub psychiczne obciążenia lub złe nawyki - siłą rzeczy dochodzi do ogólnooorganicznego osłabienia. Wydalanie zostaje ograniczone i toksyczne związki pozostają we krwi. Jest to stan, który określam mianem toksemii. Gromadzenie się toksycznych związków trwa, póki przez usunięcie przyczyn osłabienia nie przywróci się normalnej szybkości i sprawności wydalania. Tak zwana "choroba" jest naturalną próbą wydalania toksycznych związków z krwi. Wszystkie tak zwane "choroby" są toksemicznymi kryzysami.

Podstawy toksemii

Medycyna i jej obrzeża wyprodukowały niewyobrażalna wręcz ilość literatury na temat chorób, nie mając najmniejszego pojęcia (za wyjątkiem pojęć fałszywych lub co i raz zmieniających się) na temat ich przyczyn. Medycyna jest bogata w wiedzę, lecz zarówno dziś jak i przed wiekami brak jej praktycznych idei. Wykształcenie lekarza zazwyczaj całkowicie odbiega od jego własnego zdrowego rozsądku. I nie jest to oczywiście jego wina. Winnym jest nasz system społeczny. Współczesny lekarz jest wykwalifikowanym automatem. Zna fakty, naukowe fakty nawet w nadmiarze, jednak nie wie, co się w istocie za nimi kryje.

Henry Ford znalazł fakty mechaniczne, w takim samym stopniu jak tysiące innych mechaników, jednak on jeden miał wizję połączenia ich ze sobą - ideę, która uczyniła go multimilionerem. Miliony ludzi znając fakty, nie ma idei. Tysiące lekarzy zna wszystkie konieczne naukowe dane, jednak nie są w stanie zastosować swej wiedzy w sensie ogólnym i filozoficznym.

Bez jasnego wyobrażenia o przyczynach leczenie musi

pozostać tajemniczym sfinksem - takim, jakim jest obecnie.

Sir James MacKenzie, jeden z najwybitniejszych lekarzy swej epoki, powiedział kiedyś: "Obiektem badań medycznych powinna być w pierwszym rzędzie profilaktyka i zapobieganie chorobom."

Jeśli jednak nie jest znana przyczyna chorób, to w jaki sposób może być możliwe zapobieganie czy leczenie? Na przykład jeśli łagodny przebieg ospy wywołany zostanie zaszczepieniem zdrowego człowieka? Oczywiście do takiego wniosku doprowadzić może wyłącznie patologiczny sposób myślenia. Szczepionki i niektóre farmaceutyki wyprodukowane zostały z produktów chorobliwych. Wyobrażenie, że wywoływanie chorób doprowadzić może do ich wyleczenia jest wynikiem patologicznego myślenia. Wypowiedź ta nie jest tak nieprawdopodobna, jeśli przeżyjemy, że wiele badań i prac naukowych, których celem było odkrywanie przyczyn przeprowadzono na ludziach martwych i umierających. I choć wydawać się to może śmieszne, jednak medycyna dziś, tak samo jak przed wiekami w kontekście poszukiwania przyczyn chorób interesowała się głównie martwymi i umierającymi.

Jeśli zapobieganie i leczenie (tak jak przy szczepieniu) polegać ma na wstępnym wywoływaniu choroby, to z pewnością do takiego zapobiegania i leczenia nie warto dążyć. Jeśli celem jest osiągnięcie prawdziwej profilaktyki, to leczenie nie powinno być konieczne.

MacKenzie przed śmiercią pracował intensywnie właśnie nad profilaktyką. Prawdziwą tragedią było to, że umarł na chorobę, której można zapobiegać. Chorobę, która go zabiła byłby w stanie zwalczyć, gdyby koncepcja przyczynowości którą głosił zgodna byłaby z prawdą, jaką jest toksemia - przyczyna wszystkich chorób.

MacKenzie, mimo starań o wprowadzenie do medycyny prawdy na temat zapobiegania i leczenia chorób, umarł, nie mając pomysłu, w jakim kierunku szukać, by osiągnąć wiedzę, której tak pragnął. Wynika to wyraźnie z jego wypowiedzi, jak na przykład: "Jeśli naszym problemem jest zapobieganie chorobom, musimy mieć najpierw pełną wiedzę o nich, ze wszystkimi ich aspektami. Dopiero potem będziemy mogli podjąć kroki służące ich zapobieganiu." Na tym polega trudność owego kompleksowego zagadnienia. Nie chodzi o chorobę, chodzi o przyczynę, którą musimy znać "ze wszystkimi jej aspektami" nim będziemy mogli podjąć kroki w celu zapobieżenia "chorobie". MacKenzie dokonał też kolejnego, niepokojącego spostrzeżenia:

"Wydaje się nieprawdopodobne, by przy dzisiejszym stanie medycyny można było dokonać dużego zróżnicowania w wymiarze przypadków zdiagnozowanych i nie wykrytych. Potwierdziło się to również w wielu próbach, jakie poczyniliśmy. Stosunek pomiędzy przypadkami wykrytymi a nie wykrytymi nie zależy jednak od wiedzy i wykształcenia lekarza lecz jest efektem niedostatecznej wiedzy medycznej w aspekcie ogólnym. Pogląd ten wspiera podobieństwo statystyk instytutu ze statystykami prywatnych praktyk lekarskich.

Mimo dodatkowego czasu przeznaczanego w instytucie na badanie poszczególnych przypadków, które w ogólnej praktyce lekarskiej nie są możliwe do zdiagnozowania, mimo wsparcia udzielanego ze strony specjalistycznych oddziałów klinicznych, ich wyjaśnienie jest nadal całkowicie niemożliwe. Wszystko co wiemy, to fakt, że z całą pewnością spośród tych przypadków rekrutuje się znakomita większość pacjentów hospitalizowanych w

wyniku poważnych uszkodzeń organicznych. Tragedią jest przy tym, że wielu spośród nich nie cierpi na żadne poważne zaburzenia i można by powstrzymać proces ich umierania, gdybyśmy tylko dysponowali większą wiedzą."

Czyż nie jest to równie ostra krytyka niedostatków medycyny, jaką zawsze uprawiałem?

Przywołuje to do pamięci boleśnie szczerą wypowiedź praktykującego w Bostonie dr Cabota: stwierdził on, że 50 procent jego diagnoz było nieprawidłowych, co sprawdził, przeprowadzając sekcje zwłok. Wypowiedź taka, z ust człowieka cieszącego się znakomitą reputacją znaczy bardzo wiele. Dla mnie na przykład oznacza, że diagnoza jest sprawą bez znaczenia, bowiem tak, jak jest stosowana, polegali tylko na odkryciu jakie patologiczne symptomy - jakie zmiany, wywołane zostały przez niewykrytą przyczynę. Diagnoza, mówiąc krótko, oznacza odkrywanie symptomów, przy czym ich znalezienie nie powoduje bynajmniej jasności na temat przyczyn ich powstania.

Zacytuję jeszcze raz MacKenziego; "Wiedza na temat chorób jest do tego stopnia niekompletna, że nie wiemy nawet, jakie kroki podjąć, by ją uzupełnić." Jeśli jest to trafne, to nie ma żadnego usprawiedliwienia dla praw, które zabraniają adeptom nieakademickich kierunków medycznych wykonywania swego posłannictwa, polegającego na łagodzeniu bólu i dolegliwości cierpiących. Ilu poważnych lekarzy zdobyłoby się na taką szczerą jak Sir John MacKenzie?

Jednak mimo niezaprzeczalnych walorów osobistych i wielkiej wiedzy tudzież niepodważalnych zasług Johnowi MacKenzie nie udało się porzucić utartych kolein narzuconych przez status zawodowy. W efekcie głosił on, z większym lub mniejszym przekonaniem, że wczesne sympto-

my "chorób" skrywają w sobie tajemnice ich przyczyn, w związku z czym dogłębne badanie umożliwi kiedyś jednoznaczną identyfikację powodów wszelkich chorób. Tym niemniej wszelkie zaburzenia funkcji mają tę samą naturę i wynikają z tej samej nadrzędnej przyczyny, która w ostatecznej konsekwencji prowadzi do wszystkich tzw. organicznych "chorób". Wszystkie tzw. "choroby" od ich początku, aż do samego końca są tym samym, postępującym procesem.

badania patologiczne - badanie chorób - jest tematem zajmującym obecnie największe umysły stanu lekarskiego i wydaje się, że ostatnie słowo już padło, jednak wielki Anglik sądzi, podobnie zresztą jak wielu innych badaczy, że intensywniejsze i dokładniejsze badanie wstępnych symptomów "chorób" może doprowadzić do odkrycia ich przyczyn. Istnieje jednak zasadniczy powód dla którego tak się nie stanie: wszystkie kompleksy symptomów "choroby" są od samego początku aż do końca wyłącznie oddziaływaniami i nawet najbardziej intensywne badanie każdej ich fazy czy nasilenia w postępie nie rzuci najmniejszego światła na przyczyny.

Przyczyna jest stała, zawsze złowroga i zawsze ta sama. Zmienia się wyłącznie stopień zaawansowania i odbija się to na organie, w którym się uwidacznia, przy czym zmiany te mogą być rozmaite.

Zobrazuję to w ten sposób: nieżyt żołądka okazuje się najpierw w formie podrażnienia, następnie jako stan zapalny. Kolejnym etapem jest owrzodzenie, postępujące w kierunku rozszerzania się, utwardzenia i zmian nowotworowych. Jednak nie wszystkie

przypadki przebiegają według tego schematu. Jedynie u niewielkiego odsetka dochodzi do rozwoju manifestującego się w formie wrzodu a jedynie w jednostkowych przypadkach wrzód przekształci się w raka. Nadmienić należy, że o wiele więcej ludzi umiera na skutek ostrego zatrucia pokarmowego, względnie na ostre zaburzenia pokarmowe innego rodzaju, niż na skutek chorób chronicznych.

We wczesnych stadiach tego rodzaju rozwoju pojawiają się wszelkie możliwe dolegliwości: zaburzenia trawienne mniej lub bardziej nasilone, występowanie stanów zapalnych, połączonych z bólami żołądka i / lub wymiotami. Nie ma dwu takich samych przypadków. Najbardziej cierpią ludzie nerwowi; u niektórych dochodzi do całej gamy symptomów, np. bezsenności, bólów głowy. U kobiet, odmiennych z uwagi na gospodarkę hormonalną, dochodzić może do bolesnych menstruacji i objawów histerycznych, inne z kolei stają się gadatliwe bądź dochodzi do objawów epileptycznych. Po pojawieniu się objawów chronicznych przy flegmatycznym i sangwinicznym charakterze postrzegane subiektywnie cierpienia nie są nasilone. Dalsze postępowanie choroby powoduje błądność i może dojść do złośliwej anemii na tle gastrycznego lub wewnątrzorganicznego owrzodzenia, jak również do procesów gnilnych powodowanych infekcjami białkowymi. W niektórych przypadkach rozwój owrzodzenia żołądkowego może manifestować się wstępnie żylakami odbytu, powodującymi silne dolegliwości. Inne przypadki charakteryzują się kacheksją, jak również uporczywym zaleganiem treści żołądkowej, która powodując silne wydzielanie się gazów

na skutek procesów gnilnych i smrodliwe wymioty następujące w cyklach dwu- trzydniowych. Powodowane jest to przez częściowe zaniknięcie ujścia żołądka i w zasadzie dotyczy przypadków złośliwych.

Traktowanie każdego z tych zespołów objawowych jako osobną chorobę jest jednoznaczne z popadnięciem w "nałóg diagnostyczny" który dotyka większość lekarzy i powoduje, że leczenie jest tak chaotyczne i niezborne.

Wszyscy krytycznie nastawieni lekarze winni wiedzieć, że najwcześniejsze stadia organicznego schorzenia są czyisto funkcjonalne, szybko zanikające i nigdy nie powodowane same przez się, przynajmniej w tym zakresie, w jakim dotyczy to dotkniętego zaburzeniami organu. Ich przyczyną jest wykraczające poza wszelką miarę podrażnienie (stymulacja, jeśli słowo takie lepiej pasuje do naukowej terminologii) pogorszone w znacznym stopniu przez toksemię. Jeśli podrażnienie to jest krótkotrwałe bo toksyczne związki są tak samo szybko wydalane jak powstają, co umożliwia utrzymywanie ich poziomu poniżej wartości progowej, to ponownie dochodzi do zrównoważenia się funkcji: organizm oscyluje pomiędzy stanem lekkiego podrażnienia (czyli nadmiarem toksyn) a stanem normalnym.

Typowy przykład: nieżyt nosa, nieżyt żołądka lub nieżyt jelit. Na początku objawy zapalenia w postaci kataru, biegunki czy innych dolegliwości są okresowe i funkcjonalne. Jednak gdy powodująca je przyczyna, czy przyczyny - miejscowe podrażnienie i toksemia - staną się intensywniejsze i trwać będą dłużej, w obrębie śluzówek dotkniętych organów dojdzie do organicznych zmian, określanych przez klasyczną medycynę rozmaitymi mianami; od lokalnego podrażnienia, poprzez stany zapalne i owrzodzenia po chorobę nowotworową.

Badania patologiczne w tym zakresie (zmiany organiczne) prowadzić można aż do dnia Sądu Ostatecznego i nie rzuci to nawet promyka światła na zasadnicze przyczyny. Albowiem od pierwszego podrażnienia aż po ekstremalny koniec w postaci kacheksji, niezależnie od tego, czy określili się ją mianem kiły, gruźlicy czy raka, łączny proces fizjologiczny jest postępującym procesem o coraz silniejszych objawach.

Zarazki, i inne tak zwane przyczyny można rzecz jasna odkryć podczas badania patologicznego, jednak mają one znaczenie uboczne, są niejako czynnikiem wspierającym, lub, by użyć wyrażenia stosowanego tak chętnie przez klasyczną naukę: *obiter dicta* (stwierdzone przy okazji, odkryte mimochodem).

Jedynie prawidłową drogą badania chorób jest badanie samego zdrowia jak również wszelkich czynników, które korzystnie lub niekorzystnie działają na jego stan. Choroba to zdrowie zwyrodniałe. Każdy czynnik powodujący obniżenie się poziomu energii jest wyzwalaczem chorób. Żadna choroba nie może być swą przyczyną, tak samo jak nie może być swym lekarstwem, a już z pewnością nie może być czynnikiem zapobiegającym.

Po latach błędzenia w dżungli medycznych diagnoz - zwyczajowej zgadywanki między przyczynami i skutkami i jeszcze gorszymi zgadywankami dotyczącymi metodyki leczenia, postanowiłem albo porzucić wykształcony zawód lekarza, albo odkryć przyczynę wszelkich chorób. By osiągnąć stan wolnego ducha konieczne było wyzbycie się

utartych drózek myślenia, wniosków wynikających z akademickiego myślenia, bowiem póki w mojej głowie gościły babilońskie sformułowania, wpajane mi latami, wiedziałem, że do niczego nie dojdę.

Prawdziwe oświecenie stanowił fragment Biblii (jestem człowiekiem głęboko wierzącym) Mat. 6.6. Zgodnie z obiegowym poglądem lekarz powinien spędzać wiele czasu w towarzystwie innych lekarzy i na naukowych sympozjach, bowiem tylko dzięki temu nie ominie go postęp.

Pogląd ten byłby słuszny, gdyby medycyna opierała się o właściwą etiologię (przyczynowość) powstawania chorób. Jednak posiłkuje się ona nie na faktach, względnie na najbardziej spektakularnych przesłankach, które poszukującej duszy nie dają najmniejszego oparcia. W efekcie lekarz, któremu sumienie nie pozwala na poddanie się naporowi coraz to nowych opinii zmuszony jest do wycofania się na odludzie, z dala od wypowiedzi osób wprowadzonych w błąd czy wręcz świadomych szarlatanów. Ma to swą tragiczną cenę, bowiem nim jego poglądy ustabilizują się i zostaną powszechnie docenione, lekarz taki wypada z naukowego obiegu i jego wiara, mówiąc metaforycznie, staje się wiarą syna Zachariasza.

Szczere poszukiwanie prawdy za często, o ile nie zawsze prowadzi pod pręgierz lub na stos, z wątpliwym przywilejem możliwości odwołania swych przemyśleń czy dokonań. Jednak tym razem ofiara zdecydowała się tak jak boski Żyd: "Nie moja wola się stanie lecz Twoja." Czy, jak to powiedział Patrick Henry: "Daj mi wolność lub obdarz mnie śmiercią." Ostatnie słowa innego wielkiego Irlandczyka są niewątpliwie życzeniem każdego czciciela wolności i prawdy:

"Niech nikt nie pisze mi epitafium, bowiem tak, jak za-

den człowiek nie znający mojej motywacji nie powinien porywać się na jej obronę, tak i nie powinien niszczyć jej przez niewiedzę czy uprzedzenie. Dajcie jej i mnie spoczywać w pokoju; niech mój kamień nagrobny pozostanie bez napisów, a wspomnienie o mnie niech popadnie w zapomnienie do chwili, gdy inne czasy lub inni ludzie zdołają się na oddanie sprawiedliwości mojemu charakterowi. Gdy mój kraj znajdzie swoje miejsce między nacjami świata, dopiero wtedy, i ani dnia wcześniej, ma zostać spisany mój nekrolog." Robert Emmet.

Prawda jest większa od każdego człowieka i nim nie uda jej się przebić, wspomnienia o poszczególnych jej obrońcach nie są ważne. Czyż w ostatecznej konsekwencji prawda nie jest jedynym czynnikiem nieśmiertelnym? Człowiek jest zjawiskiem. Gdy odkryje prawdę, korzystają z niej wszyscy, którzy ją zaakceptują. Prawda za często musi prosić by jej przyjaciele nieśli ją dalej.

Muszę przyznać, że niezbyt uprzejmie obchodziłem się z rozmaitymi konwencjami. Cierpiała na tym prawda, którą odkryłem. Wciąż wydawało mi się, że nie uzyskam uwagi błędzących inaczej niż zakładając jakiś klub. Być może mój sposób przedstawiania faktów spowodował za duży wstrząs i pożądany efekt zatracił się w za bardzo wybujałej reakcji.

Tego, że odkryłem prawdziwe przyczyny chorób, nie można kwestionować. Ponieważ jest to niezbite, usprawiedliwia też moją powagę przy przedstawianiu tej prawdy.

Jeśli spojrzę wstecz na swe życie i wspomnę walki jakie toczyłem sam z sobą, by pokonać swe stare przekonania i przyjąć nowe - tysiące razy wątpiłem w swą poczytalność - to budzi się we mnie przekonanie, że nie powinienem się dziwić oporowi na jaki natrafiłem i na jaki wciąż natrafiam.

Moje odkrywanie prawdy, faktu, że toksemia jest przy-

czyną wszystkich tak zwanych "chorób" było bardzo powolnym procesem, następującym krok po kroku, na drodze najeżonej licznymi kamieniami, o które można było się łącznie potknąć.

Na początku byłem przekonany, że generalną przyczyną wszystkich chorób musi być osłabienie. Potem doszedłem do wniosku, że zwykłe osłabienie nie jest "chorobą", że "choroba" musi być powodowana toksynami i że toksyny te, mogące być przyczyną "chorób" musiałyby być produkowane przez sam organizm. Jeśli jednak "choroba" powstawać miałyby przez wytwarzane przez własny organizm toksyny, to co mogłoby być powodem takiej autotoksyzacji?

Potrzebowałem wiele czasu by prześledzić drogę choroby od przyjęcia przez organizm toksyny, na przykład w wyniku spożycia pokarmu, w którym już toczą się procesy gnilne, względnie jej wytworzenia po spożyciu pokarmu wskutek osłabienia czy zaburzeń.

Z czasem doszedłem do przekonania, że zatrucie nie jest chorobą per se. Poczyniłem liczne obserwacje, z których wynikało, że nie wszystkie zatrucia kończą się śmiertelnie. W niektórych przypadkach dochodziło do zdecydowanej i silnej reakcji, wskutek której pacjent rychło cieszył się jak najlepszym zdrowiem, podczas gdy w innych przypadkach pacjenci trwali w stanie półinwalidztwa. Potwierdziło się to przy okazji badania zranień oraz szoków psychicznych. Przez dłuższy czas rozwijałem tę myśl dalej: zatruty lub uszkodzony organizm o ile nie jest nadwątłony toksemią, bardzo szybko powraca do stanu normalnego; jeśli tak się nie dzieje, to mamy do czynienia z jakimś szkodliwym nawykiem - zaburzenia dowolnego rodzaju - i trzeba było przypadku, by postrzec jego efekty zmysłami.

Wyrażmy to przykładem: uszkodzenie (rana) w określonym miejscu stawu bywa bardzo często komplikowana reumatyzmem. Zatem rana - uszkodzenie lokalne, pogarszane jest wpływem choroby ogólnoustrojowej, jaką jest reumatyzm. Reumatyzm znajdował się we krwi jeszcze nim doszło do zranienia, choć z drugiej strony niekoniecznie w formie objawowej.

Jakie jednak zmiany następują w organizmie, kiedy pod wpływem uszkodzenia lub szoku dochodzi do organicznej reakcji często powiązanej z gorączką? Nie mogłem tego zrozumieć, nim nie wpadłem na teorię toksemii. W jej wyniku przed oczyma porządkowały mi się w jasny i zrozumiały sposób przyczyny wszystkich "chorób". A dziś teoria ta jest sprawdzonym faktem.

Po latach sprzecznych myśli i bezsennych nocy nauczyłem się, że każda choroba, niezależnie od rodzaju, jest zawsze powolnym rozwojem, nie mogącym postępować i objawić się bez systematycznych przygotowań, względnie ostrych schorzeń systemowych.

Mówiąc w skrócie: bez toksemii choroby nie mogą istnieć. Wiedziałem, że produkty odpadowe procesu przemiany materii są toksyczne, i że jedynym powodem, dla którego nas nie zatrują jest prędkość wydalania równa prędkości ich powstawania. Wyciągnąłem następnie wniosek, że toksyczne związki zaczynają krążyć we krwi gdy tylko z jakiegoś powodu wydalanie zostanie ograniczone czy upośledzone. Potem musiałem wytropić przyczynę takiego upośledzenia. I z czasem ją odkryłem. Wiedziałem, że przy normalnej energii również funkcje organiczne były w normie. Zatem zmniejszenie się prędkości wydalania musiało być powodowane osłabieniem. Hurra! Przyczyna wszystkich tak zwanych "chorób" została znaleziona. Osła-

bienie upośledza wydalanie produktów odpadowych procesu przemiany materii. Zatrzymywanie toksycznych odpadów w organizmie - pierwsza i jedyna przyczyna "chorób".

Co to jest toksemia?

Nikt spoza środowiska lekarskiego nie może lepiej od samych lekarzy wiedzieć, jak wielka jest konieczność zwiększenia wiedzy na temat istoty "choroby". Jeszcze nigdy w historii tak zwanych nauk medycznych nie prowadzono tak wielu prac badawczych jak w ostatnich dziesięcioleciach; jednak tuż po każdym nowym odkryciu dochodzi do rozczarowującego spostrzeżenia blamującego każdą szacowną i poważną pracę badawczą - nieuniknione słowo POMYŁKA.

Dlaczego nieuniknione? Od czasu, gdy człowiek jął się zastanawiać co powodować może dolegliwości, bóle i choroby czyniony jest decydujący błąd, polegający na wypatrywaniu zewnętrznego czynnika, czynnika pozostającego poza wpływem ludzkiej woli, dążącego do tego, by człowiekowi szkodzić. Człowiek jest istotą religijną, toteż już bardzo wcześnie wpadł na pomysł, że w jakiś sposób musiał obrazić któreś ze swych licznych bóstw.

Historia tego, jak człowiek rozwijał pojęcie "choroba" jest za długa, by przedstawić ją w tej książce. Zainteresowany tym tematem powinien bliżej zapoznać się z którąś

ze starych mitologii. To, że ludzkość nadal żyje wiekowym dziedzictwem mitologii uwidoczniało się wyraźnie gdy pojawiła się teoria zarazków. Odpowiadała ona instynktownemu pogładowi o opanowaniu przez demony! W końcu poszukiwanie demona - pr sprawcy wszelkich dolegliwości - zostało wynagrodzone i w zadowalający wszystkich sposób wytłumaczyć można było wszelką niewiedzę. Niedługo minie 75 lat od czasu, gdy ludzkość uchwyciła się demona "zarazków", a rozsądek czuje się pokrzepiony mogąc przedstawić mikroby jako ostateczne usprawiedliwienie ludzkich błędów i zaniedbań.

Nauka medyczna osadzona jest na fałszywych założeniach, głoszących, że choroby powodowane są wpływami zewnętrznymi a leki są czynnikiem leczącym lub łagodzącym dolegliwości. Określenie "medyczny" jest niemal synonimem słowa "leczniczy", i powinno być używane w kontekście leczenia, kurowania, korygowania i niesienia ulgi w cierpieniach. Tymczasem mamy do czynienia z paradoksalną sytuacją, że owo całe "medykowanie" odbywa się bez jasnego wyobrażenia na temat przyczyn chorób.

Słowa "medyczny", "medycyna", "choroba" i "lek" skonkretyzowały się w naszych wyobrażeniach i formują nasze myślenie i naszą wiarę. A wiara ta jest do tego stopnia zdominowana despotyzmem, że każda nowa szkoła i każdy nowy kult zostaje zepchnięty na stare, utarte drogi. Można stwierdzić, że zakleszczony nerw jest przyczyną patologicznej zmiany. Jednak jednocześnie nie czyni się starań by odkryć, dlaczego jeden zakleszczony nerw powoduje zmiany patologiczne, a inny nie.

Psychologia nie zadaje sobie trudu by stwierdzić, dlaczego lęk u jednego człowieka wywołuje chorobę, a u innego nie. Dlaczego nadzieja może jednego człowieka

uleczyć, a innego nie? Dlaczego nie-przyjęcie-do-wiadomości nie leczy we wszystkich przypadkach? Dlaczego wiara nie zawsze leczy? Odpowiadając na ostatnie pytanie dokonuje się uniku twierdząc, że najwidoczniej wiara nie była wystarczająco żarliwa itd. Nie ma większego głupca od takiego, który sam się uważa za głupca.

Czemu wszystkie nowe prądy umysłowe nie miałyby się powoływać na swe korzenie - pytam z naciskiem; czemu tak nie jest? Póki pogląd, że "choroba" jest rzeczą realną, indywidualnością, istotnie zakorzeniony jest w wyobraźni, póty nawet poważni badacze kierowani będą w swych pracach przez zwyczajowe, utarte schematy. Dlatego też każde cudowne odkrycie rychło okazuje się smutną pomyłką, wynikającą z błędnej wiary i fałszywych wyobrażeń.

Nie ma żadnej nadziei, by nauka medyczna kiedykolwiek stała się prawdziwą nauką, bowiem cały jej gmach wzniesiony jest na wyobrażeniu, że istnieje "rzecz" - "choroba" - którą można będzie uleczyć w chwili, gdy znajdzie się po temu właściwy środek - "lekarstwo".

Moim niezłomnym zamiarem jest przedstawienie zwykłych, powszednich błędów nauki medycznej tak, by ludzkość rozpoznać mogła absurdy jakie kryją się pod pojęciem "choroby" i "leku" przemycone pod płaszczykiem naukowości. Następnie przedstawię jedyne racjonalne wytłumaczenie przyczyn tak zwanych "chorób" w nadziei, że przeciwstawienie Starego i Nowego choć część ludzi skłoni do refleksji, wiodącej do zmiany sposobu myślenia, tak, że z czasem stary, konwencjonalny schematyzm zostanie pokonany.

Nim odkryłem toksemię i zanim udało mi się ją rozwinąć do postaci medycznej nauki, coś takiego jak prawdziwa medyczna nauka po prostu nie istniało. Przyczyny oraz

"leczenie" "chorób" były i są chaotycznym zbiorem przypuszczeń i spekulacji, który mącił w głowach nawet najlepszych i najzdolniejszych lekarzy.

Dziś, jak w żadnych przeszłych czasach, najzdolniejsi lekarze rzucają się do pracy badawczej, wysilając się by odnaleźć prawdziwe przyczyny "chorób". Jednak towarzyszy im rozczarowanie bo zawodzą już na początku. Dlaczego? Ponieważ wszelkie prace wykonane w kierunku badania przyczyn prowadzono w ścisłym związku z obserwowaniem i krytycznym badaniem symptomów, a ludzie myślący z pewnością nie robią założenia, że symptom może sam dla siebie stanowić przyczynę. Nikt nie wierzy w jego spontaniczne powstawanie. Podstawami tej wiary wstrząsnęło odkrycie Pasteura - stwierdzenie, że przyczyną fermentacji są bakterie. Było to odkrycie tak nadzwyczajne, że wywołało wstrząs w całym świecie medycyny i jak zazwyczaj przy takich okazjach w efekcie fali wstrząsów siła ducha uległa zatraceniu. Uznano *nolens volens*, że bakterie są podstawową przyczyną chorób. Cały świat padł na kolana. Jak przy wszystkich nagłych zwrotach i zmianach opinii, wyrażanie zdania niezgodnego ze zdaniem tłumu było niebezpieczne. Głosy sprzeciwu zostały stłumione.

Lęk przed bakteriami utrzymywał się przez kilka dziesięcioleci. Obecnie jest tematem należącym do przeszłości i niebawem (o ile nie już) zostanie skazany na zagładę.

Wszędzie szuka się przyczyn chorób i nie mniejsza osobistość jak zmarły Sir John MacKenzie wyraziła swe zdanie następująco (Raporty instytutu badań klinicznych im. Św. Andrzeja): "Wiedza na temat chorób jest do tego stopnia niekompletna, że nie wiemy nawet, jakie kroki podjąć, by ją uzupełnić." W innym miejscu pisze: "Choroby objawiają

nam się wyłącznie poprzez symptomy, jakie wywołują, toteż podczas badania pacjenta pierwszym zadaniem jest ich zidentyfikowanie. W związku z tym symptomy stają się głównym podmiotem naszych badań."

Wartość symptomatologii

Sir Johnowi MacKenzie, mimo, że był prawdopodobnie najwybitniejszym klinicystą obszaru anglojęzycznego, nie udało się jednak pokonać medycznego przesądu głoszącego, że "choroba" jest samodzielnym czynnikiem i że jedyną drogą do poznania jej istoty jest wsteczne prześledzenie symptomów - do samego początku. Cóż jednak oznacza w praktyce cofanie się od symptomów późnych do wczesnych? Szukamy źródła bólu i dochodzimy do wniosku, że pochodzi on z głowy. Jednak głowa nie jest przyczyną bólu. Następnie odkrywamy, że pojawiają się symptomy hiperemii - w głowie znajduje się za dużo krwi. Ciśnienie powodowane przez ów nadmiar powoduje ból. Czy w związku z tym ciśnienie może być "chorobą"? Nie. Czy "chorobą" jest zatem hiperemia, czyli nadmiar krwi? Z pewnością nadmiar krwi w głowie musi mieć swoją przyczynę. Co powoduje jej nadmierny napływ? Stwierdzamy zatem, że ból jest symptomem. Ciśnienie powodujące ból również jest symptomem. Wzrost ciśnienia powodowany jest nadmiarem krwi w głowie - to również jest symptom. Ból, ciśnienie, hiperemia - te trzy czynniki to tylko symptomy. Z czasem ścianki naczyń krwionośnych zostają osłabione i ciśnienie rozrywa jedno z nich. Wylew krwi do mózgu powoduje zgon przez apopleksję. Czy rozerwane naczynie w mózgu jest "chorobą"? Nie. Czy wylew krwi do

mózgu jest "chorobą"? Nie. Jest to tylko symptom. Czy śmierć spowodowana wylewem jest "chorobą"?

Jeśli wylew nie jest na tyle obfity by spowodować śmierć, dochodzi zazwyczaj do jakiegoś porażenia. Czy w tym wypadku porażenie jest "chorobą"? Prześledziliśmy zatem cały łańcuch symptomów, od bólu głowy po porażenie nie znajdując jednak ani jednego punktu zaczepienia pozwalającego twierdzić, że któryś z tych objawów może stanowić samodzielną "chorobę". A zgodnie ze spostrzeżeniami Johna MacKenzie "choroba" objawia nam się wyłącznie poprzez symptomy.

W przykładzie tym widzimy cały łańcuch symptomów zaczynających się od bólu a kończących na wylewie, śmierci lub paraliżu, nie dających nam jednak najmniejszych wskazówek co do przyczyn. I żaden inny łańcuch symptomów, szczególnie objawów żołądkowych kończących się nowotworem, nie da nam więcej ani mniej informacji na temat "choroby" w jej różnych stadiach.

Pierwszym symptomem, jaki znajdziemy w łańcuchu objawów jest poczucie dyskomfortu lub ból. Przy każdym zaburzeniu żołądkowym odczuwamy bóle, w większym lub mniejszym stopniu potęgowane przez przyjmowanie pokarmów. Następnym etapem jest nieżyt (choć bywa, że kolejność jest odwrotna) względnie dochodzi do stanu zapalnego, określanego mianem gastritis. Stan ów utrzymuje się, śluzówki żołądka grubieją stopniowo i z czasem tworzy się wrzód. Stan ten nazywany jest "chorobą" i diagnozuje się go jako "owrzodzenie żołądka". Jednak w rzeczywistości jest to tylko kontynuacja pierwszych symptomów, jakimi były ból i nieżyt (lub nieżyt i ból). Wrzód zostaje usunięty, jednak pierwotne symptomy, w postaci stanu zapalnego utrzymują się i w efekcie powstają kolej-

ne wrzody. Dalszy rozwój może wiązać się ze zgrubieniem i stwardnieniem ujścia żołądka. W takiej sytuacji odpływ masy pokarmowej do dwunastnicy zostaje znacznie utrudniony, okazjonalnie dochodzi do wymiotów, a przy dokładniejszym badaniu stwierdzić można raka.

Jeśli zatem przeanalizujemy symptomy od pierwszego bólu czy nieżytu żołądka okazuje się, że tworzą one powiązany ze sobą łańcuch. Pierwszym objawem jaki odczujemy będzie ból. Przy badaniu stwierdzimy stan nieżytowy (zapalenie błony śluzowej żołądka połączone z wydzielaniem się płynnego śluzu) i nieżyt ten nie jest "chorobą" leczy symptomem. Nieżyt przechodzi w silniejszy stan zapalny a proces ten spotęgowany zostaje przez pogrubienie błon śluzowych, kończące się owrzodzeniem. Wrzód żołądka nie jest chorobą lecz kontynuacją poprzedniego symptomu, czyli stanu zapalnego. Usunięcie wrzodu nie jest zatem równoznaczne z usunięciem "choroby" - usunięty zostaje wyłącznie jeden objaw. Zaś pozostałe utrzymują się, aż do pogrubienia się i utwardzenia ujścia żołądka, co określane jest mianem nowotworu. I jak do tej pory nie udało nam się stwierdzić nic prócz symptomów.

Usunięcie nowotworowego ogniska nie odpowiada na kwestię skąd "choroba" pochodzi. Rak jest objawem końcowym, więc siłą rzeczy nie może być przyczyną pierwszych objawów.

Każdą tak zwaną "chorobę" prześledzić można w analityczny sposób. Z reguły ból i stany nieżytowe są pierwszymi objawami skupiającymi uwagę pacjenta i lekarza, ponieważ świadczą o tym, że coś w organizmie szwankuje. Jednak bóle i nieżyt nie są "chorobą". Jeśli odkryje się przyczynę bólu, to jest to ponownie odkrycie symptomu a nie "choroby". I "odkrycia" te kontynuowane są aż do gorz-

kiego końca.

Nie może dziwić, że diagności gubią się w poszukiwaniu "choroby" bowiem mylą symptomy z "chorobą" - widzą zatem skutki, ale nie są w stanie odnaleźć przyczyny. Faktem jest, że wskazanie palcem na koniec łańcucha symptomów i stwierdzenie: To jest "choroba"! nie jest możliwe. Na początku tej analizy wykazaliśmy, że ból głowy nie jest "chorobą". Dochodząc zaś do końca stwierdziliśmy, że "chorobą" nie jest również wylew czy porażenie - zjawiska te Stanowią wyłącznie kontynuację pierwszych symptomów.

"Choroby objawiają nam się wyłącznie poprzez symptomy, jakie wywołują". Ze stwierdzenia tego wynika, że istnieją "choroby" i symptomy i że na podstawie symptomów możemy stwierdzić "chorobę". Chcąc zadać sobie trud prześledzenia łańcucha symptomów aż do "choroby" popadniemy w rozterkę niczym alpinista, który po osiągnięciu szczytu przekonuje się, że dalej rozciąga się kolejny, jeszcze wyższy, a za nim następny.

To, że również MacKenzie gubił się w poszukiwaniu "choroby" wynika z fragmentu pochodzącego z cytowanego już raportu Instytutu św. Andrzeja:

"Wiemy, że wiele chorób ma groźną naturę i podjęto liczne próby zwalczenia tego niebezpieczeństwa, nie znane jednak natury tej groźby. Jest tak szczególnie przy chorobach o charakterze epidemicznym jak odra, grypa, szkarlatyna czy dyfteryt. Na skutek tego w różnych epokach Zgłaszano propozycje by ludzi cierpiących na jedną z tych chorób leczyć podług generalnego planu, nie wnikając we właściwości każdego specyficznego przypadku. Wprost z takiej idei wywodzi się metoda leczenia, którą określiłbym Jako metodę przybliżoną, coś jak pobieżny szkic zamiast

rysunku, charakteryzująca się nieograniczonym stosowaniem serum i szczepionek.

Podczas epidemii grypy nadal pojawiają się głosy wołające o wprowadzenie uniwersalnej metody leczenia i podejmuje się też próby w tym kierunku, stosując tak zwane medykamenty i szczepionki."

Jeśli tak wielki autorytet oświadcza, że "choroby" są zwalczane mimo nieznamości ich natury - co ma szczególne znaczenie przy uwzględnieniu teorii zarazków - to dla każdego myślącego człowieka powinno być oczywiste, że teoria owa została uwzględniona i okazała się za słaba. A mimo to, ponieważ coś trzeba robić i jak do tej pory nie odkryto nic lepszego, w nieograniczony sposób stosuje się serum i szczepionki.

To, że "metoda przybliżenia" jest regułą, która rządzi całym procesem myślenia o symptomach, "chorobach" i ich przyczynach jak również o leczeniu jest tak oczywiste, że każdy, kto posiada jeszcze krytyczny rozum, nie oślepiiony złudnymi mamiłkami roztaczanymi przez nauki medyczne, powinien koniecznie czytać dalej!

Medycyna opiera się na solidnych naukowych podstawach. Anatomia, fizjologia, biologia, chemia i nauki pokrewne mające znaczenie dla ludzkiej wiedzy osiągnęły duży stopień perfekcji. Jednak tak zwane nauki o symptomatologii, "chorobie", diagnozowaniu, etiologii i leczeniu "chorób" w swych podstawach cofają się do mrocznych czasów niewiedzy i przesądu. A połączenie prawdziwej nauki z urojeniami i przesądami nie jest możliwe.

O "chorobie" zakłada się, że jest ona samodzielny zjawiskiem i za wyobrażeniem tym z konieczności podąża następne, równie absurdalne - przekonanie o "leczeniu".

Wokół tych starych założeń powstała nieprzebrana ilość literatury, która wprowadza zamieszanie nawet w szeregach jej autorów.

Prawda — jak ją widzą wybitni

Jeśli wiedza człowieka nie jest w równowadze, to im więcej jej posiada, tym większy ma mętlik w głowie.

Herbert Spencer

Mętlikiem najgorszego rodzaju jest uzasadnienie, jakim medycyna broni swojej teorii i praktyki. Oczywiście medycyna należy do pradowych nauk i jest dziedziną wymagającą dogłębnego wykształcenia. Jej adepci mogą z dumą powoływać się na swą elitarność wskazując na długi szereg wybitnych lekarzy, zarówno żyjących jak i praktykujących w przeszłości. Cóż jednak sprawiło, że zyskali oni swą sławę? To samo, co wyrzuca ponad przeciętność niezależnie od statusu zawodowego: wykształcenie i osobowość.

Benjamin Franklin nie był lekarzem a mimo to zyskał sławę medyczną, gdyż potrafił wykorzystać swą wiedzę, by doradzać zdrowym i chorym. Wydaje się, że miał on szczególnie zmysł do prawdy i chcę twierdzić, że jego inność wyraźnie wyróżniała go z tłumu. Cechy jego charakteru tak jak cechy charakteru innych wybitnych jednostek sprawiają, że ludzie ci są niczym drożdże w kwaśnym cieście, jakim jest reszta ludzkości.

Inną wybitną osobowością XVII wieku był drugi Benjamin, który między innymi podpisał się pod Deklaracją

Niepodległości: Benjamin Rush, lekarz będący ozdobą stanu lekarskiego. Jego znaczenie nie ograniczało się jednak wyłącznie do medycyny. Pozostawił on po sobie myśli, które, o ile stan lekarski postępowałby podług nich, przyczyniłyby się niewątpliwie do uporządkowania wiedzy medycznej i zapobiegło mętlikowi, z jakim mamy współcześnie do czynienia. Spisał on tak istotne uwagi, jak na przykład:

"Nosologiczny* podział chorób spowodował wiele złego... Choroba jest w takim samym stopniu jednostką, co gorączka... Jej różnych ognisk i postaci nie powinno się dłużej interpretować" jako rozmaitych odmian, tak samo jak zróżnicowanego oddziaływania ciepła i światła na nasz świat nie powinno się łączyć z istnieniem wielu Słońc.

Cała nauka medyczna skrępowana jest przez nomenklaturę, bowiem każdą chorobę ujmuje się poprzez pryzmat jej nazwy... W medycynie musi nastąpić rewolucja, polegająca na odrzuceniu sztucznego podziału chorób. Z pewnością skróci to w istotny sposób drogę wiodącą do medycznego wykształcenia i umożliwi podejmowanie praktyki młodszym, pełnym zapału i energii ludziom. Wysiłek, którego nie będzie się marnować obrócić można na podnoszenie kwalifikacji. Porównałbym to z dzieckiem, które szybciej i chętniej opanowuje czytanie i pisanie stosując rzymski alfabet zamiast chińskich ideogramów.

Na rozczłonkowaniu chorób nauka tylko cierpi. Jest to zjawisko tak przeciwne prawdzie medycznej jak wielobóstwo przeciwne jest religijnej prawdzie. Lekarz rozpatrujący różne efekty zachodzące w różnych częściach tego samego systemu jako odrębne choroby składa hołd afrykańskiemu czy indiańskiemu dzikim, którzy wodę, rosę, lód i śnieg

• Nosologia: nauka o systematyce chorób

traktują jako zupełnie odrębne substancje; podczas gdy lekarz traktujący rozmaite chorobliwe stany w różnych częściach organizmu, nawet jeśli są różne co do siły i postaci, jako przejawy mające tę samą przyczynę równy jest filozofowi, który wodę, lód i śnieg widzi jako różne stany skupienia tej samej substancji - wody, wynikające li tylko z braku ciepła.

Na tym pogańskim podejściu do zagadnień medycznych cierpi cała ludzkość. Być może miecz, jako instrument zabijania rychlej zostanie za zawsze pogrzebany niż lekarze nareszcie przestaną przyczyniać się do uśmiercania ludzi przez podejmowanie leczenia ukierunkowanego nazwą choroby.

Istnieje tylko jedna jedyna przyczyna chorób... Stwierdzenie to ma decydującą wagę i jeśli by w odpowiedni sposób je uwzględnić, doprowadziłoby to do uwolnienia się od wielu błędów, które przez pokolenia nawarstwiły się w medycynie. Mam tu na myśli podział chorób podług ich domniemanych przyczyn. Jest to najbardziej uderzające i najniebezpieczniejsze głupstwo naszej nauki.

Lekarz potrafiący wyleczyć chorobę prze znajomość jej natury potrafi zapewne w ten sam sposób wyleczyć wszystkie choroby ludzkiego ciała, bowiem ich przyczyny są zawsze takie same.

Różnica pomiędzy lekarzem, który podejmuje leczenie kierując się podziałem chorób na rodziny i grupy a lekarzem podejmującym zabiegi w oparciu o znajomość natury choroby jest taka sama jak wiedza o wielkości nieba, z jednej strony oglądanego w formie odbicia w studni a z drugiej z wysokiego szczytu, umożliwiającego zobaczenie całego sklepienia niebieskiego.

Równie prędko uwierzę w to, że Stwórca Natury likier

miast wody przeznaczył na podstawowy napój ludzki, jak w to, że wiedza o zdrowiu, dotycząca wszak przeżycia całych miast, całego kraju, całej nacji, ograniczać się powinna do niewielkiej klasy uprzywilejowanych.

Już po krótkiej refleksji nad tymi faktami rozum i człowieczeństwo, przez długi czas w medycynie uśpione przebudza się i łączy w wołaniu, że w końcu czas przejąć leczenie niosących śmierć epidemii z rąk lekarzy i oddać je w ręce ludu.

Sekcje codziennie potwierdzają naszą niewiedzę ma temat siedziby chorób i powodują, że nawet doświadczeni lekarze czerwienieją ze wstydu, wspominając swą diagnozę i zastosowane leczenie... Do iluż nieszczęść doszło na skutek nieprawidłowego interpretowania faktów, jeśli mogą sobie pozwolić na taką uwagę, i ile nieszczęść spowodowała wiara w fałszywe teorie! My, lekarze doprowadziliśmy do rozprzestrzenienia się chorób. Zrobiliśmy nawet więcej, bo doprowadziliśmy do zwiększenia się śmiertelności w wyniku chorób.

Nie przestanę publicznie prosić o przebaczenie, że nasz stan zawodowy dysponuje tak małą wiedzą. Poszukuję prawdy i nie spuszczać oczu z tego przewodnika, nie wiem, dokąd mnie prowadzi."

Dr Oliver W. Holmes był człowiekiem, który wielce przyczynił się do godności i respektu żywionego wobec stanu lekarskiego. Jego działalność nie ograniczała się do medycyny; będąc czytany erudytą wiele publikował i śmiem twierdzić, że od chwili narodzin, aż do śmierci był godniejszy niż wykonywana przezeń profesja. Zresztą pokpiwał sobie z niej nieco; któregoś razu wyraził się następująco: "Jestem święcie przekonany, że gdyby całą medycynę pogrzyżyć na dnie oceanu, ludzkość tylko by na tym zyska-

ła. Natomiast byłoby to bardzo źle dla ryb."

Jego "Uwagi przy śniadaniu" z pewnością czytowane będą przez inteligentnych ludzi w przyszłości, niekoniecznie wiedzących o walce na rzecz higieny prowadzonej przez Holmesa. Propagował on pedantyczną czystość, mającą zapobiegać gorączce połogowej, potępiając osobników, którzy od leczenia konia bez umycia choćby rąk podejmowali się odbierania porodów*.

Zaiste. pośród lekarzy wiele było i jest wielkich osobowości, jednak zaznaczyć trzeba, że o ile "Aequanimitas" Oslera studiowany będzie przez intelektualistów po wsze czasy, o tyle "Oslera Praktykę Medyczną" odgrzebać można w tej chwili już spod grubej warstwy kurzu w nielicznych antykwariatach. Ludzie pokroju Oslera zapobiegają pograżeniu się martwego ciężaru przeciętnej medycyny w mrokach zapomnienia przez okraszenie jej wszystkich przywar i niedostatków swą wielką osobowością i literackim talentem.

Przez wszystkie czasy wielkie umysłowości przeczuwały prawdę o przyczynach "chorób" i było to potężną przeciwwagą dla powszechnej niewiedzy i braku zdolności.

Bardzo plastyczny obraz uprawiania sztuki lekarskiej nakreślił "Anonim" w eseju poświęconym medycynie, włączonym do encyklopedycznego dzieła "Cywilizacja w Stanach Zjednoczonych":

"Wspominano już, że jednym z podstawowych powodów anaukowej natury medycyny i antynaukowego charakteru lekarzy polega na ich dziecinnej łatwowierności i niezdolności do niezależnego myślenia. Stwierdzenie to

* W tych czasach, zwłaszcza na prowincji lekarz bywał również weterynarzem a weterynarz — niestety - również lekarzem.

opiera się na opublikowanym ostatnio przez Narodową Radę Badawczą raporcie dotyczącym inteligencji lekarzy. Dzięki przeprowadzeniu licznych, zróżnicowanych merytorycznie testów ustalono, że przeciętna ich inteligencji jest najniższa spośród wszystkich grup zawodowych, wyłączywszy dentystów i weterynarzy. Inteligencja dentystów i weterynarzy jest niższa o kolejnych dziesięć procent. Ponieważ jednak stosowane metody badania obarczone są dość dużym błędem, być może przekraczającym owe dziesięć procent, nie można z całą pewnością stwierdzić, czy wykonujący oba jeszcze niżej ocenione zawody nie posiadają równych lub nawet większych intelektualnych zdolności. Znamienne, że liście przywodzą inżynierowie, charakteryzujący się inteligencją większą o około sześćdziesiąt procent."

Tak wielkie różnice kuszą do przeprowadzenia interesujących porównań psychologicznych. Czyż godny pożałowania niedostatek inteligencji przeciętnego lekarza nie może wynikać z faktu, że jego umysł nigdy nie był zmuszany do zachowania absolutnej duchowej dyscypliny? Z pewnością współgra tu wiele okoliczności czyniących go intelektualnym kuglarzem. Na szczęście dla nas większość chorób ogranicza się sama. Dla lekarza jest jednak oczywiste, że tę łaskę natury przywołuje na swą korzyść i twierdzi, że wyleczył Johna Smitha, podczas gdy w rzeczywistości dokonała tego sama natura.

W wypadku przeciwnym, gdyby zdarzyło się, że John Smith umrze, lekarz natychmiast przywołuje aspekt religijny i informuje, że mimo jego wielkich wysiłków i niewiarygodnej wręcz wiedzy zgon Johna był wolą Boga (lub Natury).

Inżynier nie podlega takim pokusom: buduje most lub

ciągnie wzwyż budynek a nieszczęście następuje nieuchronnie przy każdym błędzie w obliczeniach lub w konstrukcji. I jeśli nieszczęście rzeczywiście nastąpi, następuje natychmiastowa dyskwalifikacja - zdyskredytowany inżynier nie otrzyma już żadnego zlecenia. Dlatego też w pracy utrzymuje surową intelektualną dyscyplinę, która w świecie lekarzy nie jest znana.

Pojawia się ostry krytycyzm, że "jedna z głównych przyczyn antynaukowego charakteru lekarzy uzasadniona jest ich dziecięcą łatwowiernością i niezdolnością do samodzielnego myślenia." Zakładam, iż ma to znaczyć, że lekarze nie są w stanie myśleć niezależnie, gdyby bowiem medycyna, niezależnie od tego, naukowa czy nie, potrafiła w ogóle myśleć to już dawno wyciągnęłaby się z trzęsawiska, w jakim obecnie tkwi.

Jedyne, co ratuje wszystkich lekarzy przed wyłuszczo-
nym wyżej oskarżeniem jest fakt, że nie są oni nauczani,
ani egzaminowani w zakresie przyczyn i leczenia "cho-
rób". Jeśli przeciętni lekarze przy "wiarygodnych testach
psychologicznych" osiągają złe wyniki, to po części świad-
czy to o poziomie wypuszczających ich uczelni, kryterium,
które tak wiele placówek kształcących lekarzy doprowa-
dziło do upadku. Jednak psychologiczne testy jednoznacz-
nie wypowiadające się na temat predyspozycji kandydata
do zawodu wbudować można bez większego wysiłku w
program nauczania, który, jak do tej pory, skonstruowany
jest w większości w sposób nie wymagający od studenta
ani inteligencji ani własnej inicjatywy.

Inteligencja, podobnie jak przyczyny "chorób" jest siłą
natury, którą wykorzystywać można przy spełnieniu okre-
ślonych warunków, nie można jej jednak monopolizować

i wykluczać z niej czynnika ludzkiego.

Za młodych lat Gladstone poddany został przez swego nauczyciela testowi psychologicznemu i przepadł w nim. Teraz, w wieku osiemdziesięciu sześciu lat, jest w stanie zrobić użytek ze swego rozumu i tłumaczy Wergiliusza.

Naukowe testy

Ludzie nie powinni za bardzo brać sobie do serca efektów wynikających z naukowych testów, których większość opiera się nie na faktach a na domniemaniach i przypuszczeniach. Przed ponad pięćdziesięciu laty nowojorskie Towarzystwo Ubezpieczeń Na Życie odrzuciło moją kandydaturę właśnie na podstawie testów - a żyję po dziś dzień i per saldo byłbym dla nich opłacalnym nabytkiem!

"Anonim", kimkolwiek by był pisze bardzo słusznie, a jego styl, przypominający nieco obrazoburców jest bardzo porywający. Jednak w celu zyskania osobistego bezpieczeństwa krytykował on z mroku, spowity tajemnicą i nie może to dziwić - wszak byłby doskonałym celem. Z mojego punktu widzenia uważam go za tak podatnego na zranienie, jak podatny jest każdy krytykujący z piszącej braci.

Swą medyczną wiedzę i głębię spojrzenia okazuje mówiąc: "Ze wszystkich straszliwych cierpień, które nas dręczą, niektóre za sprawą leków mogłyby zostać uleczone lub choćby tylko złagodzone."

Mówili to już lekarze martwi od stu czy dwustu lat i z nie mniejszym przekonaniem niż czynią to obdarzeni literackim pazurem lekarze wypowiadający się o "Anonimie". "Straszliwe cierpienia" nie "dręczą" nas. Jeśli dręczeni jesteśmy "chorobami", to musimy przypisać je sami sobie i

wszystko, co musimy podjąć, by powrócić do zdrowia i dobrego samopoczucia to przestać je wspierać. Wtedy uaktywni się nasza podświadomość, uruchamiając rozliczne kompleksy psychosomatyczne i organizm zostanie oczyszczony.

Jednak "Anonim" nie mógł dopuścić się większej bzdury, niż wypowiadając się na temat "niektórych... które mogłyby zostać uleczone" Jest to karkołomne stwierdzenie, wydające się pochodzić od samozwańczego Cezara naukowej medycyny. Zakładam, że chciał przez to powiedzieć, że istnieje pewna możliwość, że niektóre z nich zostaną uleczone. Jest to jednak fałsz, bo "dolegliwości" czy "chorób" nie można wyleczyć. Natura — nasza podświadomość — posiada cały monopol na siłę leczenia. Leczenie jest prerogatywą natury i nawet, gdyby tego chciała, nie jest w stanie odstąpić tego prawa lekarzom czy akademiom medycznym.

Z jakże wspaniałym legatem rządzących nami sił mamy do czynienia! W jak okropnym położeniu byłaby ludzkość gdyby komercyjne leczenie miało monopol na leczenie ludzi i zajmowanie się ich dolegliwościami! Mimo to medycynie udaje się całkiem nieźle sprzedawać jej starannie maskowane "tajemnice". Jednak gdy tylko ludzkość się przebudzi i pozna prawdę w pełni jej wyrazistości i dowie się, że przez wszystkie epoki wmawiała sobie konieczność kupowania władzy, na którą sama posiada monopol, stary Eskulap zostanie zdemaskowany i odsunięty od interesu — na zawsze.

"Anonim" w obawie, że wypowiedź "kilka można by uleczyć" jest zbyt zobowiązująca dodaje osłabiające uzupełnienie "lub złagodzić". W rzeczywistości jest to cała prawda na temat tak zwanych "medykamentów" czy "leków". I

jeśli wyjdzie na jaw prawda, że siła tak zwanych "leków" tkwi wyłącznie w ludzkiej podświadomości, to będziemy wiedzieć, że leczenie i łagodzenie za pomocą "leków" wszelkiego rodzaju, łącznie ze szczepionkami, chirurgią i sztucznym odżywianiem jest całkowicie zbędne i porównywalne z garścią piasku wrzucanego między tryby pracującej maszyny.

Po skrytykowaniu "Anonima" za poglądy, jakie reprezentuje, chcę zacytować również resztę, a mianowicie jego wypowiedzi o leczeniu "straszliwych dolegliwości, które nas dręczą". Píše on:

"I w równie małej liczbie przypadków poprawa lub wyleczenie nastąpiło po interwencji chirurgicznej. W przeciwieństwie do względnie niewielkiej ilości chorób które chirurgia ma możliwość uleczyć, ilość chirurgów jest bardzo duża. Podstawowe odkrycia Pasteura i ich błyskotliwe zastosowanie przez Listera wprowadzone zostały w Stanach Zjednoczonych bardzo szybko. Nazwiska Bulla, Halsteada, Murphyego, braci Mayo, Cushinga czy Finneya widnieją w poczcie najwybitniejszych chirurgów - na całym świecie. Rzeczywiście można powiedzieć, że jeśli chodzi o produkcję chirurgów i chirurgii - by użyć tego amerykańizmu - jesteśmy na całym świecie nacją wiodącą, tak jak jesteśmy nacją wiodącą w produkcji samochodów, wózków dziecięcych i antycznych mebli."

"Niektóre choroby można uleczyć lub złagodzić." Sprzeciwiam się tej wypowiedzi: uleczyć w żadnym wypadku! A złagodzenie jest jedną z form rozbudowania "choroby".

Pewna kobieta została moją pacjentką po dwudziestu dwu latach cierpienia na migrenę. Przez ten czas zażywała łagodzące leki przepisywane jej przez co najmniej dwudziestu dwu lekarzy, w tym wielu powszechnie znanych i

poważanych (jeden z neurologów cieszył się międzynarodową sławą). Większość lekarzy twierdziła, że o "wyleczeniu" nie może być mowy, jednak jest szansa, że bóle cofną się gdy zmieni sposób życia. Było to błędne założenie, bowiem pacjentka oświadczyła mi, że bóle nasiliły się w ciągu ostatnich dwu lat, od czasu gdy ustała menstruacja. Do jak potężnego psychologicznego wpływu dochodzi, gdy piętnastu czy dwudziestu lekarzy z rzędu oświadcza, że do "wyleczenia" w przewidywalnym czasie nie może dojść! Nikt nie jest w stanie ogarnąć w jakim stopniu wpływ ten przyczynił się do pogorszenia i przedłużenia dolegliwości. Łagodzenie dolegliwości przy pomocy medykamentów zawsze prowadzi do ogólnego osłabienia i wspiera proces potęgowania się toksemii. Dolegliwości owej pacjentki łagodzano przy pomocy morfiny - cóż za diabelski sposób! Takie błędy powinny być ścigane prawnie! Jednak elity, do jakich trzeba zaliczyć profesję lekarską nigdy same siebie nie ograniczą przepisami prawnymi.

Moje zalecenia były następujące: żadnego palenia w domu (mąż owej pani był nałogowym palaczem), leżenie w łóżku, ścisły post, codziennie wieczorem kąpiel w wannie i lewatywa, póki bóle głowy nie przeminą.

Ataki bólów głowy pojawiały się w rytmie tygodniowym, zaczynały się we wtorek i kończyły punktualnie w piątek. Zaleciłem bardzo gorącą kąpiel do chwili, aż ból ustanie, nawet jeśli miałyby trwać godzinę. Pacjentka od czasu, gdy zwróciła się do mnie doznała tylko jednego napadu - czterdzieści pięć minut w gorącej kąpieli skutecznie usunęło ból. Małżonek był bardzo ucieszony faktem, że żona przestała cierpieć bóle i że po raz pierwszy od dwudziestu dwu lat obywa się całkowicie bez medykamentów. Mój komentarz do jego wybuchu radości: "Pań-

skie palenie i medykamenty lekarzy odpowiedzialne były za zupełnie zbędne cierpienia, które trwały blisko ćwierćwiecze!"

Leczenie bólu - obojętnie jakiego - za pomocą farmaceutyków upośledza wydalanie, co rzecz jasna przeszkadza organizmowi w samooczyszczeniu się. Przy tym przypadku migreny do kryzysu dochodziło zawsze wtedy, gdy lekarz zatrząskiwał wiodące na zewnątrz drzwi i barykadował je dodatkowo morfiną. Moje zalecenia odwracają tę sytuację: wszystkie drzwi zostają szeroko otwarte, z tym skutkiem, że pacjentka nigdy już nie cierpiała na bóle głowy, za wyjątkiem tego jednego razu, gdy pomogła gorąca kąpiel. Oczywiście później zająłem się jej nawykami - dietetycznymi i innymi. Ludzie, którzy nie mają złych nawyków nigdy nie chorują.

Mniej więcej w tym samym czasie leczyłem inną pacjentkę, która od szesnastu lat cierpiała na cotygodniowe napady migreny. I tak jak w pierwszym przypadku, od lat była leczona przez rozmaitych lekarzy za pomocą farmaceutyków. Jej również powiedziałem, że nie może w żadnym wypadku liczyć na "wyleczenie" póki nie zmieni swego życia. Po odstawieniu - zgodnie z moją sugestią - wszystkich leków i wprowadzeniu kilku zmian w nawykach przeżywających się na co dzień pacjentka doznała już tylko jednego ataku migreny. Na tym skończyła się jej choroba.

Opisałem tu dwie pacjentki ze "straszliwymi dolegliwościami", które jednak "straszliwymi" uczynione zostały przez terapię nieumiejętnie prowadzoną przez lekarzy, legitymujących się dyplomami renomowanych uczelni.

Obydwa przypadki jasno ukazują, co miał na myśli "Anonim" pisząc o "niewielu chorobach, które można uleczyć lub złagodzić" Migreny się nie leczy. A jeśli leczenie far-

maceutykami, jak w obu tych przypadkach oznacza poprawę, to dla zjawiska tego należy użyć zupełnie odmiennego określenia.

Kryzysy

Zgodnie z teorią o toksynach każda tak zwana "choroba" jest kryzysem toksemicznym, co oznacza, że toksyczne związki nagromadziły się we krwi powyżej poziomu progowego a kryzys, tak zwana "choroba" niezależnie od tego, czy będzie to przeziębienie, grypa, zapalenie płuc, bóle głowy czy tyfus — jest nadzwyczajnym wydalaniem. Natura dąży to tego, by ciało uwolnić od toksyn. Każda forma leczenia przeszkadzająca temu wydalaniu przeszkadza ciału w jego wysiłkach zmierzających do samodzielnego wyleczenia się.

Medykamenty, pożywienie, lęk i praca utrudniają wydalanie. Jeśli proces wydalania zakłócony zostanie farmaceutykami to przeziębienie może przekształcić się w chroniczny nieżyt, grypa może przejść w stadium infekcyjne a zapalenie płuc może skończyć się zejściem pacjenta. Co powstać może z bólu głowy już wspominaliśmy. Tyfus przechodzi w stadium septyczne i trwa o wiele dłużej - o ile pacjent wcześniej nie umrze.

Słowa te ilustrują jak "niektóre przypadki można uleczyć lub zła

Sytuacja odmienia się dopiero wtedy, gdy lekarz zdaje sobie sprawę z tego, że tak zwana "choroba" jest w rze-

czywistości kompleksem symptomów, przedstawiających sobą toksemiczny kryzys - czyli rodzaj awaryjnego oczyszczania organizmu. A natura, będąca w tym wypadku czynnikiem sprawczym potrafi być cudownie skuteczna jeśli nie będą jej przeszkadzać sprzedawcy trucizn uważających za swe powołanie zwalczanie wyimaginowanej istoty - czyli "choroby", bytującej gdzieś w ludzkim ciele. W rzeczywistości medykamenty i środki uśmierzające prowadzą tylko do namnażania się i potęgowania symptomów.

Prawdziwą przyjemnością dla lekarza, który wie, że nie jest w stanie "leczyć" jest przyglądanie się, jak natura poprzez wydalenie samodzielnie usuwa wszystkie symptomy - o ile tylko ów lekarz zachowa status obserwatora i będzie gotów uważnie czekać i nie ingerować w naturalny proces. Pacjent w większości będzie czuł się dobrze, a pytany, odpowie: "Wszystko w porządku, czuję się dobrze." Natomiast nigdy nie odpowiedzą tak pacjenci przyjmujący farmaceutyki i pokarmy.

Jeśli naturze nie będzie się przeszkadzać w jej wysiłkach, to chorzy ludzie po wyjściu z kryzysu powodowanego oczyszczaniem, zgodnie z prawdą będą mogli oświadczyć : "Miałem bardzo przyjemną chorobę."

Natura nie pała żądzą zemsty. I jest w stanie znieść wiele, by wspomnieć choćby o poważnych dolegliwościach i chronicznych lub nieuleczalnych "chorobach" wywołanych niepoprawnością pacjentów czy o czynione w dobrej wierze lecz wojownicze wysiłki lekarzy pragnących za wszelką cenę zwalczyć wyimaginowanego wroga. Można raczej powiedzieć, że to ludzie pałają żądzą zemsty opętani wyobrażeniem, że "chorobę" trzeba zwalczyć do końca - i w efekcie często są niezadowoleni jeśli stosowane jest leczenie zachowawcze.

Coś trzeba w tej sprawie przedsięwziąć, nawet jeśli mielibyśmy za to zapłacić własnym życiem, tak jak czynią to rokrocznie tysiące. Gotowość do poniesienia śmierci na ołtarzu medycznego przesądu jest podstawową przyczyną tego, że w kluczowych działach nauk medycznych nie czyni się rzeczywistych postępów. Gdy ludzie zażądają nie leków i szczepionek, a wyjaśnień, niewątpliwie z czasem je otrzymają.

Czy rzeczywiście dla lekarza nie ma nic do zrobienia? Ależ oczywiście! Powinien odwiedzać pokój chorego z uśmiechem i przyjaznym słowem na ustach, powinien być czysty, bezwonny, naturalny i wolny od wszelkiej afektacji. Nie powinien natomiast opowiadać do ilu chorych wzywany był w nocy przed wizytą, lub iloma tysiącami chorych zajmował się w ciągu ostatnich dziesięciu lat. Niedopuszczalne jest profesjonalne napuszanie się w obecności chorego. Pacjent powinien mieć do lekarza zaufanie. Pozyskanie zaufania nie jest trudne, natomiast jeszcze łatwiej je stracić, gdy lekarz zaczyna bowiem wygłaszać medyczno-polityczne kłamstwa, pacjent natychmiast to wyczuje.

W czasie kryzysu lekarz powinien codziennie zalecać lewatywę, jeśli to konieczne, dodatkowo płukanie żołądka, coś ciepłego na nogi, całkowity spokój, żadnych pokarmów, ani stałych ani płynnych i z całą pewnością żadnych medykamentów. Pacjent powinien otrzymywać tyle wody, ile pożąda. Przed nocą następuje ciepła kąpiel, gorąca, jeśli wymagają tego odczuwane bóle - tak często by zapewnić pacjentowi dobre samopoczucie. Spokój, ciepło, świeże powietrze i odprężenie są czynnikami leczącymi. Następnie lekarz powinien swego pacjenta pouczyć o właściwych nawykach, tak, by w przyszłości uniknąć dalszych

toksemicznych kryzysów.

Jeśli dotrzymywać się będzie takich reguł postępowania pozwalając "doktorowi naturze" na pełne przejęcie kontroli, to pesymistyczną wypowiedź "Anonima" - "nie-liczne choroby można uleczyć lub złagodzić" - odwrócić będzie można, by brzmiała: wszystkie tak zwane "choroby" można wyleczyć a pacjent zostanie przy dobrym zdrowiu jeśli sam będzie się kontrolował w zakresie osłabiających nawyków, które doprowadziły do toksemicznego kryzysu. Przy sumiennym tego przestrzeganiu nigdy nie dojdzie do chronicznych "chorób".

"Choroby" są niewinne

Rak, gruźlica, choroba Brighta* i wszelkie chroniczne schorzenia były kiedyś zwykłymi tzw. niewinnymi przeziębieniami, które uległy "złagodzeniu". Jednak wciąż nawracały i wciąż były "zalecane", a ich kolejnym nawrotem towarzyszyło każdorazowo coraz większe osłabienie konstytucyjne, jak również postępujące zwiększanie się progu tolerancji toksycznego zatrucia. W efekcie odtruwanie absorbowało coraz większe powierzchnie śluzówek.

Prowadzone są energiczne badania, mające na celu znalezienie przyczyn "chorób". Czynione jest założenie, że "choroba" jest "istotą". W punkcie tym badacze przeżywają swoje Waterloo. Wszystkie tak zwane "choroby" są wzmacniającymi się kompleksami symptomów, będącymi efektem nawracających kryzysów toksemicznych. Nie posiadają one niezależnej egzy-

* Schorzenie nerek

stencji. Gdy tylko toksemię uda się opanować, znikają, o ile organ w wyniku niezliczonych kryzysów nie uległ degeneracji. Gdy organ nie jest uszkodzony, to w wyniku skorygowania sposobu życia cofają się nawet zmiany organiczne, co wynika wprost z usunięcia przyczyny — kryzysu toksemicznego.

By znaleźć przyczynę raka powinno się obserwować patologię zaczynając od przeziębień i nieżytów, zwracając uwagę na postęp od podrażnienia poprzez nieżyt, stan zapalny po stwardnienie i owrzodzenia, wiodące wprost do nowotworu.

Wszystkie objawy wszystkich tak zwanych "chorób" mają wspólne korzenie. Wszystkie "choroby" stanowią w rzeczywistości jedność. Jedność wszystkich rzeczy wynika z planu natury. Wielobóstwo zniknęło i tak samo zniknąć musi wszystko, co się z nim wiąże i z niego wynika.

Instynkt stadny

Niewielu tylko zna możliwości człowieka wyzwolonego ze swych ograniczeń - ograniczeń nakładanych przez stare przekazy i instynkt stadny.

Nauka o toksemii opiera się na prawdzie, że nie ma czegoś takiego jak "leczenie". I w tym różni się od wszystkich tak zwanych "metod leczniczych". Każda próba i każda obietnica "wyleczenia" opierająca się na którymś z niezliczonych sposobów terapii jest, mówiąc wprost, fałszem. Jednak rozumowo nie można tego objąć natychmiast -

dogłębne poznanie i zastanowienie się nad tym wyobrażeniem wymaga czasu. Jednak nad ludzkimi wyobrażeniami panują tradycyjne przekazy i przesady, co zdecydowanie zmniejsza gotowość do roztrząsania tego zagadnienia. Wielu uczy się bardzo powoli, inni wcale, innych jeszcze blask prawdy wprawia w przypominający głęboki sen trans.

W obrębie każdej generacji żyją ludzie z klapkami na oczach. Przez całe życie walczyłem z przesadami w medycynie i stąd wiem, że jasno myślący ludzie są taką samą rzadkością jak zębate kury. Otrzymałem wiele pochwał za moje jasne przemyślenia w dziedzinie medycyny, jednak gdy tylko przekraczałem linię graniczną dotyczącą etycznych, moralnych lub teologicznych tabu, nieodmiennie z dużym naciskiem przypominano mi, bym tej granicy nie przekraczał. Mój własny cech zawodowy jest bardzo szybki, jeśli chodzi o rozmywanie konturów mego myślenia przez oświadczenie, że jestem odstępcą. Słowo to również mnie napełnia odrazą. Kto jest odstępcą? Ktoś nie chcący się kierować bezsensownymi przekazami? Czy Jezus Chrystus również nie porzucił wiary żydowskiej?

Przeciętny rozum przedkłada stare interpretacje słów nad nowomodne definicje. Nim świat nie zjednoczy się w używaniu jednego leksykonu, czytaniu jednej Biblii i wierze w jednego Boga, burza w szklance wody, zawierającej nieporozumienia, trwać będzie wysyłając zatomizowanych fundamentalistów do nieba a niezatomizowanych moder-nistów do piekła.

Oczywiście człowieka stworzył Bóg. Stworzył On wszystko. Dlaczego jednak mamy nie dociekać w jaki sposób stworzył On człowieka? Uszczerbku Jego chwały z pewnością nie spowoduje odkrycie, w jaki sposób człowiek został stworzony. Zaś akceptowanie dziecinnej interpreta-

cji nie doprowadzi nas do nikąd. Gdy tylko poznamy, w jaki sposób człowiek został stworzony, zrozumiemy również prawa rządzące jego bytem i ludzie nie będą już musieli umierać na zawały, udary mózgu, niedowład nerek czy inne tak zwane "choroby", powodowane tylko tym, że łamiesz niewiadome nam prawa ciała i ducha.

Jeśli chcemy ponosić odpowiedzialność za losy naszych dzieci, powinniśmy nauczyć je praw rządzących ludzkim bytem i sposobów ich przestrzegania. Jeśli jednak nasz duch jest za mały na podjęcie tej odpowiedzialności, zostawmy wszystko po staremu; niech toczy się przestarzałymi ale utartymi koleinami; zobaczymy wtedy, że będą chorować, rujnując swe zdrowie naruszaniem praw rządzących bytem, wołając następnie chirurga by wyciął niedoskonałości.

Naprawdę jest to kwestia wymagająca starannego prze-myślenia. Jeśli fanatyczne lub bigoteryjne nastawienie zabrania podjęcia tego tematu, to efekt można z góry przewidzieć: wcześniej czy później trzeba będzie zapłacić chirurgowi za usunięcie skutków niewłaściwego życia, jednak usunie on tylko skutki - przyczyny pozostaną nienaruszone.

Pomyślmy wspólnie

Zostaliśmy wychowani w ten sposób, by odczuwać szacunek wobec słowa "nieskończoność". Nieskończoność, w przeciwieństwie do naszego ograniczonego rozumu nie ma granic - jest to jednak pojęcie względne i wieloznaczne. W miarę jak rośnie nasze doświadczenie, również nasz ograniczony rozum zyskuje nowe wymiary. Nieskończo-

ność postrzegana przez każdego poszczególnego człowieka związana jest z osobowością i różni się od wyobrażenia żywionego przez innego. Nie potrafimy myśleć w kategoriach nieskończoności i nie powinniśmy też tego próbować, gdy bowiem poznamy analizę atomową jednego kryształka soli, poznamy zarazem właściwości soli całego świata. Dotyczy to wszystkich elementów. Gdy zanalizujemy funt masła, posiadziemy wiedzę na temat wszelkiego masła, zarówno tego, wyprodukowanego w zamierzchłej przeszłości, jak i tego, które powstanie za tysiąc lat. Jeśli wiemy wszystko o jednym człowieku, wiemy też wszystko o ludzkości. Jeśli dowiemy się, co to jest bezgraniczna miłość, to poznamy, że bezgraniczna miłość ma taki sam charakter.

Nie powinniśmy jednak odrywać się od ziemi, lecz stać na niej mocno, obiema nogami i żywić zadowolenie, że wszystkie światy są takie same jak nasz świat.

Jak zmierzyć nieskończoność?

Przez intensywne badanie cząstki wyrabiamy sobie pogląd dotyczący całości. Jeśli wiemy wszystko o jednej "chorobie" to zarazem wiemy wszystko o wszystkich "chorobach".

Chcę powiedzieć Państwu wszystko o toksemii i dzięki temu osiągnięcie wiedzy o wszystkich "chorobach", bowiem toksemia jest przyczyną ich wszystkich.

Nie powinniśmy jednak zaczynać od czubka, lecz od podstawy, powoli wypracowując sobie poglądy na coraz bardziej zawężającą się tematykę. Wiara w nieograniczoność jest zwyczajową ścieżką, po której kroczy nasz ograniczony umysł. Jednak gdy tylko to, co rozumiemy prze-

staje się zgadzać z tym, w co wierzymy, nasza wiara zostaje wstrząśnięta, gmach wiary zaczyna chwiać się w posadach i na koniec zapada się w sobie. Tu ścieżki się rozdzielają. Musimy doprowadzić do harmonii pomiędzy naszą wiedzą a wiarą, wierząc w to, że droga do wszelkiego poznania prowadzi poprzez zrozumienie. I albo tak uczynimy, albo żywić będziemy nieustanne wątpliwości co do prawdziwości naszej wiedzy, nadal sądząc, że wierzymy w nieskończoność.

Każda prawda spójna jest z dowolną inną prawdą. Wszystkie dziedziny wiedzy i filozofii łączą się ze sobą w jedno. Prawa rządzące życiem ludzkim odpowiadają prawom przyrody.

Wystarczy chwila refleksji nad dziejami ludzkości. Czy chrześcijańskie myślenie można pogodzić z okrutnymi czynami? Wszystkie spowodowane były brakiem przyswojenia sobie prawdy. Świat jest pełen prawdy, jednak duchowa

gotowość do jej przyswojenia jest niska. To stwierdzenie uniwersalne, dotyczące wszystkich kultur.

Wielu ludzi sądzi, że wie, co chce powiedzieć używając słowa "toksemia", bowiem sprawdzili jego znaczenie w leksykonie.

Od toksemii zaczynają się wszystkie tzw. choroby

Zatrucie toksyczne - **Toksyna:** każdy przedstawiciel rodziny trujących substancji zwierzęcego, bakteryjnego lub roślinnego pochodzenia - każda trująca ptomaina*.

Istnieje tak wiele możliwości zatrucia krwi, że może dojść do nieporozumień, nim wyjaśnię, co rozumiem pod określeniem "toksemia". Objaśnienie to jest konieczne, bowiem w wielu wypadkach nawet fachowcy mówili mi: "O tak, ja również wierzę w możliwość zatrucia krwi przez wstrzymanie ekskrementów (zaparcia) i zatrucia jadami pokarmowymi."

Jak już wspomniałem, zatrucia ptomainowego, do jakiego dochodzi w efekcie spożycia pokarmów, w których proces gnilny został już zapoczątkowany, względnie zatrucia, do jakiego dochodzi w wyniku zmian dochodzących w pokarmach już po ich spożyciu, a które zwane są ogólną autotoksemią nie można traktować jako zatrucia warunkowanego czynnikami wewnętrznymi. Źródła obu zatruć są zewnętrzne i muszą zostać przyswojone, nim dojdzie do zatrucia krwi. Znajdujący się w jelitach pokarm (lub toksyny) również w istocie znajduje się "na zewnątrz". Ropiejąca rana, wrzody lub guzy również znajdują się "na zewnątrz" organizmu i o ile dojdzie do septycznego zatrucia (krwi) to jest to efektem nieodpływania wydzielanych toksyn - po prostu nie mają one ujścia. Ponieważ wydalenie jest zaburzone, stan septyczny pogłębia się a zwiększone możliwości chłonne prowadzą w końcu do zatrucia krwi. Nawet ospa nie powoduje septycznego zatrucia, ponie-

waż jej toksyny wydalone są na powierzchnię - poza organizm. Niekiedy produkty odpadowe są wręcz zmuszane do przenikania do krwi, na przykład przy źle założonych opatrunkach, czego skutkiem jest septyczne zatrucie i zgon.

Zabójcze zarazki

W żadnym przypadku nie wolno zapomnieć, że zapewnienie nieskrępowanego odpływu z rejonu ran i owrzodzeń, również w okolicach żył i tętnic utrzymuje je w stanie aseptycznym. Śmiercionośne zarazki na dłoniach, ustach, naczyniach do picia i poręczach tramwajowych znaleźć można zawsze. Jednak nie są one w rzeczywistości śmiercionośne jeśli nie dojdzie do ich styczności z brudnymi i budzącymi obrzydzenie fizycznymi i mentalnymi nawykami ludzkimi.

Istnieją ludzie, których po prostu nie można nauczyć czystości. Zaniedbują oni swe ciało na długo, by potem doszorować je do żywego mięsa. Noszenie odzieży i utrzymywanie ogólnej czystości jest swego rodzaju sztuką wiodącą do zachowania dobrego zdrowia. Chorobom płciowym i skórny, łącznie z nagłymi atakami gorączki sprzyja noszenie odzieży.

Dostrzeganie związków łączących choroby płciowe, szczepienia i ospę dawno już przestało być przejawem fanatyzmu, uprzedzeń czy samotnych krucjat. Pokrewieństwo to już od dawna byłoby bezsporne, gdyby nie skomercjalizowano szczepionek i szczepień. Czy siły, które zainwestowały miliony i oczekują wysokich dywidend gotowe byłyby przyznać się, że w istocie przyczyniają się do rozpowszechniania chorób w szerokich rzeszach spo-

łeczeństwa? Jest to rzecz jasna pytanie retoryczne, bowiem w żaden sposób nie zahacza o komercyjne myślenie.

Zabójcze zarazki najpierw muszą mieszać się z wstrzymwanymi w organizmie produktami odpadowymi. Dopiero po tym zachodzi metamorfoza czyniąca z nich śmiertelne zagrożenie. Pies, jak i każde inne zwierzę samodzielnie wylizuje się ze swych ran. Gdy tylko zarazki zetkną się ze śliną w ustach, a później z sokami trawiennymi żołądka, zostają strawione. Normalne wydzieliny ciała, zarówno te wewnętrzne, jak i zewnętrzne są bardziej skuteczne, niż potrzeba; są w stanie uporać się ze wszystkimi "śmiercio-nośnymi zarazkami" z jakimi styka się człowiek.

Normalny człowiek zabija wszystkie zarazki i pasożyty, właściwe dla normalnych ludzkich nawyków; znaczy to, że zdrowy człowiek zabija wszystkie zarazki nim będą miały możliwość stać się szkodliwymi.

Normalni ludzie nie potrzebują ani nieba ani piekła - jest to sprzysiężenie niewiedzy i brudu w poszukiwaniu sztucznych metod immunologizacji. Prawda uodparnia przeciwko wszystkim kłamstwom o zarazkach.

"Lekarstwa" i immunologizowanie są produktami cywilizacji, która nie cywilizuje. Wiara w Boga jest lekarstwem i immunologizacją dla wszystkich ludzi, którzy byliby do-
brzy, gdyby nie zetknęli się ze złem.

Samokontrola i uznanie granic naszych możliwości pozwalają nam doświadczyć najlepszego w naszym życiu i, jeśli znajdujemy w tym upodobanie, żyć będziemy pełnią życia przy jednoczesnym przygotowywaniu się na to, co nam przyniesie jutro. Jeśli dziś żyjemy właściwie - dziś dla jutrzejszego zdrowia ciała i duszy - to nie musimy się troszczyć o zarazki, które pojawią się w przyszłości.

Wszyscy, którzy propagują lek przed zarazkami, są du-

chowym zwyrodnieniem tych, którzy w przeszłości straszli Bogiem, diabłem i piekłem, podsuwając też marchewkę w postaci nieba. Nie wiedzą, że lęk, który szerzą powoduje więcej strachu niż sam obiekt ich ostrzeżeń. Lęk powoduje "tysiąckroć" więcej szkód niż jakakolwiek inna przyczyna toksemii.

Natura, opierając się przeciwko przyjmowaniu wszelkich możliwych toksyn dochodzi do granic swych możliwości. Stwardniała tkanka, budowana na początku powstawania wrzodu jest środkiem zapobiegawczym - chronić ma przed dalszym chłonięciem toksyn. Jednak w swych działaniach zapobiegawczych natura czasami posuwa się o krok za daleko, tworząc stwardnienia i guzy tak nasilone, że upośledzają one cyrkulację. W efekcie, w dotkniętym taką obroną organie dochodzi do degeneracji z powolnym wchłanianiem toksycznych związków. Zatrucie to przebiega w sposób prawie nie zauważony. Zwane jest kacheksją, jednak jego patologiczne przejawy spowodowały, że nosi wszelkie możliwe miana - aż po raka.

Uważny Czytelnik może uznać, że jest to dość odległa dygresja od tematu zasadniczego, jakim jest toksemia. Jednak ponieważ wszystkie, również patologiczne drogi prowadzą do Rzymu - usprawiedliwienie nie jest konieczne.

Świat medyczny w poszukiwaniu "leku"

Świat medyczny nie ustaje w poszukiwaniach środków leczących "choroby", choć jest rzeczą oczywistą, że Natura nie potrzebuje żadnych leków - a jedynie okazji do wdrożenia swych sił.

Chory lekarz zaoferował kiedyś milion dolarów za "lek"

przeciwko rakowi. Gdyby znalazł przyczyny swej choroby, miast wierzyć we wpojone mu, utarte prawdy, nie umarłby w wierze, że istnieć może "lek", który unieważniłby ostateczny wyrok jaki w związku z jego nawykami wydała Natura, stwierdzając, że jest po prostu niezdolny do życia.

Rak jest kulminacyjnym punktem, soczewką, w której skupiają się lata nadużywania pokarmów i lata toksemicznych kryzysów wywoływanych niedostatecznym wydalaniem. Zmuszanie jelit do ruchu jest starą i konwencjonalną metodą pobudzania wydalania: może ona doprowadzić do opróżnienia ze starych złogów, powodując też, że przez jelita i nerki przepuszczona zostanie większa ilość wody. Jednak przymus ten prowadzi do osłabienia poprzez nadmiar bodźców, co upośledza z kolei naturalny proces wydalania - wydalania produktów odpadowych z krwi, źródła wszystkich toksyn, wywołujących choroby.

Skuteczniejszym sposobem pobudzenia czynności wydaliniczych jest ścisły post. Innymi słowy: trzeba dać Naturze chwilę odpoczynku, by nie potrzebowała tak zwanych "lekarstw". Odpoczynek oznacza w tym kontekście: leżenie w łóżku, całkowity post i próbowanie doprowadzenia do harmonii pomiędzy ciałem i duchem. Wtedy Natura może pracować bez przeszkód o ile człowiek nie podda się presji strachu, pobudzanej przez zawodowych lub zgoła amatorskich panikarzy, kierujących do pacjenta ostrzeżenia: "Ścisły post jest bardzo niebezpieczny. Może nawet skończyć się śmiertelnym zejściem." Panikarze nie wiedzą jednak, że istnieje duża różnica pomiędzy świadomym poszczeniem a głodowaniem.

Tu jeszcze wskazówka dla wszystkich, którzy obawiają się dozwolenia postu u swych pacjentów: wiedzą oni, lub wydaje im się, że wiedzą, że pacjenci zmuszeni do leżenia

w łóżku po wypadku nie powinni czuć się dobrze. Dotyczy to szczególnie osób starszych. Dlaczego? Bo są przekarmiani.

Zarazki przyczyną chorób?

Pogląd, jakoby przyczyną wszelkich chorób były zarazki jest czystym bałamuctwem. Marsz żałobny dla bakterio-logii został już zaintonowany, i każdy, kto przyłoży ucho do ziemi usłyszy jego pogłos. Intuicja naciska aktywne w medycynie umysłowości do obrony przed nadciągającym zamieszaniem; stawiają oni na ochronę endokrynologii, teorii o ogniskach chorobowych, jak również autogenne i syntetyczne medykamenty, szczepionki i inne metody immunologizacji - to tylko kilka z przebojowych haseł medycznych. Istnieje jednak wybitny niedostatek jedności u samych fundamentów systemu. Natura zaś nienawidzi chaosu, tak samo jak nie znosi próżni.

Toksemia w przedmiot swych badań włącza również zarazki (zorganizowane fermenty) jak i enzymy (niezorganizowane fermenty) nie traktując ich jednak jako przyczyny chorób. I te, i te są konieczne dla zachowania pełnego zdrowia.

Moim teoriom nie udało się zyskać większej uwagi, może poza plagiatorami. Niewielu, naprawdę bardzo niewielu lekarzy zdaje sobie sprawę z tego, o co walczę. Jednak ta szczupła grupka jest bardzo entuzjastycznie nastawiona i ku ich zadowoleniu udało mi się udowodnić, że moje teorie można stosować w sposób uniwersalny.

Wielu próbowało też mierzyć się z toksemia integrując ją w swe małe dokonania. Było to równoznaczne z chęcią

zachowania odrobiny dumy osobistej. To się jednak udać nie może. W tym przypadku mamy do czynienia z prostą alternatywą: albo - albo.

Toksemia jest wystarczająco wielka by wydobyć z człowieka to, co najlepsze.

Cóż bowiem innego można żądać od lekarza nad wyłożenie przyczyn choroby, umożliwiającej zrozumienie przyczyn wszystkich tak zwanych chorób? Bowiem znajomość przyczyn nawet laikowi umożliwia zastosowanie skutecznych metod leczenia i zapobiegania.

Wiedza, na której można polegać jest ratunkiem ludzkości, nawet jeśli osiągnięcie jej wiąże się z tak niewielkimi nakładami, które mimo to pozwalają dokładne zrozumienie filozofii toksemii. I właśnie ów niewielki nakład sił i środków prowadzący do prawdy nie pozwala na jakiegokolwiek usprawiedliwienie - czy ze strony specjalisty czy laika - dla ignorowania tej nauki.

Toksyna - prowokująca toksemię trucizna jest produktem przemiany materii. Można tu mówić o czynniku trwałym, bowiem ów odpad jest wytwarzany stale. Póki energia organizmu jest w stanie równowagi, wydalenie owej toksyny odbywa się z taką samą prędkością, co jej powstawanie.

Jednak od czasu do czasu dochodzi do oscylacji: organizm jest słabszy lub silniejszy, w zależności od właściwego mu poziomu energii. W tym kontekście nie sposób nie wspomnieć o podstawowej prawdzie: funkcje organiczne spełniane są w lepszym lub gorszym stopniu, a jakość ich zależy w dużej mierze od ilości energii, jaką organizm jest w stanie wytworzyć.

Znaczenie biologicznej energii

Bez naturalnej rezerwy energetycznej (siły życia) funkcje różnych organów naszego ciała nie byłyby możliwe do podtrzymania. Wydzielanie jest konieczne dla przygotowania materiału - budulca, który zajmie następnie miejsce obumarłej tkanki. Obumarłe i odrzucone tkanki muszą zostać usunięte z krwi tak samo szybko jak powstają, inaczej dochodzi do wzrostu ich poziomu - a że są toksyczne, jest to równoznaczne z zatrutowaniem organizmu. Staje się to źródłem osłabienia.

Wydalanie odpadów powstających przy tworzeniu nowych tkanek jest tak samo konieczne, jak i sam proces ich tworzenia. Te dwie ważne funkcje zależne są od siebie i obie w swej pracy zdane są też w równym stopniu na odpowiedni poziom biologicznej energii - inaczej dochodzi do zaburzeń. Dlatego tak istotna dla wszystkich ludzi pragnących nieskrępowanie cieszyć się życiem i zdrowiem jest wiedza o możliwościach zwiększania swego poziomu energii. Wiedza ta nakłania do konserwatywnego, ostrożnego życia umożliwiającego osiągnięcie największej możliwej efektywności duchowej i fizycznej. Uzupełnieniem jest też dłuższe życie (por. również rozdział "Osłabiające nawyki").

Ignorantom, ludziom bezmyślnym i nadmiernie zmysłowym propozycje te, jak również zalecenia dotyczące trybu życia wydadzą się zgoła zbędne, względnie odbierane będą jako idee czy kazanie człowieka dziwaczного lub nadmiernie bojaźliwego. Ufam jednak, że ludzie zdecydowani i zdolni do przemyśleń z radością powitają tę wiedzę, bowiem pozwoli im ona lepiej uporać się z życiem i z sobą. Do tej pory większość ludzi powierzała swe zdrowie

i życie cechowi zawodowemu, który przy spełnianiu tej misji zawiódł całkowicie. Mówię tak z pełną świadomością, bowiem do tej pory lekarze uważani za mistrzów w swym fachu wciąż poszukują przyczyn "chorób", a dla każdego człowieka myślącego powinno być oczywiste, że zanim przyczyna "choroby" nie zostanie znaleziona udzielanie rad, jak jej unikać, nie jest możliwe.

Pięćdziesiąt cztery lata niezależnego myślenia, nie podlegającego wpływom sekt czy wiary doprowadziły mnie do stanu umożliwiającego odkrycie prawdziwej przyczyny wszystkich "chorób". Jest ona tak prosta i oczywista, że nawet dziecko może nauczyć się chronienia się przed tak zwanymi "chorobami dziecięcymi".

"W naszych czasach dusza ludzka wiedziona jest na pokuszenie." Gdyby Tom Paine żył dziś, zmieniłby to zdanie na następujące: "W naszych czasach ludzka siła witalna wiedziona jest na pokuszenie."

Siła witalna i pieniądze są w naszych czasach bardzo szybko marnowane. Pogoń za pieniądzem oznacza marnowanie bardzo dużych ilości energii. Za pieniędzmi podażyło już tak wielu, że można mówić o prawdziwej wędrownicy ludów. Jest to pogoń wyczerpująca: człowiek chce zarobić pieniądze, jednak rychło traci siły i pada z wyczerpania, poświęciwszy się na ołtarzu mamony. Istnieje wiele dróg przetrwonienia siły witalnej, jaką daje nam energia. Dążeniem każdego człowieka powinno zaś być oszczędzanie każdej jej ilości, tak by dysponować rezerwami koniecznymi dla przyzwyczajania się do prędkości naszych dzisiejszych sposobów poruszania się (samochód, samolot, kolej).

Ludzkość przyzwyczaiła się do zaprzęgu wołów, do otoczonego rojem much chłopskiego konia prowadzonego

za wodze, do statków, na których nasi przodkowie wyruszali w podróż poślubną, wreszcie do wozów na wysokich kołach, rodzinnych powozów i pojazdu na parę.

Czy jednak naszemu systemowi nerwowemu uda się bez uszczerbku dopasować do szybkich samochodów i samolotów, z jakimi coraz częściej będziemy mieć do czynienia?

Bez energii funkcje ciała nie mogą przebiegać w normalny sposób. Wysiłki naszych czasów powodują osłabienie, które z kolei upośledza wydalanie, a zatrzymywane w ciele toksyny wywołują toksemię.

Wszystko, co oddziałuje na ciało wymaga energii. Ciepło i zimno wymagają wydatkowania energii w celu dostosowania organizmu do zmieniających się warunków cieplnych.

Od połowy życia, o ile zależy nam na zachowaniu zdrowia aż po mocno zaawansowany wiek, musimy zwrócić uwagę na ciepłe ubieranie się i unikanie przechłodzenia. Trzeba też unikać przyjemności i w każdym aspekcie ćwiczyć wstrzemięźliwość. Dozwolić na zziębnięcie stóp, nawet na krótki czas, lub na wyziębienie ciała, gdy można tego uniknąć zakładając płaszcz, oznacza szybkie tracenie dużych ilości energii.

Jeśli pracuje się w warunkach stresu to szybko dochodzi do obniżenia się poziomu energii - do osłabienia, wykluczającego następnie możliwość zadbania o dodatkową energię na przyszłość. Z tego względu zachodzi konieczność - pilna konieczność - uświadomienia sobie podstawowych możliwości chronienia posiadanych rezerw energetycznych i tworzenia nowej energii.

Chronienie energii jako środek terapeutyczny

Po tym, jak stwierdziłem, że osłabienie jest przyczyną jedynej "choroby" (toksemii), jaką ludzkość jest obarczona, dalej było już bardzo prosto stwierdzić, że nauka medyczna w istocie sprzyja wszelkim przyczynom osłabienia, a zatem przyczynia się do powstawania "chorób" a nie ich leczenia. Każda tak zwana "metoda lecznicza" w większym lub mniejszym stopniu prowadzi do osłabienia. Nawet leki przeciwbólowe prowadzą w ostatecznej konsekwencji do jeszcze większych bólów, a niekiedy nawet do śmierci. Medykamenty mające łagodzić kaszel przy zapaleniu płuc czasami pacjenta zabijają. Jeśli komuś usunięto kamienie żółciowe, to usunięto tylko skutek a nie przyczynę, toteż powstawać będą nowe.

Unikanie osłabienia jest jedyną drogą by dać naturze okazję do leczenia. Sen i odpoczynek dla ciała i ducha jest konieczny by organizm na powrót zaopatrzyć w dostateczną ilość energii. Większość ludzi znajdujących się w aktywnej fazie życia nie odpoczywa wystarczająco.

Dlaczego osłabienie jest przyczyną, a nie "chorobą"? Osłabienie jako takie nie jest żadną "chorobą". Słabość, utrata sił też nie jest "chorobą". Przez zmniejszenie wydalania odpadów komórkowych, które są związkami toksycznymi, krew zostaje obciążona truciznami i stan ten nazywam toksemia. To jest zasadnicza choroba i gdy poziom toksyn wzrośnie powyżej granicy tolerancji dochodzi do kryzysu, który jest niczym innym, jak przyspieszonym, awaryjnym wy

dalaniem toksyn. Stan ten nazywamy chorobą. Zasadniczą "chorobą" jest jednak toksemia. To, co ogólnie określamy mianem choroby to objawy, wywoływane zwiększonym wydalaniem toksyn przez błony śluzowe.

Jeśli wydalanie następuje poprzez śluzówki nosa, to stan taki nazywamy przeziębieniem lub nieżytem nosa. Jeśli kryzysy tego typu nawracają latami, to błony śluzowe grubieją i dochodzi do powstawania wrzodów. Na skutek zgrubień zmniejszony zostaje dostęp i wydalanie jest coraz bardziej upośledzane. W stadium tym rozwinąć może się katar sienny lub astma. Jeśli toksemicznym kryzysem dotknięte zostaną inne organy dróg oddechowych jak gardło czy migdały, mówimy o zapaleniu gardła, zapaleniu krtani, bronchicie, zapaleniu płuc, krupie itd.

Cóż jednak znaczą już nazwy? Wszystkie są wyłącznie symptomami wydalania toksyn z krwi, zachodzącego w rozmaitych miejscach, mają zawsze taki sam charakter i powstają z powodu jednej i tej samej przyczyny, mianowicie toksemii, czy mówiąc ściślej, z powodu toksemicznych kryzysów.

Opis dotyczy wszelkich organów ludzkiego ciała, bo- wiem każdy organ osłabiony ponad normalną miarę, czy to za sprawą złych nawyków, przez pracę lub lęki, przez zranienia lub dowolne inne przyczyny, może stać się stre- fą toksemicznego kryzysu. Pojawiające się symptomy zmie- niają się w zależności od organicznych i fizjologicznych właściwości dotkniętego kryzysem narządu i właśnie fakt ten utwierdza w wierze, że każdy zespół symptomów jest samodzielną, różną od innych chorobą. Jednak dzięki wie- dzy, jaką na temat toksemii dysponujemy można każdy

kompleks symptomów prześledzić wstecz, odkrywając jedną jedyną przyczynę wszystkich tak zwanych "chorób" - czyli toksemię.

Symptomy wiążące się z gastritis (nieżyt żołądka) różnią się wprawdzie znacznie od objawów nieżytu pęcherza moczowego. Mimo to oba wywoływane są kryzysami toksemicznymi i oba organy stają miejscem nadzwyczajnego wydalania toksyn z krwi.

Powinno być oczywiste, jaką nielogicznością jest traktowanie nieżytu nosa jako schorzenia lokalnego, lub, o ile do kryzysów dochodzi na tyle często, że doszło do owrzodzenia i zwiększenia się wrażliwości śluzówek na kurz i pyłki w stopniu powodującym kichanie i łzawienie oczu, co określamy mianem kataru siennego, do traktowania tych objawów jako samodzielnej choroby powodowanej przez pyłki traw. Spokój, odpoczynek i całkowite wstrzymanie się od pokarmów, zarówno stałych, jak i płynnych oraz odrzucenie wszystkich osłabiających nawyków odtwarza ponownie energię.

Po przywróceniu właściwego poziomu energii wydalanie toksyn postępuje swymi naturalnymi drogami i organizm jest w stanie zdrowym. Stan ten zostaje zachowany póki ofiara kataru siennego, czy jakiejś innej tak zwanej "choroby" pozostanie "czysta".

Pierwsze wydalanie toksyn przez nos zwane jest przeziębieniem. Jeśli wydalanie to utrzymuje się dłużej, to wraz z czasowym pogarszaniem objawów pojawia się owrzodzenie i rozwija się katar sienny. Wszystko to są objawy wydalania toksyn. Przyczyna jest zawsze ta sama, od pierwszego, niewinnego przeziębienia po katar sienny. Wyсіk przy nieżycie, utrzymujący się w okresach pomiędzy ostrymi przeziębieniami (kryzysami toksemicznymi) jest nieżytem

chronicznym - w każdym razie w medycznej nomenklaturze i jest leczony lokalnie, jakby to było niezależne, samodzielne zjawisko.

Prawda jest jednak taka, że ofiary tak zwanego chronicznego nieżytku utrzymują swój organizm w stanie nieustannego osłabienia poprzez tytoń, alkohol, cukier, i wszelkie słodkie, kawę, herbatę, nadmiar masła i chleba, za duże ilości gotowanych pokarmów, za dużo pokarmów w ogóle, wszelkiego rodzaju "przyjemności" etc. (por. też rozdział "Przyczyny osłabienia").

Jeśli organizm utrzymywany jest w stanie osłabienia to odtworzenie pełnej zdolności wydaliniczej przez normalne drogi (organy) wydalinicze nie jest możliwe. Z upływem czasu organizm staje się coraz bardziej tolerancyjny w stosunku do toksyn i w wyniku skłonności do przeziębienia coraz rzadziej dochodzi do ostrych stanów nieżytkowych - czyli kryzysów toksemicznych. Dla uporania się z wydalaniem toksyn konieczne są coraz większe ilości błon śluzowych. Cały organizm wykazuje oznaki upadku. Zaczynają pojawiać się tak zwane chroniczne "choroby". Przy nieżytku żołądka na jego błonach śluzowych dochodzi najpierw do zgrubień i stwardnień, następnie do owrzodzenia i raka - wszystkie opisane przez medyczną nomenklaturę jako różne, samodzielne jednostki chorobowe. Jednak nie są one wcale zróżnicowane. Rak był wcześniej kompleksem symptomów przeziębieniowych. Zgodnie z nauką o toksemii rak jest stadium końcowym całego szeregu kryzysów toksemicznych. Wraz z ich postępowaniem symptomy ulegały zmianom, nasilając się odpowiednio do organicznego upadku powodowanym kryzysami.

Każda tak zwana "choroba" ma ten sam czynnik wyzwalający, taki sam sposób rozwoju a objawy w stadium

dojrzałym różnią się wyłącznie na skutek odmiennych właściwości organicznych i fizjologicznych struktur, których dotyczą.

Leczenie różnych kompleksów symptomów jako osobnych jednostek chorobowych jest tak samo naukowe jak pociągnięcie do odpowiedzialności psiego ogona za spowodowanie u zwierzaka zapalenia ucha.

Wszystkie choroby mają tę samą przyczynę

Przyczyna ta sprowadza się do toksemii, powodowanej przez ogólne osłabienie. Osłabiające nawyki ciała i ducha są zasadniczą przyczyną straconej siły odpornościowej.

Każda chroniczna "choroba" zaczyna się od toksemii i od toksemicznego kryzysu. Kryzysy powtarzają się prowadząc w końcu do organicznych zmian. Łańcuszek symptomów sięga od przeziębienia czy nieżytu aż po chorobę Brighta, gruźlicę, raka, kiłę, ataksję* i inne tak zwane "choroby". Wszystkie jednak są od początku do końca wyłącznie symptomami nawarstwiających się efektów kryzysów toksemicznych.

* Zaburzenia ruchu na skutek uszkodzeń komórek mózgowych

Osłabienie jest powszechne

Wszyscy zostaliśmy zaskoczeni wysokim odsetkiem młodych mężczyzn odrzuconych podczas wojny światowej przez komisje rekrutacyjne sił zbrojnych USA. Do nich musimy jeszcze doliczyć tych wszystkich, którzy podpadają pod naukę o toksemii. Przez komisje przeszli bowiem wszyscy, którzy nie wykazywali żadnych rozwiniętych patologii, czyli wszyscy, u których nie stwierdzono zmian w obrębie narządów i tkanek – czyli zmian strukturalnych. Ponieważ jednak wiadomo, że zaburzenia funkcji wyprzedzają o miesiące, jeśli nie o lata zmiany strukturalne, to poza wszelką dyskusją stoi fakt, że z pewnością wielu mężczyzn zostało pozytywnie ocenionych przez komisje, mimo, że byli potencjalnie chorzy.

Czas potwierdził, że ów mało znany fakt jest stuprocentowo prawdziwy. Nim bowiem wojna się skończyła więcej niż 95 procent żołnierzy leczono od jednego do pięciu razy z chorób nie mających związku z ranami wojennymi. A ludzie, których nie wysłano do Francji, ty-

siącami umierali na "grypę".

Cóż to oznacza? Oznacza to, że prowadzony obecnie powszechnie sposób życia generalnie osłabia. Gdy tylko rezerwy energetyczne spadną poniżej normalnej miary dochodzi do upośledzenia w wydalaniu toksyn - naturalnego produktu przemiany materii. Pozostając we krwi wywołują one toksemię - podstawową i jedyną przyczynę wszystkich "chorób".

Dla ludzi o krytycznych umysłach powinno być jasne, że poziom toksyn we krwi każdego człowieka musi być inny i że stopień jego naturalnej odporności jest też zróżnicowany. Ilość powodująca u jednego kryzys toksemiczny, u innego może nie powodować żadnych objawów. Osłabiająca przyczyna - zwyczajowa immunizacja - w określonym czasie może nie spowodować u człowieka żadnych objawów, ale w innym czasie może być konieczna np. hospitalizacja, lub może dojść nawet do zgonu. Szok anafilaktyczny* jest alibi, czy usprawiedliwieniem zwolenników szczepień. Nie zmienia to jednak w niczym faktu, że szczepionki są również truciznami, nawet jeśli są "czyste". I nie pomogą w tym wciąż powtarzające się protesty, że szczepionki są niewinne i bezpieczne.

Wymiar cierpień, na jakie wydano żołnierzy przez szczepienia i ich powtarzanie nigdy nie został upubliczniony. Żadne słowa nie opiszą cierpień, które spowodowano uodparnianiem za pomocą serum i szczepionek i które jeszcze będą powodowane.

Przeciętny lekarz nie myśli, a inni nie odważają się wystąpić publicznie z innymi poglądami niż dyktowanymi przez konwencjonalne myślenie.

Nie wiem, gdzie osadzić mam członków medycznego

* Wstrząsowa, masywna reakcja alergiczna mogąca skończyć się zgonem

cechu, którzy są zdolni do myślenia, jednak nie pozwalają, by myślami rządził rozsądek, jeśli chodzi o sprawę szczepień. Czy należy to tłumaczyć zbiorową świadomością zawodową, czy raczej zawodową arogancją i pychą? Bo nie powinno się chyba myśleć o nikczemności.

Z uwagi na moją postawę, sprzeciwiającą się teorii zarazków i szczepieniom, zarzucano mi "szczególne zamiary" jak również "ignorancję". Jeśli jest tak istotnie, to uważam za dziwaczny fakt, że moje poglądy zgadzają się co do joty z przemyśleniami jednego z największych myślicieli XIX wieku - chodzi mi o angielskiego filozofa, Herberta Spencera. Przed kilkoma dniami porządkowałem bibliotekę i wpadły mi w ręce jego "Fakty i Komentarze". Otworzyłem tom na rozdziale "Szczepienia" i w liczącym tylko trzy strony eseju znalazłem więcej cennych i konstruktywnych myśli niż w całej literaturze medycznej razem wziętej. Zdecydowałem się zacytować ten esej w całości i cieszyłbym się, gdyby stanowił dla innych tak samo mocną pobudkę do myślenia, jaką stanowił dla mnie:

"Gdy człowiek raz wmiesza się w porządek natury, to nie dysponujemy najmniejszym przypuszczeniem, jakie mogą być tego efekty - uwaga taka padła w mojej obecności z ust uznanego biologa, który zżymał się natychmiast potem nad swym brakiem wstrzemięźliwości w słowach, wiedząc, jak wszechstronny użytek mogę zrobić z jego wywodów.

On i badacze jego zespołu założyli, że pacjent, gdy tylko zaszczepiany wirus zostanie przez organizm przyswojony, jest odporny, względnie dość odporny na ospę. Na tym jednak przemyślenia się kończą." Nie chcę wypowiadać się tu za czy przeciwko takiemu założeniu.

Proponuję tylko zaznaczyć, że sprawa na tym się nie

kończy. Mieszanie się w porządek natury ma skutki różnej rangi, niezależnie od tych, za które rachunek wystawia nam natychmiast. Kilka z nich poznała również opinia publiczna.

Raport parlamentarny za rok 1880 (nr 392) podaje, że w porównaniu do poprzednich okresów pięcioletnich (1847-51 i 1874-78) nastąpiło zmniejszenie się przypadków wszystkich zgonów odnotowywanych wśród dzieci w wieku poniżej roku do 6600 na jeden milion narodzin (rocznie). W przeciwieństwie do tego współczynnik śmiertelności powodowanej ośmioma poszczególnymi chorobami wzrósł, albo bezpośrednio albo w wyniku stosowania szczepionek, z 20524 do 41353 (na jeden milion narodzin, rocznie). Ilość ta uległa zatem więcej niż podwojeniu. Wynika z tego jasno, że o wiele więcej zgonów nastąpiło w wyniku tych chorób, niż zdołano uratować przed ospą*.

Do wykazanego wcześniej rozpowszechnienia chorób doliczyć należy efekty im towarzyszące. Można bowiem założyć, że odporność wywołana szczepionką powoduje w ciele pewne zmiany - jest to założenie logiczne i nieodparte. Jeśli jednak substancje, jakie tworzy ciało, stałe, płynne lub obydwa zostały zmienione w ten sposób, że nie są już wrażliwe na ospę, to czy taka zmiana właściwości nie ma skutków również w innych sferach? Czy ktokolwiek odważy się twierdzić, że zmiany takie nie wywołują żąd-

* Było to w pionierskich czasach szczepień, gdy lekarze byli pewni, że przez szczepienie nie mogą przenosić się inne choroby. Każdy, kto zada sobie trud przejrzania raportów Towarzystwa Epidemiologicznego z ówczesnych lat stwierdzi, że nagle kręgi medyczne uległy wręcz odwrotnemu przekonaniu. Stało się tak za sprawą strasznego nasilenia się zachorowań na kiłę. Gdy wprowadzono szczepienia limfą cielęcą zagrożenie kiłą zniknęło, pojawiło się jednak następne - krowia gruźlica. Przywodzę ów fakt, by wykazać, do jakiego stopnia poglądy lekarzy zdominowane są wiarą w nowe odkrycia.

nych innych skutków, prócz chronienia pacjenta przed określoną chorobą?

Nie można zmienić konstytucji odnośnie jednego wynikającego do organizmu związku w ten sposób by w stosunku do wszystkich innych zmiana była nieskuteczna, jak jednak powinna taka zmiana wyglądać? Istnieją przypadki ludzi, którzy po poważnej chorobie, na przykład po tyfusie cieszyli się lepszym zdrowiem niż przed zachorowaniem i ozdrowieniem. Nie są to jednak przypadki normalne. Gdyby tak było, to zdrowy człowiek po całym szeregu chorób byłby jeszcze zdrowszy.

Ponieważ jednak konstytucja zmodyfikowana pod wpływem szczepienia nie jest zdolniejsza do walki z wszelkimi innymi zaburzającymi czynnikami, konieczne jest zwiększenie jej odporności.

Upał i chłód, wilgoć i zmiany atmosferyczne zawsze wywołują określone zmiany w równowadze, tak samo, jak czynią to rozmaite pokarmy, nadmierny wysiłek i duże obciążenia psychiczne. Nie mamy możliwości dokonania pomiaru siły odporności, w związku z czym jej zmiany następują w sposób utajony. Istnieją jednak pośrednie wskazówki świadczące o jej ogólnym, względnym słabnięciu. Odra stała się cięższą chorobą, niż była do tej pory i spowodowane przez nią zgony są bardzo liczne. Potwierdza się to również w przypadku grypy. Przed osiemnastu laty w dużych odstępach czasowych dochodziło do epidemii, jednak przebieg choroby był stosunkowo łagodny, nie pozostawiał po sobie żadnych trwałych następstw, a zgony należały do rzadkości. W chwili obecnej grypa jest stanem permanentnym, w wielu przypadkach przybiera swą najcięższą postać i często pozostawia po sobie uszkodzoną konstytucję. Choroba jest ta sama, jednak siła

odpornościowa człowieka jest znacznie niższa.

Należy tu przytoczyć kolejne znaczące fakty. Jest znana biologiczną prawdą, że organy zmysłów i zęby powstają, w wyniku rozwoju embrionalnego, z komórek skóry właściwej. Z uwagi na to, odchylenia od normy dotyczą zawsze całości: niebieskookie koty są głuche, a bezwłose psy mają słabe zęby. Dotyczy to też konstytucyjnychzyrodnień powodowanych przez choroby. Syfilis, czyli kiła, jest w swym wczesnym stadium chorobą skórą. Jeśli zostanie odziedziczony to efektem są zniekształcenia w obrębie zębów a w późniejszych latach również tęczówki (kiłowate zapalenie tęczówki). Podobne związki występują również przy innych chorobach skórnych. Dla przykładu można wymienić szkarlatynę, której często towarzyszy wypadanie zębów, lub odrę, często powiązaną z - przejściowymi lub trwałymi - zaburzeniami wzroku i słuchu. Czy inne choroby skórne nie mogą wywoływać podobnych efektów - efektów potęgowanych przez szczepienia?

Jeśli tak by było, znaleźlibyśmy przyczynę zastraszająco złego stanu uzębienia, występującego już u młodych ludzi i nie musielibyśmy dziwić się częstotliwością przypadków osłabionych czy patologicznie zmienionych oczu.

Może te myślowe założenia są słuszne, może nie, jedno jest jednak pewne: założenie, że szczepienie zmienia konstytucję w odniesieniu do wrażliwości na ospę, nie powodując przy tym żadnych dalszych zmian jest czystą bzdurą.

"Gdy człowiek raz wmiesza się w porządek natury, to nie dysponujemy najmniejszym przypuszczeniem, jakie mogą być tego efekty."

Wtrącanie się w porządek Natury jest szerokim zagadnieniem - właściwie bez końca. Mimo to Natura ukazuje

nam przyjazną stronę swego oblicza - za wyjątkiem wypadków, kiedy jest jawnie gwałcona. Zdrowie - dobre zdrowie - jest potężniejszą siłą niż zło wynikające z takiego wtrącania się i jest też w stanie skorygować jego opłakane skutki, o ile nie kończą się poważnymi zmianami organicznymi czy śmiercią, i o tle ich przyczyna zostanie usunięta.

Czynniki pobudzające, utrzymujące się przez czas dłuższy powodują stopniowe pogarszanie się stanu zdrowia i o ile złe nawyki nie zostaną odrzucone, wiedą wprost do śmierci. Toksyny, choć są naturalnymi produktami procesu przemiany materii, stanowią właśnie taki czynnik. Jeśli organizm znajduje się w normalnym stanie, toksyna wydalaną jest tak szybko, jak powstaje. Jeśli jednak osłabiające nawyki zatriumfują nad możliwościami regeneracyjnymi organizmu, poziom toksyn we krwi narasta i dochodzi do toksemii - oznacza to, że organizm stracił swe siły odpornościowe. Gdy w takiej sytuacji szczepionka lub jakakolwiek infekcja dostanie się do krwi, "nie dysponujemy najmniejszym przypuszczeniem, jakie mogą być tego efekty."

Toksemia rozjaśnia ten zadziwiający punkt. Jeśli człowiek o normalnej sile odpornościowej zostanie zainfekowany, na przykład ospą - lokalnym stanem zapalnym skóry - to dochodzi do powstawania krost, które następnie wysychają i odpadają; oznacza to, że w normalnym wypadku ospa przemija sama z siebie. Jeśli jednak przeprowadzi się szczepienie wirusem ospy metodą Jennera, mianowicie "Virus subcutan", podczas którego skóra zostaje zadrażniona i pod jej powierzchnię przez wcieranie wprowadzony zostanie wirus, to dochodzi do silnej septycznej infekcji, która może skończyć się śmiercią. W Anglii wprowadzono przed wielu laty prawa zakazujące tej metody.

U toksemicznych ludzi lokalna infekcja spowodowana septycznym wirusem dowolnego pochodzenia — czy ze szczepionki, ze źle leczonego zranienia, z rany, która nie wysycha, z zainfekowanego zęba bądź z zapalenia zatok, powoduje septyczną gorączkę o złośliwym przebiegu, która prowadzić może do ciężkiego inwalidztwa lub śmierci. System silnie osłabiony i wydany na pastwę toksemii ma małe siły odpornościowe i gdy tylko toksemiczność krwi zwiększy się, dochodzi do silnej podatności na wszelkiego rodzaju infekcje.

W sytuacji, gdy infekcja nie ma złośliwego przebiegu, w tym sensie, że jej zjadliwość nie paraliżuje całego systemu a status toksemiczny jeszcze nie zniszczył całej siły odpornościowej, pacjent jest w stanie wyjść z kryzysu i przy właściwej pielęgnacji odzyskać pełnię zdrowia. Jeśli jednak pielęgnacja nie jest właściwa to może dojść do stanu półinwalidztwa, utrzymującego się miesiącami lub latami i wiodącego w końcu do śmierci.

Choroba prezydenta Roosevelta i jego śmierć, do której doszło przynajmniej o dwadzieścia pięć lat za wcześnie, są dobrym przykładem tego rodzaju osłabienia. Ów wielki i silny człowiek był wybitnie toksemiczny. Podczas podróży w dżungli został zraniony. W ranę wdała się infekcja, która słabszego człowieka zapewne by zabiła. Jednak po powrocie do domu kontynuował swe osłabiające organizm nawyki, uniemożliwiając przez to organizmowi dokonanie samooczyszczenia.

Przypadki takie można na powrót sprowadzić do stanu normalnego, jednak nigdy za pomocą konwencjonalnego "leczenia".

Jeśli toksemiczni ludzie zostaną zainfekowani, to infekcji nigdy nie można usunąć do ostatka, póki nie przełamię

się błędnego kołowrotu osłabiania i zatrucia toksemicznego. Jeśli pacjentom przy takim obrazie choroby nie zaleci się ścisłego postu i leżenia w łóżku do czasu zakończenia awaryjnego wydalania, jeśli później nie będą się odżywiać właściwie i nie porzucą osłabiających nawyków, to nie będą mieć nadziei na poprawę. U ludzi tych często dochodzi do rozwoju gruźlicy, choroby Brighta i innych tak zwanych "chorób". Nasze szpitale pełne są młodych ludzi, którzy nigdy nie wyzdrowieją, bowiem toksemia odbudowuje się szybciej, niż jest usuwana.

Porządek natury zaburzany jest przez osłabiające nawyki do momentu nastania toksemii. Wtedy szczepionka lub infekcja z dowolnego powodu wcześniej czy później stanie się przyczyną organicznych zmian w narządzie najsilniej dotkniętym zatruciem. Narząd ów jednak nic ma nic wspólnego z przyczyną "choroby" i skoncentrowanie się na jego leczeniu jest kompletnym nieporozumieniem. Przejawami takich nieporozumień, czy mówiąc wręcz - bzdur - są transfuzje krwi przy złośliwej anemii, leczenie jąder przy bezpłodności czy chirurgiczne wycinanie guzów, wrzodów bądź usuwanie kamieni.

Pozostaje poza wszelką wątpliwością, że jedną z najzłośliwszych praktyk naszych czasów jest "leczenie" "choroby" inną "chorobą" i dążenie do immunizacji przez zaszczepianie produktów "choroby".

Najważniejszą rzeczą, jaka musi nastąpić by pojawiła się możliwość usunięcia tak zwanych "chorób", to pozbycie się toksemii. Jest to bowiem stan krwi, którego zaistnienie dozwala dopiero na rozwijanie się "chorób". Infekcje, zatrucia lekami i farmaceutykami mogą skończyć się zejściem śmiertelnym. Zależy to jednak od stopnia zatrucia krwi. U człowieka zdrowego, o niskim poziomie tok-

semii i silnej odporności objawy zatrucia będą krótkotrwałe. Utrzyma się ono w organizmie do chwili, gdy kryzys toksemiczny zostanie pokonany. Wtedy wydalenie resztek usunie ostatnie ślady infekcji.

Infekcja kiłą u wybitnie toksemicznego człowieka, wobec której podjęto leczenie konwencjonalne, może wyrodzić się w postać wyjątkowo złośliwą. Infekcja jest bowiem ostatnim klockiem klasycznej triady. Jeśli do infekcji doliczymy lęki i niewłaściwy sposób odżywiania się, to zyskamy mocny kompleks symptomów, usprawiedliwiający w zasadzie wszystko, co o tej "chorobie" mówią i piszą wybitni specjaliści w dziedzinie chorób wenerycznych. Jeśli jednak z kompleksu tego usunąć toksemię, medykamenty, lęki oraz nadmierne jedzenie to zaprawdę niewiele pozostanie. A tę resztkę natura spokojnie usunie we własnym zakresie.

My jesteśmy budowniczymi przyszłości i nie potrzebujemy płacić żadnym samozwańczym prorokom - niezależnie od tego, czy są to lekarze, prawnicy, księża czy bankierzy, opowiadający nam dziś, co będzie w przyszłości. Nie mają po temu żadnych przesłanek. Stanie się to, co nieuchronne. Będziemy zbierać owoce tego, co posiejemy dziś.

Równowaga

Wychodzę z założenia, że my, ludzie w celu technicznego utrzymania równowagi musimy być zrównoważeni anatomicznie, fizjologicznie i chemicznie. Jednak ponieważ regułą jest asymetria, nie powinniśmy liczyć na osiągnięcie pełnej, trwałej równowagi. Możemy jednak dążyć do zrównoważenia, polegającego na spójności ducha z ciałem.

Poczucie wewnętrznego zadowolenia przychodzi bowiem z dążenia, a nie z posiadania. Choć z drugiej strony trzeba przyznać od razu, że starożytna ta maksyma nie jest zawsze trafna, bowiem coraz częściej widzimy ludzi zaabsorbowanych dążnością, którzy są bardzo nieszczęśliwi i niezadowoleni.

Ktoś wielki powiedział kiedyś; "Szczęśliwy ten, kto znalazł swe przeznaczenie." Oznacza to, że człowiek taki jest w pełni zadowolony ze swej pracy, niezależnie od wynagrodzenia. Żaden człowiek nie będzie w pełni zadowolony z pracy wykonywanej wyłącznie dla pieniędzy. Ducha zadowala bowiem tylko praca kreatywna, tworząca, niezależnie od tego, czy pracuje się w szwalni, przy taśmie

montażowej czy w instytucie naukowym.

Cóż jednak składa się na to zadowolenie? Postęp, czyli własny dalszy rozwój. Potencjalne możliwości dotyczące czynienia w przyszłości dobra przyczyniają się do tego jedynie w niewielkim stopniu, tak samo, jak nie zadowolają ambicji.

By osiągnąć stan zadowolenia praca musi w pełni zająć i zadowolić ducha. Mózgi nieczynne to mózgi niezadowolone. Jeśli ktoś spytałby mnie, co bym przepisał dzieciom, by w przyszłości znalazły swe szczęście, odpowiedziałbym po prostu: przyswójcie im, by kochały swą pracę, by kochały swą pracę, by wciąż kochały swą pracę! Za bardzo nadwyreżyliśmy porzekadło o małym Jasiu, który przy braku zabawy głupieje od nadmiaru pracy. W odniesieniu do dzisiejszych czasów trzeba by je było zmodyfikować: zabawa bez pracy uczyni z Jasia bandytę!

I jeśli rodzice, z uwagi na czynności zawodowe nie są w stanie zapewnić dziecku odpowiedniego zajęcia, to powinno to przejąć miasto, hrabstwo lub stan, i to nie w ramach szkół zawodowych, lecz w sposób doceniający i wykorzystujący umiejętności każdego dziecka. Dziecko musi mieć zajęcie. Chrystus pracował mając lat dwanaście, i mniej. Wszyscy musimy mieć zajęcie.

Jak już wspomniałem, zadowolenie pochodzi z dążenia, a nie z posiadania. Jest to na równi prawo fizyczne, jak i psychologiczne. Powinniśmy być szczęśliwi, że jesteśmy niezaspokojeni, bowiem pełne zaspokojenie oznaczałoby, że nie mamy już niczego, czego można pragnąć i do czego można dążyć. Nie moglibyśmy tym samym cieszyć się próbami i wysiłkami podejmowanymi dla osiągnięcia swych pragnień i potrzeb.

Choć autorem tej wypowiedzi jest papież, nie powinno

się traktować jej zanadto poważnie. Spotkałem w swym życiu wielu ludzi, którzy byli szczęśliwi i nawet o tym nie wiedzieli. Więcej istnieje stanów szczęścia kryjących się w dyskretnym mroku, niż tych wystawionych na jaskrawe światło reflektorów.

Jednym z najpowszechniejszych stanów szczęścia ludzkości jest to, że nie jesteśmy w stanie doznać spełnienia co najmniej dziewięćdziesięciu dziewięciu procent naszych pragnień. Gdyby większość ludzi zawsze miała czas wtedy, gdy tego potrzebuje, to ich życie uległoby znacznemu skróceniu: "Chciałbym, by był już następny rok o tej samej porze. Chciałbym by było dziesięć lat później. Miałbym już szkołę za sobą i jakiś zawód."

Większość ludzi skłonnych jest do poszukiwania skrótów. Natura nie znosi jednak próżni a dokładnie to jest istotą tego rodzaju skrótów. "Szybko zdobyć bogactwo" jest ideałem wszystkich.

Skrót do sukcesu. Sprzedawać przez zaskoczenie i pokonanie zwlekającego klienta. Wyszukiwanie klientów o słabej woli, dających się przekonać do nabycia rzeczy zupełnie zbędnych. Atakowanie ludzi, którzy nie znają własnych potrzeb i prowokowanie ich do kupna rzeczy, których nigdy nie będą potrzebować. Określa się to dziś mianem skutecznego sprzedawania.

Co stało się ze współczesnym człowiekiem? Ogólne zadłużenie. Sprzedawcy sprzedali więcej, niż powinno im było dozwolić ich własne sumienie - nie wiedzą jednak w jaki sposób mogliby wypełnić próżnię. I następuje ogólne rozczarowanie. Rozczarowani są ci, których przekonano, by dążyli do więcej, mimo, że równie dobrze zadowoliliby ich mniej. Ci, którym wystarczyłby rower lub chodzenie na piechotę są rozczarowani nieprzemyślanym speł-

nianiem wyimaginowanych potrzeb. Przy ekstremalnych wypadkach powodowany jest brak równowagi duchowej a na tle rozczarowania rodzi się niepokój i niezadowolenie. Samochód jest koniecznością, jednak rozwinięto go w kierunku luksusu, który zdecydowanie wyrósł ponad to, co konieczne i potrzebne. Z jednej strony ma wielkie zasługi, z drugiej zaś prowadzi do wielkiej biedy, z której rozwija się finansowa choroba określana mianem paniki.

Panika jest innym określeniem na próżnię, która wypełniona zostaje nieszczęściami. Przetrwanie przez okres szkoły bez odpowiedniego wypełniania czasu, poszukiwanie skrótów - wszystko to buduje pustkę. Czas i rzetelna praca są konieczne by rozbudować swój charakter, wiedzę i zdolności we wszystkich aspektach. Tak samo fizycznego jak i mentalnego świata tyczy się stare łacińskie powiedzenie: Cito maturum, cito putridum (szybko dojrzwały, szybko zgniły).

Sportowcy często wcześniej umierają. Dlaczego? Ich rozwój zostaje przyspieszony. Ekscesywne używanie systemu mięśniowego warunkuje mocno zwiększone zaopatrywanie ich w krew. Wymaga to z kolei zwiększonych dawek pokarmów - by zapewnić zarówno konieczną energię jak i budulec dla rozrastających się tkanek. Znacznie przyspieszony proces przemiany materii osłabia i toksyny nie mogą już być wydalone z taką samą szybkością, z jaką powstają. Dochodzi do toksemii, prowadzącej z czasem do degeneracji mięśnia sercowego i układu krążenia. Łańcuch jest tak silny, jak silne jest jego najslabsze ogniwo. U sportowców najsilniejsze ogniwa nieustannie absorbują wszystkie dostępne siły. Stabilność, jaką tkankom daje młodość zostaje rychło zużyta i w efekcie sportowcy we względnie młodym wieku umierają na zmiany starcze. Fitzsimmonsa już w wieku trzydziestu pięciu lat zwano "wielkim starym

człowiekiem ringu". W określeniu tym, mającym być komplementem dla króla bokserów pobrzmiwał jednak wyraz wiedzy naukowej, szerszej od wiedzy sportowej - podświadomość potrafi się bowiem dobitniej wyrażać, niż wielu to sądzi. Fitzsimmons był bowiem, mimo tylko trzydziestu pięciu lat, człowiekiem starym, bowiem za bardzo wykorzystywał możliwości swojego ciała.

Młodzież chce prędzej przeć do przodu, niż to dla niej dobre — szybki rozwój staje się wyzwaniem. Stojący u progu kariery zawodowej poddawani są silnej presji, by prześcignęli swych poprzedników, utrzymywani w wierze, że potrafią znacznie więcej, niż tylko zająć ich miejsca.

Powszechne dziś niedoświadczenie popycha cywilizację do szybszego dojrzewania i zapewne również do niedojrzałego końca. Szkodliwy pośpiech opanował również tych, którzy osiągnęli wiek, umożliwiający im udzielanie mądrych rad. Wiedza, doświadczenie i równowaga, którym nie dano czasu na okrzepnięcie, nigdy nie osiągną dojrzałości.

Równowaga i harmonia stały się w naszych czasach pojęciami bez znaczenia. Przy topniejącym znaczeniu czasu i doświadczenia powszechnie brak jest elementów sukcesu związanych z dojrzałością. Dzisiejszy duch jest sportowy, jednak starzeje się przedwcześnie kosztem czasu, jakiego potrzebuje dla stabilizacji.

Nie nadążamy z budowaniem szpitali i domów starców by zapewnić właściwą opiekę przedwcześnie postarzałym. Jest to choroba; tkanka starzeje się szybciej, niż nowa jest budowana.

Za wiele skrótów, od przedszkola aż po uniwersytet powoduje powstawanie kolejnych próżni, wypełnianych kłamstwami cywilizacji oraz chorobami i nieszczęściami,

jakie niosą ze sobą niewiedza i ferowanie niedojrzałych wyroków.

Osobiste dziwactwa, uleganie szkodliwym wpływom i wszelkiego rodzaju nawykom okazują się być bumerangami, powracającymi by zatruć najśłodsze marzenia życia.

Do tych, którzy żyją naturalnie Natura jest dobrze usposobiona, jednak tym, którzy nie przestają wycinać jej grymasów, i tych fizycznych, i tych psychicznych może okazać swe złowrogie oblicze i zniszczyć wedle swego upodobania. Możemy być szczęśliwi i zadowoleni lub nieszczęśliwi i niezadowoleni. Możemy dokonać takiego wyboru a Natura zatroszczy się o resztę.

Wróciłem właśnie z apteki, gdzie chciałem nabyć kamforę. Aptekarz grzebał wolno pośród pólek, a żywione wobec siebie samego współczucie nakłoniło go do zwieżeń. Oświadczył, że czuje się bardzo źle a większość popołudnia przeleżał w łóżku. Jego wypowiedzi towarzyszył chorobliwy wyraz twarzy, a cała postawa ciała wyrażała osłabienie. Najwyraźniej cieszył się możliwością pogawędzenia z kimś na temat swych fizycznych niedoskonałości. Jednak mimo uszu puściłem jego uwagi i wyszedłem. Kultywował chorobliwą skłonność, która zniszczy jego życie i sprawi, że dla wszystkich stanie się pariasem, prócz tych, którzy odwiedzają jego sklep w poszukiwaniu "lekarstw". Pieśń uwielbia towarzystwo. Ludzie o chorych nawykach stowarzyszają się z sobą, jednak wydaje się, że nigdy nie są w stanie pokonać zakrętu, za którym następuje refleksja dotycząca odczuwanych dolegliwości i ich porównanie.

W pamięci przechowuje się - całymi latami - mało znaczące symptomy a litowanie się nad sobą nakłania do ich wyolbrzymiania. Z czasem ludzie tacy sądzą o sobie jak najgorzej. Życie takie jest zrujnowane, o ile nie dojdzie do

zasadniczych reform, bowiem postawa taka niesie ze sobą ogólne osłabienie i toksemię. Symptomami jest ogólna nerwowość", złe trawienie, zaparcia, obłożony język oraz silny lęk przed rakiem lub innymi "chorobami" mogącymi zakończyć się śmiertelnie. Muskulatura ciała jest w większym lub mniejszym stopniu obciążana chronicznym spięciem. Zaparciom towarzyszy z reguły anormalne zaciskanie się rectum (kiszki stolcowej). Całe ciało jest anormalnie napięte. Pacjenci tacy mają trudności z zasypianiem, natomiast budzą się bardzo gwałtownie, co powiązane jest z bolesnym skurczem mięśni. Ich sen jest lekki i ulotny, a w wielu przypadkach uskarżają się na bezsenność. W wielu wypadkach do dolegliwości dołączają bóle głowy i nudności. Można też mówić o swoistej odmianie hipochondrii: pacjenci tacy skłonni są bowiem do (nieświadomego) imitowania objawów, o jakich przeczytali, lub od kogoś usłyszeli.

Wiele z takich neurotycznych przypadków jest operowanych z uwagi na najróżniejsze zaburzenia w obrębie jamy brzusznej. Wymaga to pewnego komentarza: niestety, za często jeszcze lekarze leczą swych pacjentów nie podług własnej diagnozy, a według tego, co im pacjent o swych objawach opowiada. Niekiedy mamy do czynienia z ofiarnymi kobietami, które nie są masywnej konstrukcji fizycznej ani psychicznej, które jednak dają z siebie dużo więcej (d

Naszcześnie znalazłyspełnienie w służbie innych i z

czasem nałóg poświęcania się w interesie bliskich stał się koniecznym środkiem uspokajającym. Jest to tak idealne, że ci, do których skierowany jest łagodny uśmiech i ciepłe słowa, mówią: "Ciociu Mario, musiałas mieć" błogosławione życie, w którym nigdy nie pojawiło się cierpienie." Odpowiedzią jest kolejny uśmiech i pogrzipiając słowa.

Prowadząc życie pełne ofiarności zamiast egoistycznego, ambicjonalnego pościgu za dokonaniem, z punktu widzenia "Wielkiego Lekarza" nie czynimy błędu. Jednak wszyscy ci, którzy szukają "uleczenia" na zewnątrz zachowują się niczym poszukujący krainy pieczonych gołąbków.

"Lekarstwa"! Nie ma żadnych "lekarstw". Podświadomość buduje zdrowie lub "chorobę" w zależności od naszego nastawienia. Jeśli wysyłamy impulsy jak irytacja, niezadowolenie, poczucie braku szczęścia, dolegliwości, nienawiści, zazdrości, chciwości, żądzy itp. to nasza podświadomość formuje nas dokładnie podług obrazu naszego nastawienia.

Jeśli wysyłamy do podświadomości zmysłowe impulsy, to nasze nastawienie oddawane jest nam z powrotem w postaci zmętniałych oczu, obrzękniętej twarzy, bólów głowy, złego oddechu, poboлеваń tu i ówdzie, zmaczonego ducha i zaniedbywań czynionych wobec wykonywanego zawodu, przyjaciół i samego siebie.

Stan taki uważamy za "chorobę" i ślemy po lekarza. A ten znajdzie biało w moczu, reumatyzm w stawach, osłabione serce, skłonność do udaru, puchlinę wodną i inne. Zażywamy jego leki, dajemy się operować i uodparniać, jednak kontynuujemy wysyłanie naszych zmysłowych impulsów - obfite posiłki, silne cygara, wyuzdane rozrywki.

Ponieważ lekarz niczego nie zdziała, wysyłamy po następnego, a potem po kolejnego. Przeprowadza się staranne badania i w końcu jakaś "choroba" zostaje znaleziona. Przepisuje się ponowne lekarstwa. Kolejni lekarze przeprowadzają następne badania i stwierdzają gruźlicę. A na koniec znajdzie się zdolny lekarz, który stwierdzi raka. A przez cały ten czas nasze sygnały docierają do podświadomości i odsyłane są z powrotem, dokładnie według obrazu pierwotnego.

Prawda jest taka, że przez długi czas w ogóle nie potrzebowaliśmy żadnego lekarza. Potrzebowaliśmy wyłącznie człowieka wiedzącego, który uświadomiłby nam związek pomiędzy nami a tym, co czynimy naszej podświadomości. Potrzebowaliśmy nauczyć się samokontroli, zrównowżenia, spokoju i wewnętrznej harmonii. Jeśli takie sygnały za pośrednictwem sympatycznego układu nerwowego zaczną docierać do podświadomości, to stopniowo zacznie odbudowywać się (fizycznie) obraz człowieka coraz bardziej doskonałego, aż w końcu zostanie osiągnięta perfekcja.

Samokontrola, z idealnym wyobrażeniem człowieka, z którym tak chętnie mielibyśmy do czynienia na stałe, a więc obraz pozytywny, odsyłany jest przez naszą podświadomość tak samo jak wzorzec negatywny - o ile tego chcemy i podejmiemy odpowiednie kroki. Staniemy się takim ideałem, jakim naszą podświadomość nakarmimy. Musimy jednak też żyć podług tego idealnego wzorca. Udawanie do niczego nie doprowadzi. Jeśli naszym ideałem jest trzeźwość a upijamy się, to marzenie nigdy nie spełni się. Jeśli naszym ideałem jest doskonałe zdrowie, nie powinniśmy oczekiwać, że uda się je zbudować przez nieumiarkowane życie.

Możemy mieć wiele ideałów. Jeśli jednak nie będziemy podług nich żyć to nieuchronnie dojdzie do zaburzeń w wyniku rozdzwiewu między rzeczywistością a wyobrażeniami. Niezadowolona, skarżąca się istota tworzy takiego człowieka.

Jeśli wzbraniamy się przed prowadzeniem zrównoważonego, harmonijnego i odprężonego życia dochodzi do napięć, z których rodzą się następnie dolegliwości. Marszczenie brwi prowadzi do bólów głowy. Spięte, skurczowe stany systemu mięśniowego prowadzą do osłabienia mięśni, które może być leczone jako neuralgia lub reumatyzm. Niewielkie zranienie, w dowolnym miejscu ciała, na które się chucha i dmucha doprowadzić może do skurczu mięśniowego, powodującego więcej bólu, niż samo zranienie.

Od chronicznego zmęczenia mięśni zbawiono tak wielu neurotyków, że szkoły chiropraktyków (manualne usprawnianie kręgosłupa) cieszą się doskonałymi dochodami.

Przez wszystkie czasy szarlatani, magnetoterapeuci i "nakładacze dłoni" wszelkiej maści wyłudzali pieniądze od naiwnych, którzy niewielkiemu zranieniu dali czas na rozrośnięcie się do postaci dużego osłabienia. Wielkie majątki powstały ze sprzedawania maści na reumatyzm, rzekomo skutecznej, gdy nacierać nią plecy i stawy. Tymczasem tę samą skuteczność osiągnięto by bez żadnej maści, po prostu masując staw. Jednak wiara ludzi mających dostateczną ilość czasu by czekać na cudowny lek nie dozwala wierzyć w to, że można osiągnąć "wyleczenie" bez stosowania brzydko wyglądających i przykro woniejących lekarstw.

Wrażliwy, mało znaczący guzek może doprowadzić do takiego napięcia w całym systemie mięśniowym, że dotknięty nim staje się całkowitym inwalidą. Takim przypadkiem był przed jakimś czasem jeden z moich pacjentów. Podczas badania stwierdziłem skurczowe zaciśnięcie się mięśnia zwieracza odbytu. Całe ciało było spięte i oczywiście doszło też do ogólnego osłabienia mięśniowego, które pacjentowi pozwalało przypuszczać, że jest bardzo chorym człowiekiem. Kazałem mu się położyć i pokazałem, w jaki sposób się odprężyć. Następnie wprowadziłem palec do jego kiszki stolcowej - bardzo powoli, by w jak największym stopniu uniknąć bólu. Do pełnego odprężenia zwieracza odbytu potrzebowałem około trzydziestu minut. Nim pacjent opuścił gabinet, oświadczył, że tak dobrze nie czuł się już od dwu lat - abstrahując od tego, że większość z tych dwu lat spędził w szpitalach względnie na innych formach leczenia. Na koniec udzieliłem mu jeszcze wskazówek, w jaki sposób mógłby przywrócić naturalną równowagę i w jaki sposób ma samodzielnie dbać o stan kiszki stolcowej i odbytu.

U pacjenta w ciągu tygodnia zniknęły wszelkie zaburzenia żołądkowe, jak również ogólne dolegliwości, na jakie się skarżał.

Widziałem wielu ludzi, których inwalidztwo wynikało wyłącznie z katastrofalnego stanu nerwów, a którzy latami leczeni byli przez zmieniających się lekarzy na różne "choroby". Najbardziej uderzającym symptomem w niemal wszystkich przypadkach było napięcie całego ciała. Powrót do zdrowia bez usunięcia tego objawu nie był możliwy.

Dolegliwości na jakie skarżali się pacjenci leczeni na guzy żołądka, wole, zapalenia pęcherza oraz dolegliwości żołądkowo-jelitowe wynikały w większości ze stanów na-

pięcia psychicznego i jego usunięcie umożliwiało powrót dobrego samopoczucia i odtworzenie normalnego stanu zdrowia.

Do nadmiernego spięcia może wieść postawa, jaką człowiek przybiera przy staniu, siedzeniu, chodzeniu i leżeniu. Znamy wiele chorób, zarówno zawodowych jak i umysłowych, które ulegają pogorszeniu na skutek braku równowagi, nieuchronnie wiodącego do powstawania napięć.

Dzieci skłonne są do nerwowych i podnieconych reakcji gdy są zmęczone. Jeśli przy zmęczeniu pozwolimy im jeść obficie, to skutkiem jest złe trawienie. W krańcowych wypadkach może dojść do skurczy. Lęk i obawa są dwoma kolejnymi elementami wiodącymi w końcu do choroby świętego Wita.

Równowadze młodego ciała i duszy powinno się poświęcać tyle samo uwagi, co w wieku dojrzałym.

Stabilne zdrowie w zaawansowanym wieku jest oznaką samokontroli. Umiarkowanie we wszystkich rzeczach oraz harmonia prowadzą do równowagi.

Umiarkowanie jest jednak czynnikiem względnym i różni ludzie różnie je postrzegają. Dla jednych od trzech do sześciu cygar dziennie jest umiarkowanym paleniem, dla innych umiarkowanie to sześć na miesiąc. W każdym razie tytoniu powinni unikać ludzie o nerwowym sercu i żołądku.

Szczęśliwym jest człowiek, który zna swe granice i je respektuje. O takim można powiedzieć, że żyje w sposób zrównoważony.

Immunizacja

Czy prawidłowym byłoby opuszczenie w rozwoju człowieka tak ważnego elementu, jakim jest autoimmunizacja? W wielkim planie stworzenia nie zapomniano o żadnym zwierzęciu. Zdolności do ataku i obrony zostały mądrze rozdzielone. Założyć, że król stworzenia - człowiek - został pozostawiony bez obrony, to całkowity absurd. Nie, człowiek został wyposażony w system nerwowy, na którego końcu znajduje się mózg, obdarzony zdolnością myślenia. Jest on w stanie przyjść z pomocą wyczerpanemu systemowi nerwowemu i wspomóc go w regeneracji.

Jeśli system nerwowy jest normalny — jeśli w systemie znajduje się pełna energia - człowiek funkcjonuje normalnie i jest odporny na choroby. Choroby pojawiają się tylko wtedy, gdy wpływ otoczenia oraz własnych nawyków prowadzi do szybszego zużywania energii — szybszego od jej powstawania. Niedoborowi temu natychmiast przeciwstawia się mózg, starając się wykluczyć lub ograniczyć wpływ osłabiających czynników.

Immunizacja człowieka przeciwko "chorobom" wymaga prowadzenia uporządkowanego życia - wtedy rezerwy energetyczne zostają zachowane, względnie udaje się je utrzymać blisko stanu normalnego. Jeśli energia marnowana jest świadomie i z premedytacją, człowiek wkracza w stan osłabienia. Następnie dochodzi do utrudnionego wydalania produktów końcowych przemiany materii i odpady - toksyny - pozostają we krwi powodując toksemię - jedną jedyną rzeczywistą chorobę, na jaką zapaść

może człowiek. Trucizny mogą być wdychane, wnikać drogą pokarmową lub zostawać wszczepiane. Zatruwają wtedy organizm a nawet mogą go zabić. Jednak procesu takiego nie określa się mianem "choroby", tak samo jak miana tego nie używa się do złamanej nogi czy rany postrzałowej.

Toksyny to normalne, naturalne produkty systemu, obecne w nim stale. Ponieważ są zatem czynnikiem stale oddziałującym, spełniają każdy wymóg uniwersalnej przyczyny wszystkich tak zwanych "chorób". Wszystkie zróżnicowane kompleksy symptomów, które chrzci się określonymi mianami otrzymują swe nazwy od organu dotkniętego toksemicznym kryzysem. Nie posiadają jednak żadnej indywidualnej tożsamości - są wyłącznie objawami wzmożonego wydalania. Na przykład: zapalenie migdałów, niezżyt żołądka, bronchit, zapalenie płuc, zapalenie jelita grubego—wszystkie są objawami toksemicznego kryzysu i różnią się wyłącznie miejscem i powodowanymi symptomami. Tak zwane "choroby" są tylko miejscami, gdzie dochodzi do wzmożonego wydzielania toksyn. Mówiąc krótko - są różnymi wyrazami jednej jedynej "choroby" - toksemii.

Toksemia jest jedyną właściwą odpowiedzią na poruszoną wcześniej kwestię: dlaczego podczas wojny tak wielu młodych mężczyzn zostało odrzuconych przez komisje rekrutacyjne sił zbrojnych USA?

Wielu wysłano za granicą i rychło znaleźli się oni w szpitalach, bowiem stali już na granicy swej odporności przeciwko toksynom. Spowodowane podróżą i wojną podniecenie doprowadziło do zużycia ich energii. Po osłabieniu rychło pojawiła się toksemia. Ich choroby określano rozmaitymi mianami, prawda jest jednak taka, że wszyscy mieli toksemię, a ich "choroby" były toksemicznymi kry-

zysami - co oznacza że chodziło wyłącznie o nadzwyczajne nasilenie się wydalania toksyn.

Do rozlicznych szczepień, którym poddano wstępujących do wojska mężczyzn doszły zapewne dwa kolejne ważne czynniki powodujące zwiększone osłabienie - lęk i troski.

Diagnoza — medyczna ułuda

Diagnoza jest, odpowiednio do współczesnej nauki medycznej, schematem symptomatologicznym, co oznacza, że jest to nic innego jak środek służący wykrywaniu zmian organicznych - zmian patologicznych. Jeśli żadne zmiany nie zostaną wykryte pacjent odsyłany jest do domu z radą, by powrócił za kilka miesięcy. Być może na pewien czas pozostanie pod obserwacją. Wiem o przypadkach zmian patologicznych, takich jakie obserwujemy na przykład przy reumatycznych artrozach, kiedy to pacjenci odsyłani byli na pół roku do domu, gdyż nie można było znaleźć ogniska infekcji. Pacjent był odsyłany do domu z uwagą: "Po wykonaniu dokładnych badań nie jesteśmy w stanie zidentyfikować przyczyny choroby. Proszę powrócić za sześć miesięcy, być może wtedy uzyskamy jaśniejszy pogląd."

Tyle do wpływu, jaki infekcje mają na sposób myślenia lekarzy. Załóżmy, że znalezioneby zainfekowany ząb lub infekcję zatok. Cóż by to oznaczało? Co jest przyczyną tego, że ząb czy zatoki są zainfekowane? Dlaczego reumatyzm jest symptomem infekcji a infekcja torebki stawowej (infekcja ogniskowa) nie jest symptomem reumatyzmu?

Prawda jest taka, że reumatyzm, zainfekowane zęby, infekcja zatok tak samo, jak każda inna patologiczna zmiana w organizmie są wyłącznie symptomami.

Symptomy bez zranień są zaburzeniami funkcji, które występowały nie dość często lub w sposób nie dość nasilony by wywołać zmiany organiczne. Jeśli jednak, tak, jak jest to przy diagnozie, przyczyny dopatruje się w "chorobie", to w jakim stadium należy ich poszukiwać? Na początku, w kulminacji zmian organicznych czy dopiero u zmarłego?

MacKenzie mówił o poszukiwaniu przy pierwszych, wstępnych objawach, co oznaczało dlań pojawienie się pierwszych zmian organicznych. Był on zdania, że intensywne prowadzenie poszukiwań w tym stadium umożliwi odsłonięcie przyczyn. Była to z jego strony pomyłka, w czym utwierdza fakt, że przyczyny reumatyzmu czy raka nie można znaleźć wcześniej czy później i że ci, wierzący w zarazki jako przyczynę chorób, nie są w stanie ich znaleźć póki nie da się stwierdzić zmian patologicznych. Po ponad pięćdziesięciu latach działalności na tym polu wydaje mi się, że plan, któremu poświęcono tyle wysiłków i w który włożono tyle pracy bez uzyskania jakichkolwiek efektów, należy po prostu odrzucić.

Diagnoza jest tak silnie obciążona elementem niepewności, że w żaden sposób nie można jej zaufać.

Do polowania na przyczyny "chorób", jak również w celu opracowywania nowych "lekarstw", nauka zatrudnia całe armie ekspertów pracujących w nowoczesnych laboratoriach. Jednak wszyscy, mimo tytułów naukowych i wielkiej sławy, skazani są na porażkę, bowiem odnalezienie czy utożsamienie przyczyny ze skutkiem nigdy nie będzie możliwe.

Specjalista jest tak ograniczony w swej wiedzy na temat filozofii zdrowia i "choroby", że daje się zwieść pozorom. I pozory te powodują, że widzi on zapalenie opon mózgowych, zapalenie wyrostka robaczkowego czy zapalenie

jajników - i nic innego - względnie każdą inną "chorobę" przypadkowo leżącą w obrębie jego specjalizacji - w każdym nowym przypadku, który jest mu przedstawiany. Faktem jest, że większość "ataków choroby" znika samoistnie, niezależnie od tego, czy były leczone, czy nie.

Wypowiedź ta wymaga pewnych wyjaśnień. Mówi się, że osiemdziesiąt procent chorujących odzyskuje na powrót zdrowie, lub może je odzyskać nie korzystając z pomocy lekarza. Wszystkie tak zwane "ataki choroby", jakiegokolwiek by nie były rodzaju, są kryzysami toksemicznymi, co oznacza, że w istocie mamy do czynienia z nadzwyczajnym wydalaniem toksyn, które nagromadziły się w organizmie powyżej punktu nasycenia (punktu tolerancji). Kryzysy te mogą być objawami, które określamy mianem przeziębienia, grypy, zapalenia migdałów, nieżytu żołądka, bólu głowy i innymi nazwami chorób. Po kilku dniach od pojawienia się - ustępują. Jeśli były podejmowane jakieś zabiegi, mówimy, że zostały "wyleczone", jeśli nie - mówimy o ustąpieniu samoistnym. Prawda jest jednak taka, że nadmiar toksyn - a więc ilości przekraczające poziom kiedy ich obecność nie wywołuje żadnych dolegliwości - zostaje wydany i dobre samopoczucie powraca. Nie jest to jednak leczenie. To kolej Natury.

Jeśli przyczyna, lub przyczyny osłabienia zostaną wykryte i usunięte, to poziom energii powraca do swego stanu normalnego. Wydalanie usuwa wtedy toksyny z taką samą prędkością, z jaką dochodzi do ich powstawania w wyniku procesu przemiany materii. To jest właśnie zdrowie i wszystko, co można powiedzieć o wszelkich metodach leczenia. Mówiąc innymi słowy: należy odrzucić wszystkie osłabiające nawyki, przestać przyjmować pokarmy i odpoczywać, aż energia osiągnie na powrót swój

normalny poziom. Gdy do tego dojdzie, pacjent jest wyleczony. Krótszy lub dłuższy post jest czynnikiem korzystnym dla większości chorych ludzi. Nie powinni jednak pościć ci, którzy mają przed tym obawę.

Wszystkie inne tak zwane "wyleczenia" są czystą sugestią i w najlepszym przypadku przynoszą tylko przejściowe złagodzenie. Codziennie przeprowadza się jednak wystarczającą ilość takich "wyleczeń", by cała armia lekarzy i cudotwórców opływała we wszelkie dostatki, ciesząc się przy tym powszechnym poważaniem. Tym niemniej ich "wyleczeni" pacjenci niczym lodowiec nieuchronnie spływają z nurtem rzeki, której na imię Styks.

Co roku tysiące ludzi umiera na długo przed swoim czasem, wielu nawet przed osiągnięciem dojrzałego wieku, utrzymując się w fałszywej wierze co do istoty "choroby" i żywiąc jeszcze nierozsądniejsze przekonanie co do "leczenia".

Toksemia — zrozumienie istoty "chorób"

Jeśli u dziecka pojawiają się objawy w postaci wysokiej gorączki, bólów i wymiotów, to co może być "chorobą"? Może nią być nieprawidłowe trawienie wynikające z nadmiaru pokarmu lub z pokarmów nieodpowiednich czy nadpsutych. Może to być początek nieżytu lub stanu zapalnego żołądka, szkarlatyny, dyfterytu, zapalenia opon mózgowych, porażenia dziecięcego lub którejś innej z pośród tak zwanych "chorób". Jeśli kierować się nauką o toksemii, to leczenie może być skuteczne i powinno się mieć do tego zaufanie. Oczekiwanie na dalszy rozwój, robienie różnych założeń i związanych z nimi błędów wcale

nie jest konieczne. To, co trzeba zrobić, to wprowadzić właściwe leczenie, dotyczące wszystkich tak zwanych "chorób", niezależnie od tego, czy mają swą nazwę, czy nie.

Pierwszym krokiem jest usunięcie powodujących zaistniały stan przyczyn, jakiekolwiek by one nie były. W dziewięćdziesięciu dziewięciu przypadkach na sto żołądek i jelita pełne są niestrawionego pokarmu. Należy zatem oczyścić jelita, uwalniając organizm od tego źródła infekcji. Następnie należy zarządzić gorącą kąpiel trwającą dostatecznie długo by usunąć ból. Jeśli ból lub nudności nawrócą należy kąpiel powtórzyć. Codziennie należy stosować lewatywę - jeśli nasilenie symptomów tego wymaga, nawet dwa razy dziennie. Póki gorączka się utrzymuje, możemy być pewni, że jelita nie zostały jeszcze całkowicie oczyszczone.

Zadbać należy o wystarczającą ilość świeżego powietrza i świeżej wody - pacjent powinien pozostawać w łóżku i mieć zapewniony całkowity spokój. Do jego żołądka nie powinno trafiać nic prócz czystej wody - do chwili całkowitego zaniknięcia gorączki i złego samopoczucia. Po przesileniu kryzysu należy podawać jedynie lekkie pokarmy.

Dziecko odżywiane mięsem, jajkami i dużymi ilościami mleka skłonne jest do zaburzeń trawiennych. Wątpię (a właściwie jestem głęboko przekonany, że tak jest) by dziecko żywione tylko owocami, produktami pełnego przemiatu, sałatkami i warzywami kiedykolwiek zapadło na dyfteryę, szkarlatynę, ospę czy septyczną gorączkę - tyfus.

Metody zwyczajowej praktyki medycznej idą ręką w rękę ze złymi nawykami ciała i duszy, wiodącymi do złośliwych "chorób", epidemii itd.

Człowiek jest taki, jak jego myśli.

Większość lekarzy wierzy w skuteczność odtrutek, szczepionek i samodzielnie działających "lekarstw". Lekarstwa te uwodzą psychologicznie do takiego nastawienia do życia, które prowadzi do najróżniejszych rodzajów "chorób".

Większość ludzi ufa bezwarunkowo najbardziej niemożliwym metodom "leczenia" - metodom, które nie usuwają przyczyn.

Wszystkie tak zwane "lekarstwa" okazują się w którymś momencie bezskuteczne. Przypomnijmy sobie: dzieci, o ile nie są toksemiczne — nie chorują. Niezależnie od tego, jaką formę przybiorą miejscowe objawy, zasadniczą przyczyną jest zawsze ta sama — toksemia z septyczną infekcją. Jeśli stan taki nie zostanie pogorszony przez przyjmowanie pokarmów a zastosuje się opisane wcześniej metody, to kryzys ulega znacznemu skróceniu. Lekarze mający doświadczenie wyłącznie w stosowaniu tradycyjnych metod oświadczają, że przypadki poprawiające się w wyniku stosowania innych, niż ich metod nie są regułą, i są możliwe tylko w lekkim przebiegu "choroby". Istotnie nie są regułą, bowiem nie zostają pogarszane strachem i stosowaniem sprzyjającego toksemii "leczenia".

Lekarze powiedzą: "Chodzi o przypadek dyfterytu? Należy zastosować odtrutki, pomyślane specjalnie w tym celu." Cóż to jednak jest - dyfteryt? Toksemiczny człowiek z niezłym gastrycznym zostaje zainfekowany przez rozkładanie się pokarmów pochodzenia zwierzęcego, których ilość wykracza poza zdolności trawienne osłabionego systemu. Jako pierwszy objaw pojawia się zapalenie migdałów, któ-

re pokrywają się szarawym nalotem (względnie szary nalot pojawia się na innych częściach gardła). Towarzyszy mu bardzo nieprzyjemny, odrzucający odór z ust. Dochodzi do wydatnego osłabienia sił fizycznych. Ludzie, u których takie symptomy się pojawiają, powinni mieć pretensję do samych siebie. Ich dieta składała się w większej części z pokarmów pochodzenia zwierzęcego i skrobi — a więc tradycyjnego zestawienia, z jednoczesnym brakiem świeżych owoców i warzyw. Jedynym pokarmem pochodzenia zwierzęcego powinno być surowe mleko - jeśli pacjent jest małym dzieckiem.

Trzeba zauważyć, że "choroba" nie pojawiła się zniekacka: wcześniej, na dłużej lub krócej pojawiało się podrażnienie żołądka, zaparcia i ataki gastryczne - objaw ostrych zaburzeń trawiennych. W niektórych przypadkach stan fizyczny jest tak zły, że ciężki przebieg procesu gnilnego może w ciągu jednego do trzech dni zakończyć się zgonem. Są to przypadki, gdzie dosłownie dochodzi do zalania organizmu dyfterytowymi toksynami, co przedstawia sobą ostre zatrucie białkiem u człowieka, który jest już w dużym stopniu osłabiony i toksemiczny.

Definicja ostrej złośliwości

Do złośliwego przebiegu dochodzi u człowieka toksemicznego, który przez dłuższy czas toleruje u siebie stan niewłaściwego trawienia - efektu nadmiaru pokarmów, a ściślej rzecz biorąc, zdominowania diety przez produkty pochodzenia zwierzęcego, nawet gdyby to było tylko mleko i sery. Cały organizm jest w mniejszym lub większym stopniu zainfekowany produktami rozkładu białka. Wtedy

wystarczy jeden bardziej wystawny posiłek i nadmiar toksyn powoduje kryzys. Organizm, po dotarciu do punktu, w którym jego siły odpornościowe się załamują, jest silnie osłabiony i toksemiczny - w efekcie zostaje pokonany przez septyczne zatrucie.

Co powoduje śmierć?

Śmiertelne przypadki, do jakich dochodzi przy wszystkich epidemiach, to bez wyjątku nie potrafiący nawet na krótki czas przełamać nawyku jedzenia, a w związku z tym silnie osłabieni, toksemiczni i zainfekowani procesami gnilnymi zachodzącymi w jelitach.

Podawanie choremu czegokolwiek do zjedzenia jest przestępstwem. Nie powinno się podawać żadnych pokarmów do chwili zniknięcia wszystkich symptomów. Po przełamaniu kryzysu można podawać soki owocowe i warzywne, natomiast pierwsze pokarmy pochodzenia zwierzęcego dopiero po tygodniach od przesilenia. Trzy razy dziennie powinno się stosować gorącą kąpiel i kilka razy dziennie za pomocą lewatywy oczyszczać jelita do chwili, aż wszystkie podlegające gniciu resztki zostaną wypłukane. O ile to tylko możliwe, powinno się raz dziennie podejmować płukanie żołądka - przyspieszy to proces usuwania gnilnych odpadów z organizmu.

Życie pacjenta zależy od tego, czy uda się usunąć gnijące resztki z jego jelit, nim wchłonięta zostanie ilość wystarczająca do zejścia śmiertelnego. Wszystkie epidemiczne "choroby" są w gruncie rzeczy zatruciami pokarmowymi, do których dochodzi u ludzi wybitnie osłabionych i toksemicznych. Zatrucie pokarmami jest takie samo, jak zatrue-

cie chemikaliami. Ludzie posiadający najmniejszą odporność (a więc ci, którzy są najbardziej osłabieni i toksemiczni) cierpią najsilniej i najłatwiej dochodzi u nich do zgonu. Zatrucie prowadzi bowiem do kryzysu toksemicznego i owe dwa niszczycielskie czynniki prześcigają się w przełamywaniu sił odpornościowych, co może skończyć się śmiercią, o ile nie podejmie się skutecznych zabiegów. Wszystkie ostre schorzenia są gastrycznymi infekcjami, oddziałującymi na już toksemicznych ludzi. Im bardziej człowiek jest osłabiony i toksemiczny, tym kryzys jest silniejszy. Każda myśląca istota z pewnością dostrzeża zagrożenie, do jakiego dochodzi, gdy pacjentowi, u którego przyczyną choroby jest zatrucie gastryczne, podaje się pokarmy. Pacjentowi należy zapewnić spokój, ciepło i świeże powietrze. Wszelkie dalsze metody są równoznaczne z wmieszaniem się w naturalny proces odtruwania. Najistotniejszym czynnikiem jest usunięcie z organizmu zgnilizny. Do "chorób" takich dochodzi tylko u ludzi wybitnie osłabionych i toksemicznych, względnie u posiadających bardzo złe nawyki żywieniowe.

Podsumowanie

Chciałbym teraz pokrótce podsumować różnice pomiędzy metodami toksemicznymi a "zwyczajową medycyną": Toksemia jest systemem opierającym się na prawdziwej przyczynie chorób - mianowicie na toksemii. Nim toksemia się pojawi, naturalne siły odpornościowe chronią nas przed bakteriami, pasożytami i wszelkimi zmianami fizycznymi.

Toksyny są naturalnymi produktami ubocznymi, występującymi w organizmie stale i tak samo koniecznymi, jak konieczne jest samo życie. Jeśli organizm znajduje się w stanie normalnym, toksyny wydalone są tak samo szybko jak się tworzą. Z miejsca powstawania transportowane są przez krew do miejsca wydalania. W efekcie nigdy nie mamy do czynienia ze stanem, w którym nie występowałyby w organizmie - pewna ich ilość znajduje się we krwi zawsze. W normalnej ilości działają lekko pobudzająco. Jeśli organizm jest jednak osłabiony, dochodzi do zaburzeń wydalania. Ilość nie wydalona zaczyna zatruwać — działa toksycznie. Rozpiętość jest tu duża: od ilości oznaczającej lekki nadmiar, aż po ilość zagrażającą życiu.

Leczenie jest tak proste, że peszy to wszystkich wierzących w "lekarstwa". Robienie zamieszania wokół "choroby", stosowanie skomplikowanych zabiegów i coraz to innych zestawów "leków" nieuchronnie prowadzi do jej rozwinięcia się.

Przede wszystkim należy ustalić w jaki sposób, na jakiej drodze marnowana jest energia i powstrzymać ten proces - obrazowo można porównać to do uszczelnienia wszystkich przecieków, z których wysącza się nasza energia życiowa. Wtedy powrót do stanu normalnego jest już tylko sprawą czasu - czasu jaki Natura potrzebuje, by samodzielnie dokonać wszystkich koniecznych napraw. A pomoc, w postaci medycznej natarczywości jest przez nią bardzo niemile widziana.

W moich referatach i podczas przyjęć pacjentów często popełniam błąd, wychodząc z założenia, że szukający po-

radę rozumie cele, jakie sobie postawiłem. W jaki sposób miałby zrozumieć, skoro nie wyjaśniłem tego ustnie, czy pisemnie?

W pytaniu o marnowanie energii łatwo mi powiedzieć coś w stylu: znaleźć i uszczelnić wszystkie przecieki energii. Jak jednak pacjent ma się do tego zabrać? Czy wystarczy mu powiedzieć, by powstrzymał proces chronicznego osłabiania swego organizmu przez wyzbycie się wspomnianych przeze mnie nawyków, jak na przykład: przestańcie obawiać się chorób, przestańcie palić tytoń, unikajcie środków pobudzających, kontrolujcie swój temperament, nie jadajcie pośpiesznie, nie dawajcie się wyprowadzać z równowagi?

W procesie odzyskiwania normalnego zdrowia pomaga wyzbycie się już jednego osłabiającego nawyku. Jednak pełnego, doskonałego zdrowia nie sposób pogodzić z żadnymi osłabiającymi nawykami.

Przyczyny osłabienia

By zrozumieć istotę "choroby" należy koniecznie poznać jej przyczyny. A ponieważ przyczyną wszystkich "chorób" jest toksemia, a z kolei przyczyną toksemii - osłabienie organizmu, to dla wszystkich, tak zdrowych jak chorych, istotną rzeczą jest poznanie przyczyn powodujących osłabienie.

Normalny, zdrowy człowiek, to człowiek żyjący w stanie równowagi, podlegający samokontroli i nie ulegający żadnym niszczącym nerwy nawykom. Człowiek sam się kontrolujący nie jest kontrolowany, opanowany czy napędzany jakimikolwiek nawykami.

Człowiek jest albo panem samego siebie, albo panują nad nim apetyt i zmysłowe przyjemności. W pierwszym przypadku cieszy się zdrowiem aż do śmierci, a jest w stanie żyć długo - od 90 do 150 nawet lat. W drugim przypadku, jeśli jest w stanie w większym lub mniejszym stopniu kontrolować swe nawyki i żyć w umiarkowaniu, dożywa od 60 do 90 lat. Jeśli jednak żyje wyłącznie swą zmysłowością, kontrolowany przez nawyki i namiętności, jeśli tuż przed udaniem się na spoczynek wypala jeszcze jed-

nego papierosa, lub pozwala sobie na jeszcze jeden posiłek, bądź wstaje w nocy by palić (znałem wybitnego lekarza, który używał tytoniu jako środka nasennego - zmarł w wieku 54 lat), lub też sporządza sobie drinka by uspokoić nerwy i móc zasnąć albo oddaje się seksualnym wyuzdaniom - to człowiek taki żyje w stanie nieustannego rozdrażnienia i niezadowolenia, po czym przedwcześnie umiera.

Ekscesy mogą uczynić z człowieka odrażającą bestię. Określenia "bestia" używam dla przedstawienia stanu utraty samokontroli. Ludzie o dobrej konstytucji często stają się neurotykami jakże odległymi od zdrowia i dobrego samopoczucia. Wielu z nich takie zjawisko jak dobre samopoczucie zna tylko w krótkich przebiegach, a i to często wyłącznie za sprawą środków pobudzających lub odurzających.

Dzisiejsza młodzież bardzo szybko rozwija się do stanu, który określić można mianem wszechzatrucia - jazz, tytoń, alkohol, seksualne party, po których rozwijają się seksualne neurozy, dające w efekcie generację składającą się z paralityków, epileptyków, chorych umysłowo, idiotów, debili - wyjąwszy tych, którzy już zmarli na ostre schorzenia.

Życie tej grupy zamyka się z reguły w przedziale od trzydziestu do sześćdziesięciu lat. Większość umiera bliżej tej pierwszej granicy. Bardzo szybko zbliżamy się do wieku powszechnej impotencji. Znałem wybitnie wykształconego człowieka, który w wieku trzydziestu pięciu lat zmarł na ataksję*.

* Niemożność sprawnego i dokładnego wykonywania ruchów; objaw uszkodzenia rdzenia kręgowego lub mózdzku.

Oślabiające nawyki

Niemowlęta

Niemowląt nie powinno się za bardzo rozpieszczać. Nie powinny sypiać w ramionach matki, nie należy ich wystawiać na jaskrawe światło ani narażać ich na hałas - nawet jeśli jest to tylko głośne mówienie w ich obecności. Należy chronić je zarówno przed zimnem, jak i gorącem. Nie powinno się wozić ich wszędzie ze sobą w wózekczkach, samochodach, pociągach czy tramwajach.

Niemowlęta stają się chore przy wszelkiego rodzaju podnieceniach. Powinno im się zatem zapewnić spokój, tak, by w każdej chwili mogły zasnąć - prócz chwil, gdy przypada pora kąpieli lub zmiany bielizny. Nie powinno się brać ich na ręce za każdym razem, gdy wydadzą z siebie jakiś dźwięk. Wszystko, co konieczne, to przewinięcie, by miały sucho i ewentualnie zmiana pozycji.

Nie powinno się niemowląt karmić częściej niż raz na cztery godziny a i to tylko wtedy, gdy nie śpią. Budzenie dziecka na karmienie jest niepotrzebne i szkodliwe.

Istota ludzka jest cerebralno-spinalnym dynamem (zależnym od mózgu i rdzenia pacierzowego) i powinna zawsze, o ile to możliwe, utrzymywaną być w stanie statycznym, w celu oszczędzania energii. Nauczenie dziecka równowagi i samodyscypliny - tak, by będąc same również było zadowolone - jest procesem, który powinien zostać zapoczątkowany już od urodzenia.

Dzieci nie potrzebują nieustannej rozrywki. Pozostawione same sobie znajdują rozrywkę w zajmowaniu się sobą.

U dzieci, które popadają w nawyk nieustannej potrzeby coraz to nowych rozrywek - wymuszający na nich nie-

ustanną uwagę - często pojawia się niezadowolenie i w wielu wypadkach dochodzi do osłabienia, co sprzyja rozwijaniu się "typowych chorób dziecięcych".

Dzieci

Osłabienie, jako podstawa toksemii w różnoraki sposób zaczyna się już w wieku wczesnego dzieciństwa. Wiele waży na tym nieprawidłowa postawa moralno-duchowa rodziców. Jeśli dziecku brakuje ciepła i miłości - od samego narodzenia - dochodzi do duchowych niedoborów, które są niemal nie do nadrobienia. Oziębłość uczuciowa, brak pewności siebie, niezdolność do międzyludzkich kontaktów, bezwzględność - wszystko to są objawy niedoborów duchowych wiodące na płaszczyźnie fizycznej do osłabienia, co przyczynia się do rozwoju toksemii.

Jeśli dziecko rozwija się poddane rozlicznym przymusom, nie jest w stanie rozwinąć własnej kreatywności, własnych zdolności twórczych i własnych pobudek do działania. W efekcie jedności, jaką tworzy ciało i duch brak jest zdolności do rozwijania energii życiowej, zatem i w tym wypadku rozwój kończy się ogólnoustrojowym osłabieniem.

Jeszcze poważniejsze skutki ma poddanie dziecka presji strachu. Strach w domu czy w szkole nie jest czynnikiem budującym. Osiągnięcia pod wpływem strachu, moralność pod wpływem strachu, to ani osiągnięcia ani moralność i w życiu nie mają ani wartości ani siły. Lęk pozbawia sił i szeroko otwiera wrota, za którymi czyha toksemia.

W wielu przypadkach jako zrównoważenie wywiedzionych przed chwilą niedoborów duchowych i powodowanej przez nie wewnętrznej pustki pojawia się nałogowe

obżarstwo, również przyczyniające się do ogólnego osłabienia. Jest to tym groźniejsze, że próbuje się je zaspokajać niezdrowymi pokarmami, a próby te nie zdają egzaminu. Wtedy równowagę przenosi się na poszukiwanie fizycznych "przyjemności" najróżniejszego rodzaju - środki pobudzające, różnego rodzaju zwyrodnienia i ekscesy, wyuzdany seksualizm, względnie znajduje odbicie w poszukiwaniach duchowego zaspokojenia i wtedy pojawiają się na przykład: patologiczna zazdrość, potrzeba dominacji czy mściwość. Sprawia to, że człowiek staje się osłabiony wewnętrznie, psychicznie i fizycznie. Droga do toksemii stoi otworem. Niezadowolenie i wewnętrzne rozdarcie są wyznacznikami tej drogi.

Jednak z drugiej strony nadmierne rozpieszczanie też jest szkodliwe, odbiera bowiem dziecku możliwość nauki samokontroli oraz samodzielnego rozwiązywania problemów. Człowiek wychowany w ten sposób będzie próbował unikać wszystkich trudności, ponadto nigdy nie nauczył się opanowywać na tyle, by naprawdę mieć wzgląd na innych - na tym tle narodzić się mogą postawy aspołeczne. Zawsze rozpieszczanemu, otaczanemu nadmierną opiekuńczością brakuje możliwości zbudowania swej siły duchowej - można to porównać do mięśnia, który ulega stałemu osłabieniu, jeśli w ogóle nie pracuje. Nie jest też w stanie osiągnąć poczucia wewnętrznego zadowolenia i szczęścia wypływającego z prawdziwie własnych dokonań. Jest słaby, niezadowolony i egoistyczny. Osłabienie i otwarta droga do toksemii są smutnymi konsekwencjami.

Dziecko potrzebuje miłości i opieki, duchowego pobudzania i porządkującej, prowadzącej dłoni, która wskazuje mu również określone granice. W odpowiednim prowadzeniu dziecka prócz przykładu konieczne są wyraźnie

wytyczone punkty orientacyjne, do których stopniowo dorasta, by w poczuciu miłości i opieki oraz wewnętrznej wolności mógł rozwijać swe przyrodzone zdolności. Tylko w ten sposób dzięki wychowaniu osiągnąć można zrównoważoną, dojrzałą osobowość.

Do wymienionych błędów leżących w sferze psychicznej dochodzą problemy czysto fizyczne: nieprawidłowe odżywianie mające często miejsce już od urodzenia poprzez niewłaściwą dietę i używanie środków pobudzających przez karmiącą matkę. Do tego dochodzi w wieku późniejszym przymus jedzenia o określonej porze, nawet jeśli nie odczuwa się głodu, medykamenty tłumiące naturalne kryzysy oczyszczające organizm (tak zwane "choroby"), szczepionki, słodycze i brak pełnowartościowych pokarmów. Wszystko to odbija się w postaci przeładowania organizmu odpadami i toksynami - a więc w postaci toksemii.

I tak już w dzieciństwie w naszym "cywilizowanym" społeczeństwie pojawia się mnogość najrozmaitszych nawyków, prowadzących do osłabienia. Nic zatem dziwnego, że toksemia jest tak przerażająco rozpowszechniona.

Dorośli

Również dorośli mają w swym życiu wiele powodów do lęku i obaw. Niepokoją ich przede wszystkim problemy dnia po

zaufania do etyki zawodowej: w świecie interesów nie ma Boga.

Lęki zawodowe. Lęki zawodowe są poważnym źródłem osłabienia. Jednak zawód - żaden zawód - nie jest przyczyną lęków. Prawdłowo wykonywana praca jest radością, a wszystko, co człowieka cieszy, formuje zarazem jego charakter. Praca, którą wykonuje się z oporami, wbrew swej woli czyni niezadowolonym, jednak żaden niezadowolony nigdy nie zajrzy do swego wnętrza, by tam poszukać przyczyn. Życie takie prowadzi z czasem do osłabienia a efektem są "choroby". Potem powstają jeszcze większe leki - gdy szuka się "wyleczenia".

Zawód jest bowiem tym, czym uczyni go człowiek. Głębokie zrozumienie swego zawodu, któremu towarzyszy uczciwość i pilność usuwa wszystkie lęki i pozwala na zachowanie energii życiowej. Lęki nie sprzyjają wydajności pracy ani nie można poprzez nie usunąć niedostatku. Lęki, brak kontroli uczuć, niewłaściwe jedzenie i używanie środków pobudzających - wszystkie te czynniki prowadzą do powstawania "chorób".

Nic nie sprzyja wewnętrznej równowadze tak, jak dogłębne zrozumienie osobistych przyzwyczajzeń i wykonywanych czynności. Tłumienie lęków i czynione sobie wyrzuty mogą wprowadzić pojęcie "wydolności" do ludzkiej świadomości, jednak tak szybko, jak kury powracają na swą grzędę, tak szybko prawda wyjdzie na jaw. Nawet przy zewnętrznym sileniu się na spokój i opanowanie rzeczywisty lęk przełamie wszystkie bariery i pracujący wbrew swym przekonaniom czy upodobaniom - załamie się. Opanują go "choroby". Gospodynie domowe, noszące ze sobą całe wiązki leków ulegną osłabieniu i stracą zdro-

wie. Przyczyna ich lęków jest brak kontroli przy jedzeniu, niedostatek kontroli uczuć, brak dbałości o ciało i brak ogólnej wydolności. Jednak miast wyzbyć się owych objawów niedoboru - zostają przez nie opanowane. Niekontrolowane "humory" muszą zostać usunięte, inaczej opañują tego, kto daje im wolną przestrzeń na rozwój. Plotkarstwo nie jest cechą godną podziwu i jeśli się go nie pokona, to z czasem przywara ta przegna wszystkich przyjaciół. Zawiść i zazdrość pogłębiając się zjadają całą duszę. A cóż pozostaje godnego kochania, gdy dusza jest zniszczona?

Jeśli człowiek przez lenistwo i niszczące zdrowie nawyki ześlizgnie się poniżej stanu, jaki oczekiwany jest przez jego przyjaciół, to czy można się dziwić, że odwrócą się odeń plecami?

Kim są ci starzy ludzie pozostawieni na pastwę samotności? To ci ludzie, którzy żyli samolubnie - którzy pożądali rozrywki, miast zająć się samym sobą. Zadowolenie i zajęcie muszą przychodzić z wnętrza - przez oddanie, pracę i książki. Jeśli tego źródła młodości i radości nie odnajdziemy przed starością, to czeka nas samotność. Nawet pośród tłumu ludzi będziemy samotni, na zawsze samotni. Cóż mogłoby być bardziej patetyczne?

Folgowanie sobie. Każde folgowanie sobie jest sprzeczne z etyką i wiedzie do upadku. Jak wygląda etyka żarłoka? A jego religia? Za nadmiernym folgowaniem kroczą noga w nogę ekscesy. A potem człowiek popada w użalanie się nad swym losem i żąda "wyleczenia". Ekstrawaganckie nawyki, nawet jeśli chodzi o rzeczy, których nie można oferować czy konsumować niewyczerpanie, powodują rozwój autodestrukcyjnej moralności, która niczym

Nemesis* wskazuje drogę do przedwczesnej śmierci. Przyczynami są choroby serca, apopleksja (udar mózgu), porażenia, choroby nerek, samobójstwa itd. Cóż jednak oznaczają puste nazwy? Wszystkie wprowadzają tylko w błąd, bowiem przyczyna, zasadnicza, ostateczna i nieustanna jest jedna: chciwe ciało i dusza — niszczycielskie folgowanie sobie.

Jeśli spojrzeć na Naturę, stwierdzimy, że człowiek stworzony został do służenia, nie do dawania jałmużny, ale do pomagania sobie i innym.

Folgowanie sobie przez zażywanie środków pobudzających, nawet jeśli dzieje się to umiarkowanie, oznacza nieustanne obciążanie całego ciała, łącznie z systemem nerwowym i z pewnością przyjdzie taka chwila, gdy ostatni papieros, ostatnia filiżanka kawy czy ostatni obfity posiłek spowoduje przecięcie nici żywota. Owa nieokreślona chwila następuje zawsze nieoczekiwanie i stanowi wielką niespodziankę.

O tym, że nadmiar pracy osłabia, wspomniano już. Jest to jednak zbyt często tylko wymówka, za którą skrywają się złe nawyki, które zabijają szybciej, niż największy nawet nadmiar pracy. Praca bez odczuwania radości z niej osłabia i prowadzi do "chorób" - do niezadowolonego ducha, do pragnienia innej pracy, nim jeszcze człowiek uporał się z rozpoczętą, wreszcie do pożądania większej zapłaty - ale nigdy do pragnienia starannego jej wykonania. Praca nigdy nie jest dobrze wykonana, jeśli nie nosi na sobie indywidualnego piętna wykonującego ją robotnika.

Powinniśmy pracować, używając swego kreatywnego instynktu. Nasza praca powinna powstawać w duchu twór-

* Grecka bogini umiaru bardziej znana jako bogini karzącej sprawiedliwości.

cy, z miłością jaką odczuwa twórca do pracy, a nie do zapłaty.

Niezadowolenie i spięte uczucia prowadzą do osłabienia. Lęki, obawy, troski, gniew, namiętności, humory, folgowanie sobie, egoizm, ogólne rozbicie, użalanie się nad sobą, duma, zawiść, zazdrość, plotkarstwo, kłamliwość, nieszczerłość, niedopełnianie obietnic i zobowiązań, wyciąganie korzyści z nieporozumień, nadużywanie zaufania przyjaciół, rozczarowywanie tych, którzy nam zaufali - wszystko to osłabia i z czasem rozwija nieuleczalne "choroby".

Troski. Troski również osłabiają. Ludzie silnie osłabieni i toksemiczni pod wpływem trosk mogą doznać głębokiego załamania i o ile nie zostaną położeni do łóżka, jeśli nie zapewni im się ciepła, spokoju i ścisłego postu - mogą nawet umrzeć. Pokarm przyjmowany w takich okolicznościach nie zostaje trawiony, lecz działa jak trucizna. Niektórzy ludzie za sprawą trosk zostali inwalidami do końca życia.

Wstrząs. Wstrząs, szok, czy to duchowej czy fizycznej natury może osłabić tak silnie, że następuje zgon wskutek ustania akcji serca. Skutkiem lżejszego szoku może być na przykład trwała nerwowość. Nieprawidłowe lub za obfite jedzenie udaremnić może wysiłki organizmu, zmierzające do odzyskania równowagi. Szok od granatów, jakiego wielu żołnierzy doznało podczas wojny światowej za sprawą innych, tytoniu i innych osłabiających nawyków (środki odurzające) przekształcił stan przejściowy w trwałe inwalidztwo. W powrocie do zdrowia z całą pewnością przeszkadza za obfite jedzenie.

Gniew. Gniew jest czynnikiem wybitnie osłabiającym. Jeden jedyny wybuch wściekłości dziennie prowadzi do bardzo głębokiego osłabienia. Natura, która przy najmniejszej prowokacji traci nad sobą kontrolę, rujnuje trawienie i prowadzi do nerwowości. Chroniczny gniew odpowiedzialny jest za wrzody żołądka a nawet za raka. Ludzie, którzy nie są w stanie swych wybuchów utrzymać pod kontrolą często skłonni są do reumatycznej artrozy, wapnienia tętnic, kamieni żółciowych i przedwczesnego starzenia się.

Egoizm. Z uwagi na miłość własną, wrogość odczuwaną w stosunku do innych i brak zaufania, typowy egoista we wszystkich działaniach innych widzi coś wymierzonego przeciwko sobie - cały świat jest przeciwko niemu. Powoduje to silne osłabienie i toksemię, co prowadzić może z kolei do wielu zaburzeń nerwowych a nawet chorób psychicznych.

Człowiek nienawidzący ludzi kocha siebie ponad wszystkich i ponad wszystko. W chwili, gdy najbliższy i najmiłszy przyjaciel jest podejrzewany, to mówiąc obrazowo, już toczy się jego głowa. Egoista nienawidzi wszystkich, którzy nie popierają jego próżności i zarozumiałości. Nienawiść i gniew nieustannie wysuwają się na pierwszy plan, maskowane są jednak cholerycznym uśmiechem, jeśli wymaga tego taktyka lub strategia. Przyjaźń, małżeństwo, szczerość i uczciwość muszą ustąpić, gdy w grę wchodzi egoistyczna miłość do siebie samego. Ludzie o takich skłonnościach nie znają wdzięczności. Żądają wszystkiego i nie są w stanie dać czegokolwiek, nie mając po temu określonego celu i motywu. Egoistyczna natura troszczy się zawsze najpierw o siebie. Egoizm dość powszechnie interpretowany jest jako miłość

rodzicielska. Jeśli jednak syn czy córka zawrą związek małżeński wbrew woli ojca, zostają wydziedziczeni. Dlaczego? Bo urażona została miłość własna. Miłość znacznie częściej jest przejawem egoistycznej miłości własnej niż prawdziwym, odpowiedzialnym uczuciem, żywionym wobec drugiej osoby.

Miłość własna, tak jak egoizm prowadzi do osłabienia i toksemii.

Ambicja. Ambicja rozwijana na tle miłości własnej prowadzi do złego zdrowia, gdyż wiąże się z wieloma rozczarowaniami. Kiedy do sukcesu, to nakłania człowieka (względnie umożliwia mu) zaspokajanie swej zmysłowej natury, co skutkuje wszystkimi "chorobami" jakie z takiego trybu życia wynikają.

Zdrowa ambicja zawsze wiąże się z samokontrolą i służbą ludzkości, a zdrowie i długie życie są za to dwiema wielkimi nagrodami. Ambicja służąca pokłaskowi i zwróceniu na siebie uwagi przynosi wprawdzie głęboką satysfakcję, lecz kosztuje więcej zmarnowanej energii, niż jest to warte.

Tysiące kobiet cierpi na półinwalidztwo w efekcie nawracających kryzysów toksemicznych będących "nagrodą" za organizowanie kolacji i wystawianie na pokaz swych sukien, domów i urządzeń.

Kobiety zaspokajają w ten sposób swą ambicję i swe starania okupują uszczerbkiem na zdrowiu. Wiele z nich marnuje więcej energii podczas jednego koktail-party, niż są w stanie odtworzyć w ciągu całego tygodnia.

Zazdrość. Zazdrość o charakterze niskim i wywołującym "choroby", czyli zwykła zawiść ma zawsze niezado-

woloną naturę. Człowiek o takim rodzaju zazdrości jest wandalą. Temu, komu zazdrości z chęcią włoży kij między szprychy, próbując też obmową i plotką naruszyć jego wizerunek.

Człowiek taki, czując się bezpiecznie, nie cofnie się nawet przed zadaniem fizycznej krzywdy tym, w stosunku do których odczuwa swą niższość. Zdrowa zazdrość wie, w kierunku naśladowania sukcesu tego, komu się zazdrości, nakłania do działania i przez to sprzyja zdrowemu ciału i duszy.

Miłość i zazdrość. Jeśli posłużyć się słowami Salomona, to: "Miłość jest tak silna jak śmierć a zazdrość tak okrutna jak grób." Władca ów zapewne dobrze o tym wiedział.

Szekspir wiedział o wszystkim, co za jego czasów było godne wiedzy i uwagi. Pisał: "Jakże wielu błaznów służy głupiej zazdrości. Nienawistny wrzask zazdrosnej kobiety zatruwa śmiertelniej od zębów wściekłego psa."

Systematyczne zatrutowanie się przez przerost uczuć i doznań znane jest właściwie od czasów, gdy tylko ludzie zaczęli myśleć. Jednak niezależnie od świadomości, że "trucizna wytwarzana jest w systemie" przez wielką złość, miłość, zazdrość, nienawiść i gniew, to jednak do czasu odkrycia nauki o toksemii nie zdawano sobie sprawy z tego, co ową trucizną jest i jaki jest sposób jej powstawania.

Z patologii zazdrości doskonale zdawał sobie sprawę Szekspir, co odczytać można wyraźnie ze słów, jakie wkłada w usta kilku swoim postaciom.

Przerost uczuć. Zazdrość na przykład, lub wielka złość prowadzą do głębokiego osłabienia, upośledzającego wy-

dalanie. Przesycenie krwi toksynami prowadzi do złośliwej toksemii, przybierającej formę toksynowego odurzenia, które u ludzi o mniej odpornej naturze doprowadzić może do amoku. Morderstwa, nawet wielokrotne nie należą w tym stanie do rzadkości. U ludzi mających więcej szacunku wobec bliźnich - ludzi o mniej wykształconym egoizmie, psychologiczną burzę w wielu wypadkach kończy samobójstwo.

Zazdrość i niespełniona miłość, nawet jeśli nie są złośliwe, podkopują z czasem konstytucję, bowiem utrzymują nieustannie stan osłabienia i toksemii.

Schorzenia nieżytowe i owrzodzenia to ulegają poprawie, to pogarszają się, bez nadziei na ostateczne wyleczenie, póki nie przemoże się przyczyn osłabienia - a mianowicie osłabiających nawyków ciała i duszy, z których zazdrość jest jedna z bardziej znaczących.

Nadmierne jedzenie. Nadmierne objadanie się jest zwyczajową, bardzo rozpowszechnioną i silnie osłabiającą przywarą. W powszechnej obecnie diecie występuje za dużo tłuszczu, śmietany, masła, tłustego mięsa, oleju, pieczywa i słodczy, w dodatku jadamy za często, pojadamy między posiłkami i utrudniamy trawienie pijąc w trakcie posiłków.

Nałóg jedzenia jest szerzej rozpowszechniony niż alkoholizm. Podświadomość pracuje pilnie niczym rój pszczół nad zastępowaniem jednych pobudzających ekscesów następnymi - pożądaniem whisky, tytoniu i środków pobudzających, dołączając rozpustę, dreszczyki emocji i różnego rodzaju "rozrywki" do zmysłowych ekscesów wiodących do zatrucia pokarmowego. Zmysłowe pragnienia niezaspokojone ekscesywnym jedzeniem znajdują ujście w

innych sposobach pobudzania się. I jeśli natura taka nie dostąpi spełnienia swych rozbudzonych wymogów, to ofiara jej popada w amok.

Córka francuskiego owczarza zabiła swego spoczywającego przy ognisku ojca tylko dlatego, że sprzeciwiał się jej małżeństwu z kochankiem. W krótkim czasie po tragedii obozowisko odwiedziło kilku mężczyzn, którzy z przerażeniem stwierdzili, że ojcobójczyni spożywa serce swej ofiary po upieczeniu nad ogniem. W odpowiedzi na odrazę wywołaną kanibalistyczną praktyką, morderczyni z diabelskim uśmiechem uniosła resztki jego serca w górę i zakrzyknęła: "On złamał mi serce, a teraz ja zjadam jego."

Stosunkowo niedawno silnie rozdrażnione alkoholem i jazzem nerwy pozbawiły młodą dziewczynę rozumu. Zabiła swą matkę, ta bowiem sprzeciwiała się jej zamiarom zaspokajania podświadomości jeszcze silniejszymi stymulacjami.

Jeśli osłabienie i toksemia osiągną stadium nałogu, tak jak było to w przypadku obu młodych kobiet, to zarówno prawo jak i moralność podporządkowane zostają prawom podświadomości, które, podobnie jak prawa Wszechświata są amoralne, jednak podążają za koniecznością.

Psychologiczne, tak, jak i fizjologiczne burze nie podlegają regularnym prawidłowościom, tym niemniej słuchają praw swej własnej natury. Nie mają do przełamania żadnych skrupułów, jednak niszczą porządek tak bezwzględnie jak sam Szatan.

Każda ludzka istota powinna wiedzieć, że i ją dotknąć mogą takie zjawiska, a droga do takich katastrof wiedzie przez osłabiające nawyki.

Wprawdzie funkcjonują rozmaite zakazy i regulacje prawne, jednak w istocie łagodzą one jedne zjawiska, po-

tęgując inne.

Któraż matka nie wolałaby przyprowadzać do domu syna, który upił się w knajpie na rogu, niż widzieć jak skutego kajdankami policjant odprowadza do więzienia?

Oślabienie i toksemia koncentrujące się w mózgu prowadzą do stanów neurotycznych z najrozmaitszymi kompleksami symptomów. Opilstwo prześciga się z rabowaniem banków i innymi wykroczeniami przeciwko prawu, jednak póki oszałamianie się nadmiernymi ilościami pokarmów zachowa swój status wśród lekarzy i kierować będzie ich i naszym postępowaniem, tak długo potrzebować będziemy czegoś więcej niż statutów by uchronić prawo i porządek. A dzieje się tak, bowiem nasze prawa ustanawiane są przez umysły oszołomione nadmiarem jedzenia i tytoniu.

Opilstwo i przestępstwa wszelkiego rodzaju są bardzo specyficznymi objawami nadzwyczajnego wydalania toksyn - kryzysami toksemicznymi.

Narzucanie wstrzemięźliwości i próby kontrolowania skłonności przestępczych już w zarodku skazane są w takich przypadkach na niepowodzenie. Powód winien być dla każdego studiującego naturę oczywisty: nasze pragnienia wynikają z potrzeb podświadomości. Uczucia i etyka nie mają z nimi nic wspólnego. Nasza podświadomość nie jest ani moralna ani niemoralna lecz jest posłuszną wielkiemu Kosmosowi, który jest systematyczny i idealny, jednak pozbawiony moralności. Wszelkie nieumiarkowanie rodzi potrzeby, które, o ile nie daje się ich zaspokoić w zwykły sposób, szukają sobie innych dróg wiodących do spełnienia. Chirurdzy, ustanowione prawa i środki uśmierzające być może ułatwiają ponoszenie konsekwencji, jednak leczenie opiera się na usuwaniu przyczyn takiego sta-

nu rzeczy. Podejmowanie środków prawnych to szarlataneria. Jednym lekarstwem jest samokontrola. Aby zdobyć się na samokontrolę, trzeba najpierw zrozumieć swe prawdziwe potrzeby.

Obżarstwo prowadzi do procesów gnilnych w jelitach. By w związku z tym zapobiec zainfekowaniu organizmu musi zostać wydatkowana energia. Zaopatrywanie powierzchni ciała w krew służącą ogrzewaniu, a więc chroniącą przed zmianami temperatur jest pracą wykonywaną między innymi przez śluzówki przewodu pokarmowego, tak samo, jak ich pracą jest neutralizowanie septycznego materiału, który przez spożyte pokarmy chce przedostać do krwiobiegu. Obrzęknięte od krwi śluzówki tworzą mukostazę (zwiększone wydzielanie się śluzu). Stan ten nazywamy nieżytem. Wydzielina ta w mechaniczny sposób zapobiega absorpcji produktów gnilnych i przeciwdziała również truciznom, wchłaniając w siebie dostarczane przez krew przeciwciała.

W organizmie żarłoka nieustannie trwa decydująca bitwa. Podświadomość wykorzystuje przy tym każdą pomoc i gdy system obrabowany zostaje z produkowanych przez siebie odtrutek, nakłania ofiarę do sięgnięcia po alkohol, tytoń, kawę, herbatę, przyprawy i więcej jedzenia.

Moralne apele i prawa stanowione przez prawodawców, którzy sami oszołomieni są toksynami, zgnilizną jelitową i tytoniem są, jak każde wynaturzenie, zupełnie nieskuteczne.

Niemożliwe do zaspokojenia pożądanie jedzenia i dodatkowych pobudzeń powoduje silne osłabienie organizmu. Jak każde folgowanie sobie jest czynnikiem zwanym nadstymulacją.

Uleganie palącemu pożądaniu pokarmu trzy razy dzien-

nie oznacza osłabianie organizmu. Od poważnych problemów dzieli wtedy tylko krok. Człowiek mądry budzi się wtedy i koryguje swój apetyt.

Wynaturzony apetyt powstaje przez nadmierne jedzenie, przez przyjmowanie zbyt treściwych pokarmów, które powoduje, że zanika radość z pokarmów czystych i naturalnych. Kolejnym czynnikiem jest obfite używanie środków pobudzających: alkoholu, tytoniu, kawy i herbaty, które łączy się najczęściej ze spożywaniem za dużych ilości masła, soli, pieprzu i tłustych sosów. Człowiek taki je, nie odczuwając nawet głodu (przy prawdziwym głodzie smakuje każdy, najprostszy pokarm). Je, gdy jest mu niedobrze i je, gdy jest chory. Je, wstając specjalnie w tym celu w nocy i je między posiłkami - aż do osiągnięcia bardzo złego samopoczucia, z którego jednak nie wyciąga właściwych wniosków.

Plotkarstwo. Plotkarze są zawsze oszczercami a oszczercy zawsze są potencjalnymi kłamcami. Nawet jeśli nie wiedzą, że rozpowszechniają kłamstwa, to ich postępowanie można w świetle prawa uznać za kryminalne zaniedbanie — nie starają się bowiem sprawdzić, czy ich historie są prawdziwe, czy nie. Plotkowanie osłabia plotkarzy.

Plotkarze są zawsze osłabieni, bowiem żyją w nieustannym strachu, że zostaną odkryci. Wydzieliny ich ciała są zawsze kwaśne. Skłonni są do stanów zapalnych śluzówek i do ropienia. Z nieżytych kryzysów toksemicznych zdrowieją bardzo powoli.

Plotkarze są pustogłowymi niewolnikami nawyku rozsiewania złośliwości i oszczerstw. Są złośliwymi pasożytami, żywiącymi się padliną. Są najnikczemniejszymi kryminalistami, prawdziwym pomiotem piekła, który zabija od-

dechem. Bardzo często umierają na raka.

Pasożytnictwo. "Pasożyta można pomylić z przyjacielem, tak jak wilka z psem."

Byron

Prawdziwi pasożyci, jak wszyscy ludzie żyjący nieszczęrze, prowadzą żywot który osłabia - ale niedługo, bowiem Natura skraca go bezlitośnie.

Nieszczerość. Nieszczerość może doprowadzić do stwardnienia tętnic a nieszczęśliwą egzystencję kończy rak.

Religijność. Chorobliwa pobożność i oddawanie się przy tym złym (jak to opisano) nawykom prowadzi do przedwczesnej śmierci. Prawdziwa, ratująca religijność, niezależnie od tego czy chrześcijańska, żydowska czy muzułmańska, wolna jest od duchowych i fizycznych nawyków, które powodując nadmierną stymulację osłabiają i zatruwają.

Należąc do ludzi toksemicznych - z więc zatrutych - należy wyzbyc się wszystkich osłabiających nawyków. "Lekarstwa", modły, medykamenty, chirurdzy - wszystkie uczciwe i nieuczciwe metody "leczenia" nie są w stanie usunąć przyczyn.

Należy więc wyłącznie unikać przyczyn i prowadzić prawidłowy, naturalny sposób życia - wtedy zdrowie powróci i pozostanie do końca życia. Tylko w ten sposób można wyzdrowieć i zdrowie zachować!

Spojrzenie wstecz

Z pewnością można było powiedzieć więcej i bez wątpienia barwniej opisać w jaki sposób my, ludzie, niszczymy nasze ciała i dusze. Chłonnym ludziom wystarczy jednak to, co przedstawiono, by dojść do wniosku, że jedyną Nemesis, jaka nam zagraża, upatrywać należy w naszych własnych nawykach. O. W. Holmes w swym dziele "Autokrata stolika śniadaniowego" napisał o przyzwyczajeniach i nawykach co następuje: "Przyzwyczajenie jest zbliżeniem się pierwiastka zwierzęcego do ludzkiego. Jest to przyznanie się do porażki w najwyższej formie swej istoty, włączając w to trwałe decydowanie o sobie w obliczu wszystkich panujących okoliczności."

Autonomię, czyli samostanowienie już u progu życia dosięgają wszystkie przekazywane z pokolenia na pokolenie przesady, a wychowanie prowadzi do rozwijania szeregu nawyków, by wymienić choćby nawyk leczenia bez usuwania przyczyn. To, w połączeniu z ludzkim hedonizmem prowadzi do życia pełnego błędów i udaremnienia naturalne dążenie człowieka do opanowywania sił, które go ograniczają.

Książka ta dopomóc ma wszystkim, którzy chcą spróbować zrozumieć, czym jest naprawdę choroba i jak powstaje. Wiedza ta umożliwi ludziom mądrym i kontrolującym się uniknięcie wszelkich chorób i trzymanie się z dala od "leczenia" i tak zwanych "lekarstw".

Cech lekarski składa się z całej armii wykształconych ludzi. Wierzę, że większość z nich jest prawdziwymi ludźmi honoru, próbującymi pomóc ludzkości. Jednak nawet dobre wychowanie, surowa moralność i etyka, jeśli bazują na złych założeniach, nie są w stanie tych wysiłków wspomóc. Oświeca jedynie prawda.

Wszystko, czego domagam się od lekarskiego stanu to podejście do mojej nauki ze szczerą wolą obiektywnego jej sprawdzenia.

Człowiek sam tworzy swoje choroby. Książka ta opisuje, jak do tego dochodzi. Człowiek sam jest jednak też w stanie odtworzyć utracone zdrowie. Pomóc może w tym tylko sam człowiek i jego podświadomość. Lekarze nie są w stanie leczyć. W bardzo rzadkich przypadkach chirurgia okazuje się ostatnim wyjściem.

Organizm jest okresowo silny lub słaby i zależy to wyłącznie od tego, czy w chwili obecnej jego energia życiowa jest silna czy słaba. I należy zawsze mieć przed oczami, że funkcje organizmu wykonywane są dobrze lub źle, w zależności od energii, która jest tworzona.

Kilka propozycji

Następujące propozycje będą pomocne dla wszystkich, którzy chcą zachować dobry stan zdrowia, względnie nadzarpnięte już nieco zdrowie doprowadzić na powrót do

kwitnącego stanu.

Po pierwsze, natychmiast po przebudzeniu, powinno się przez 15 do 30 minut wykonywać ćwiczenia rozciągające, na przykład zgodnie z opracowanym przez Harveya i Marilyn Diamond poradnikiem "Fit for Life II". Po ćwiczeniach udajemy się do łazienki i stojąc w ciepłej wodzie obmywamy całe ciało gąbką lub bierzemy prysznic. Potem starannie wycieramy całe ciało suchym ręcznikiem z frotte. Nacieranie frotowym ręcznikiem powtarzamy wieczorem, przed udaniem się do łóżka. Jeśli z jakichś powodów poranny prysznic nie pasuje do naszego rytmu dnia, to zabiegi zamieniamy: rano nacieranie (masowanie) całego ciała ręcznikiem a wieczorem prysznic lub kąpiel i energiczne wycieranie. W ciągu jednego dnia nie powinno się przyjmować nigdy więcej niż trzy posiłki. Nie należy jeść ani pić pomiędzy posiłkami. Tym, kiedy jeść, kiedy nie jeść i jak nie jeść rządzą trzy podstawowe reguły:

Reguła 1:

Nigdy nie jemy, czując się źle, czy to fizycznie, czy psychicznie.

Reguła 2:

Zawierające skrobię pokarmy dokładnie przeżuujemy i nasączamy śliną. Pozostałe składniki posiłku również przyjmujemy powoli i z uwagą.

Reguła 3:

W żadnym razie nie wolno jeść, jeśli nie odczuwa się takiej potrzeby. Przy zaparciach należy wieczorem wykonać małą lewatywę (mniej więcej szklankę ciepłej wody). Woda od wprowadzenia powinna pozostawać w jelitach

od 5 do 15 minut, następnie należy ją wydalić. Prawidłowe zestawianie pokarmów, właściwe nasycanie śliną pokarmów skrobiowych i dostateczna ilość ruchu przywróca właściwe czynności wydalnicze jelit.

Podstawowe przyczyny zaburzeń zdrowia

Dr John H. Tilden jako człowiek dwudziestojednoletni po ukończeniu z sukcesem studiów medycznych zainaugurował swą praktykę medyczną w 1872 roku w Missouri i Illinois, przenosząc się następnie w 1890 roku do Denver w stanie Colorado. Tam wziął rozbrat z dochodowymi praktykami tradycyjnej medycyny rozwijając dalej swą systematyczną naukę o toksemii, zmierzającej do opracowania nowej, własnej koncepcji medycznej. Nie stosując żadnych leków ani szczepionek kontynuował swą praktykę w Denver przez ponad półwiecze. Zmarł tamże w wieku dziewięćdziesięciu lat.

W zamieszczonym na końcu małym schemacie, poszczególne elementy umieszczono we właściwej kolejności — w takiej, w jakiej w ujęciu dr Tildena stopniowo prowadzą do postępującego zalewania organizmu toksynami i do jego uszkodzania. Proces ten oraz wynikająca z niego toksemia odgrywają bowiem kluczową rolę, decydując, czy w końcowym efekcie człowiek będzie cieszył się dobrym i sta-

bilnym zdrowiem, czy też dojdzie u niego (wcześniej czy później) do rozwoju chorobliwych zaburzeń.

Chcąc naprawdę dogłębnie zrozumieć istotę toksemii nie możemy nigdy tracić z oczu owej logicznej kolejności - unikniemy dzięki temu również wielu nieporozumień i błędów interpretacyjnych, na jakie idee dr Tildena są w naszych czasach narażone. Często bowiem natykamy się na opinie - reprezentowane przez licznych lekarzy i doradców zdrowotnych i nierzadko pojawiające się również w literaturze dotyczącej naturalnych metod leczenia - że jest to zwykle obciążenie organizmu toksynami czy odpadami procesu przemiany materii, za którym raczej nie może kryć się wybuch konkretnej choroby (czy początek określonego schorzenia). Jeden z takich "ekspertów" pisał jednak stosunkowo niedawno, że w procesie leczenia chodzi przede wszystkim o jak najszybsze odtrucie pacjenta - o ile chce się go skutecznie wyleczyć. Czynił to tak, jakby prezentował poglądy dr Tildena.

Jeśli jednak nieco dokładniej obejrzymy zamieszczony tu schemat okaże się, że dr Tilden bynajmniej nie traktował toksemii jako zasadniczej przyczyny zdrowotnych zaburzeń i bynajmniej nie twierdził, że wprowadzenie określonych zabiegów odtruwających równoznaczne jest z usunięciem wszystkich chorobotwórczych wpływów - których w rzeczywistości szukać należy w prowadzeniu niezdrowego trybu życia, w złych nawykach i nieprawidłowym odżywianiu się.

Gdy dokładniej wczytamy się w to, czego dr Tilden rzeczywiście naucza, łatwo rozpoznamy, że w ostatecznej konsekwencji sprowadza on przyczyny wszystkich chorób do różnorodnych sposobów nadmiernego obciążania organizmu, głosząc pogląd, że na równi zaliczyć trzeba do nich

czynniki fizyczne, wpływy środowiska naturalnego, wpływy społeczne jak i czynniki czysto psychiczne w postaci stresu i nadmiernych napięć na tle emocjonalnym.

Zalew bodźców (stres)

Z otoczenia lub wynikających z własnych, złych nawyków



Napięcia i przeciążenia

Wynikające z wpływów otoczenia lub fizyczne i psychiczne nastawienie do życia (zależne od wrażliwości)



Wyczerpanie

Niedostateczne wydalenie poprzez płuca, jelita, nerki i skórę



Gromadzenie się odpadów przemiany materii

Zwiększanie się poziomu toksyn w organizmie



Toksemia

Zalanie krwi i tkanek szkodliwymi związkami



„Choroba” jako reakcja

ostre kryzysy, przebiegi chroniczne, procesy degeneracyjne (rodzaj i przebieg "choroby" zależny w poszczególnych przypadkach od: osobistej konstytucji psychofizycznej, ogólnego stanu zdrowia oraz skali stosowanych terapii).

Schemat ten ma ułatwić Czytelnikowi podążenie za ideą dr Tildena tak, by w pełni zrozumieć jej istotę. W swej potwierdzonej długoletnią praktyką wykładni na temat zdrowia i choroby podkreślał on wciąż z naciskiem, że po prostu nie ma czegoś takiego, jak jeden określony, wyizolowany powód pojawienia się zaburzenia. Zakładał on też, w przeciwieństwie do wielu nam współczesnych, że nie wystarczy poświęcić swej uwagi wyłącznie kwestii właściwego odżywiania się - o ile chce się zachować zdrowie i dobre samopoczucie na długą metę lub też opanować schorzenie, które już się pojawiło.

Sam Tilden napisał kiedyś króciutkie podsumowanie swej nauki o toksemii: "Podczas przemiany materii, owego nieustannie odbywającego się procesu budowy i przebudowy substancji ciała - czyli tak zwanego metabolizmu - z jednej strony produkowane są wciąż nowe komórki ciała (jest to ogólnie określane jako przemiana konstruktywna albo anabolizm) a z drugiej dochodzi do nieustannego rozkładania starych komórek (mówi się przy tym o przemianie destrukcyjnej lub o katabolizmie).

Owa zużyta i w większości rozłożona na swe chemiczne składniki tkanka działa na organizm jak trucizna (lub toksyna) i dlatego też, jak tylko powstanie, wydalana jest jak najszybciej z krwi - póki organizm jest w ogólnie dobrym zdrowiu i może dysponować pełną swą sprawnością. Jeśli jednak z jakiegokolwiek powodu rezerwy energetyczne znajdują swe ujście gdzie indziej, co może być efektem fizycznych bądź duchowych czynników w równym stopniu co skutkiem złych nawyków i niewłaściwego trybu życia, to organizmowi brak energii koniecznej do sprostania temu ważnemu zadaniu. Organizm do tego stopnia osłabiony zmuszony jest, na skutek energetycznego

niedoboru, do ograniczenia swej wydolności wydalniczej, co wcześniej czy później prowadzi do gromadzenia się powstających wszak nieustannie, toksyn we krwi, a więc i w tkankach. Powoduje to chorobliwy stan, znany nam pod określeniem toksemia.

W dotkniętym osłabieniem i toksemią organizmie siłą rzeczy gromadzi się coraz więcej toksycznych produktów przemiany materii, które nie są możliwe do wydalenia dopóty, dopóki nie zostaną odbudowane organiczne rezerwy energii. Na tle tego zjawiska rozwijają się rozmaite "choroby" będące w gruncie rzeczy niczym innym, jak uzewnętrzaniem wysiłków Natury, pragnącej uwolnić organizm od biorących nad nim górę toksyn. Przy tego rodzaju chorobliwych reakcjach ciała mamy do czynienia, jeśli rozpatrzeć to dokładnie, z decydującymi kulminacjami w trwającym i tak już procesie toksemicznym."

O autorze

Dr John H. Tilden urodził się w 1851 roku w Van Burenburg w Illinois/USA i umarł w 1940 roku, w dziewięćdziesiątym roku życia w Denver, w stanie Colorado. Od najwcześniejszego dzieciństwa za przykładem swego ojca pragnął zostać lekarzem. Jeszcze w wieku szkolnym próbował doprowadzać do zdrowia chore psy, koty, ptaki czy inne zwierzęta domowe, dlatego też bardzo wcześnie stwierdził, że niedomagające zwierzęta szukają przede wszystkim spokoju i odpoczynku, nie przyjmując też żadnych pokarmów.

John H. Tilden uczęszczał na wykłady Eclectic Medical College of Cincinnati w Ohio i tam też uzyskał swój tytuł doktorski. Następnie przez 25 lat praktykował w różnych miastach. Osobiste doświadczenia z pacjentami uświadomiły mu, że leki i większość operacji chirurgicznych nie są w stanie przywrócić zdrowia. Tak jak dr Jennings zaczął swoim pacjentom aplikować pigułki z cukru jako placebo, jednak rychło zarzucił tę praktykę dochodząc do wniosku, że: "nawet pigułki z cukru były szkodliwe, bowiem dawały pacjentowi poczucie, że poprawę stanu swego zdrowia zawdzięcza podanym środkom - nie prowadziło to do rozpoznania przyczyn choroby ani do ich usunięcia."

Dr Tilden poświęcił się następnie całkowicie praktykom naturalnej nauki o zdrowiu (Natural Hygiene) na bazie tej

rozwijając swą naukę o toksemii, wychodzącą z założenia, że wszystkie choroby są wynikiem właśnie toksemii, czyli zatrucia krwi.

Dr Tilden aż do śmierci kierował placówką zdrowia w Denver/Colorado, gdzie pacjenci leczeni byli podług zasad naturalnej nauki o zdrowiu.

Spis treści

Wstęp	5
Przedmowa	7
Wprowadzenie	10
Fałszywe teorie	10
Nie ma lekarstw!	12
Świat potrzebuje chirurgów?	15
Czy środki uśmierzające są konieczne?	16
Środki pobudzające podkopują zdrowie	16
 Rozdział 1	
Podstawy toksemii	19
 Rozdział 2	
Co to jest toksemia?	32
Wartość symptomatologii	36
Prawda - jak ją widzą wybitni	41
Naukowe testy	48
Kryzysy	53
"Choroby" są niewinne	56
Instynkt stadny	57
Pomyślmy wspólnie	59
Jak zmierzyć nieskończoność?	60
Od toksemii zaczynają się wszystkie tzw. choroby	62
Zabójcze zarazki	63
Świat medyczny w poszukiwaniu "leku"	65
Zarazki przyczyną chorób?	67
Znaczenie biologicznej energii	69

Chronienie energii jako środek terapeutyczny	72
Wszystkie choroby mają tę samą przyczynę	76
 Rozdział 3	
Osłabienie jest powszechne	77
 Rozdział 4	
Równowaga	87
Immunizacja	99
Diagnoza - medyczna ułuda	101
Toksemia - zrozumienie istoty „chorób”	104
Definicja ostrej złośliwości	107
Co powoduje śmierć?	108
Podsumowanie	109
 Rozdział 5	
Przyczyny osłabienia	112
Osłabiające nawyki	114
Niemowlęta	114
Dzieci	115
Dorośli	117
 Rozdział 6	
Spojrzenie wstecz	131
Kilka propozycji	132
 Rozdział 7	
Podstawowe przyczyny zaburzeń zdrowia	135
 O Autorze	140
	143