

Dr. A. Krūmiņš

Organisma stiprināšana un pašdziedināšanās

Fizisko un garīgo spēku stiprināšana, grūti ārstējamu slimību dziedināšana un vecuma nespēka novēršana pēc profesora Lebedinska atjaunošanas metodes

1 9 3 5

Autora izdevums

JUL. 1949 M. J.

L $\frac{61}{4}$

Dr. A. Krūmiņš

Organisma stiprināšana un pašdziedināšanās

Fizisko un garīgo spēku stiprināšana, grūti ārstējamu slimību dziedināšana un vecuma nespēka novēršana pēc profesora Lebedinska atjaunošanas metodes

Autora izdevums

1935. g.

Rīgā, Brīvības ielā № 13, dz. 3.

Tājr. 26420.

Part. 60

INV. ~~628-728~~

0309057922

Visas autora tiesības aizsargātas.



Ievads.

S a g u r u m s, darba prieka trūkums un dzīves apnikums, šis mūsu dienu posts piemeklē daudzus. Cēlas idejas, tāli mērķi aicina veikt lielus uzdevumus, bet bieži aptrūkst gara modrības un spēka. Neatrodot izeju, cilvēks jūtas neapmierināts — nelaimīgs.

Dažādas grūtas un nedziedināmas slimības daudzus noved līdz izmisumam. Šie nelaimīgie cilvēki darītu visu iespējamo, ja zinātu, kā mazināt un novērst savas ciešanas.

Ikviens vēlas uzturēt sevi veselīgu, darba spējīgu un stiprināt savu cilti. Vēl vairāk, — atgūt svaigumu, enerģiju, dzīves prieku, pacelt gara spējas, gūt sekmes un dzīvot labāku dzīvi.

K a t r a m arī agrāk vai vēlāk neatvairāmi nākas cīnīties ar pārāgru vecuma nespēku. Katra vēlēšanās ir dzīvot ilgāki un nodrošināt sev spirtas, veselīgas vecuma dienas.

Z i n ā t n e cīņā ar slimībām un vecuma nespēku tālu gājusi uz priekšu. Šis grāmatas nolūks ir iepazīstināt lasītāju ar daļu no zinātnes praktiskiem sasniegumiem, kas dod atbalstu cilvēka ilgu piepildī-

šanai un rāda, ka var palīdzēt daudz, pat tādos gadījumos, kad nav vairs nekādu cerību.

Šis apcerējums, galvenā kārtā, dibināts uz tiešiem novērojumiem un sasniegumiem praktiskā darbā, kā arī uz attiecīgo zinātnisko literāturu.

Līdzdaloties ar interesentiem savos novērojumos un atziņās, izsaku pateicību visiem tiem, kas mani ierosinājuši un atbalstījuši šai atbildīgajā zinātniskā darbā — cilvēka atjaunošanā un atjaunošanas ārstēšanā.

Dr. A. Krūmiņš.

1935. gada februārī

Rīgā, Brīvības ielā 13, dz. 3, tālr. 26420.

Vasarā — Ķemeros, Tukuma ielā 8, tālr. 31.

I

Fizisko un garīgo spēku stiprināšana, slimību ārstēšana un ve- cuma nespēka novēršana pēc profesora Lebedinska atjaunošanas metodes.

Latvijas universitātes profesors Dr. N. G. Lebedinskis izdarījis gadu ilgu pētījumu, izstrādājot savu metodi dzīvnieku un cilvēka atjaunošanai. Pētījumi un novērojumi devuši vērtīgus norādījumus mūsu laiku posta — pārAGRās novecošanās un vecuma nespēka apkaršanai.

Profesora Lebedinska atjaunošanas metodei ir šādas priekšrocības: tā viegli izdarāma, neatstāj organismā bojājumus, nerada nevēlamas blakus parādības, nemazina pēcnācēju radīšanas spējas. To iespējams atkārtot, un, kā pierādījis, tās labvēlīgās iedarbības ilgums daudzkārt pārsniedz līdzšinējo metožu panākumus.

Ierosināts sniegt ziņas par saviem novērojumiem cilvēka atjaunošanas ārstēšanā, iepazīstinu arī lasītājus ar tiem. Šai apcerējumā atjaunošanas metodi

aprakstišu, galvenā kārtā, kā palīglīdzekli slimību ārstēšanai.

Ievērojot šīs metodes priekšrocības, — kā lietošanas ziņā, tā atjaunošanā iegūto organisma vispārīgo atsvaidzināšanos, — guvu atziņu, ka minētā metode var būt kā palīglīdzeklis slimību ārstēšanai. Šai nolūkā izdariju atjaunošanas ārstēšanu vairāk kā pussimts vīriešiem.*)

Atjaunošanas ārstēšana deva izcilus panākumus. Dažos gadījumos šie panākumi bija pat pārsteidzoši labi, pārsniedzot uz tiem liktās cerības. Uzlabošanos esmu novērojis pat tādās slimībās, kurās līdz šim bija neārstējamas. Tas liek cerēt, ka ar to atvērsies jauna lapas puse cilvēces lielāko ciešanu — slimību un vecuma nespēka mazināšanā.

Labam gara stāvoklim un dzīves priekam ir svarīga loma organisma atspīgšanā. Atjaunošana ir tas

*) Līdz šim organisma atjaunošana tika izdarīta tikai vīriešiem. Novērojumi atjaunošanas darbā un pārsteidzošie sasniegumi slimību ārstēšanā, ļāva man atrast un izstrādāt metodi arī sievietes atsvaidzināšanai-ārstēšanai. Šis apstāklis izlīdzina līdzšinējās metodes vienpusīgumu un sagādā sievietēm lielu gandarījumu. Šo jautājumu apskatišu atsevišķi īpašā rakstā.

impulss (ierosinātājs), kas dara cilvēku drošāku, spēcīgāku, viņa kustības vieglākas, vingrākas, uzlabo gara stāvokli un rada dzīves prieku.

Citiem vārdiem, atjaunošana organismā atraisītur saistītos spēkus. Tie ierosina dabisko pašdziedināšanos un panāk organisma normālo fizioloģisko darbību un stāvokli — veselību.

Novērots, ka atjaunošanas ārstēšana ierosina un saskaņo visas tās fizioloģiskās (organisma darbības) norises, kas organismu un gara spēkus stiprina: sevišķi nervu un dziedieņu darbību, asiņu riņķošanu un vielu maiņu. Tādā ceļā organisms atjaunojas — atspīrgst pats un ir spējīgs labāki pārvarēt slimības, nekā to var panākt ar ķīmiskiem ārstniecības līdzekļiem. Tādējādi panākts tas, ko neiespēja līdzšinējie ārstniecības līdzekļi. Organisms pakāpeniski atgūst savus dabiskos spēkus, arvien vairāk nostiprinās, top izturīgs un spēj vieglāk pārvarēt dzīves grūtības un turēties pretim slimībām un vecuma nespēkam.

Atjaunošanas ārstēšanas panākumu raksturošanai šeit minēšu atsevišķus veselības traucējumu gadījumus, kuŗos esmu novērojis ātru uzlabošanos un darba spēju atgūšanu.

1. Sirdskaites, asinsriņķošanas traucējumi: paaugstināts vai pazemi-

Organisma stiprināšana un pašdziedināšanās

nāts asins spiediens, sirds muskuļa vājums, sirds krampji (žņaudzēji krūtīs), sirds klauves u. c.

2. Nervu, dziedzeru darbības, vielu maiņas u. c. kaites: asinsvadu pārkalķošanās, kāju pamirums, koksītis, ģikts, kronisks reumatisms, ischias, galvas sāpes, ausu trokšņi, muskuļu raustišanās, locekļu trīcēšana, amiotrofiskā laterālsklēroze, neurastenija, psīchozes, triekas sekas, sifilisa sekas, cukura slimība, dzimuma nespēks, prostatas palielināšanās, ūrīna nolaišanas, zarnu darbības un gremošanas traucējumi; arī redzes, dzirdes, miega, atmiņas, gribas spēka, gara darbības un vēl citi šā raksta beigās minētie veselības traucējumi. Isi sakot, visas tās kaites, kur jāatņem saslimušam spasma, krampji, jāizkausē un jāizvada kaitīgie sāļi un skābes, un jāierosina vai jāsašķaņo citas fizioloģiskas norises.

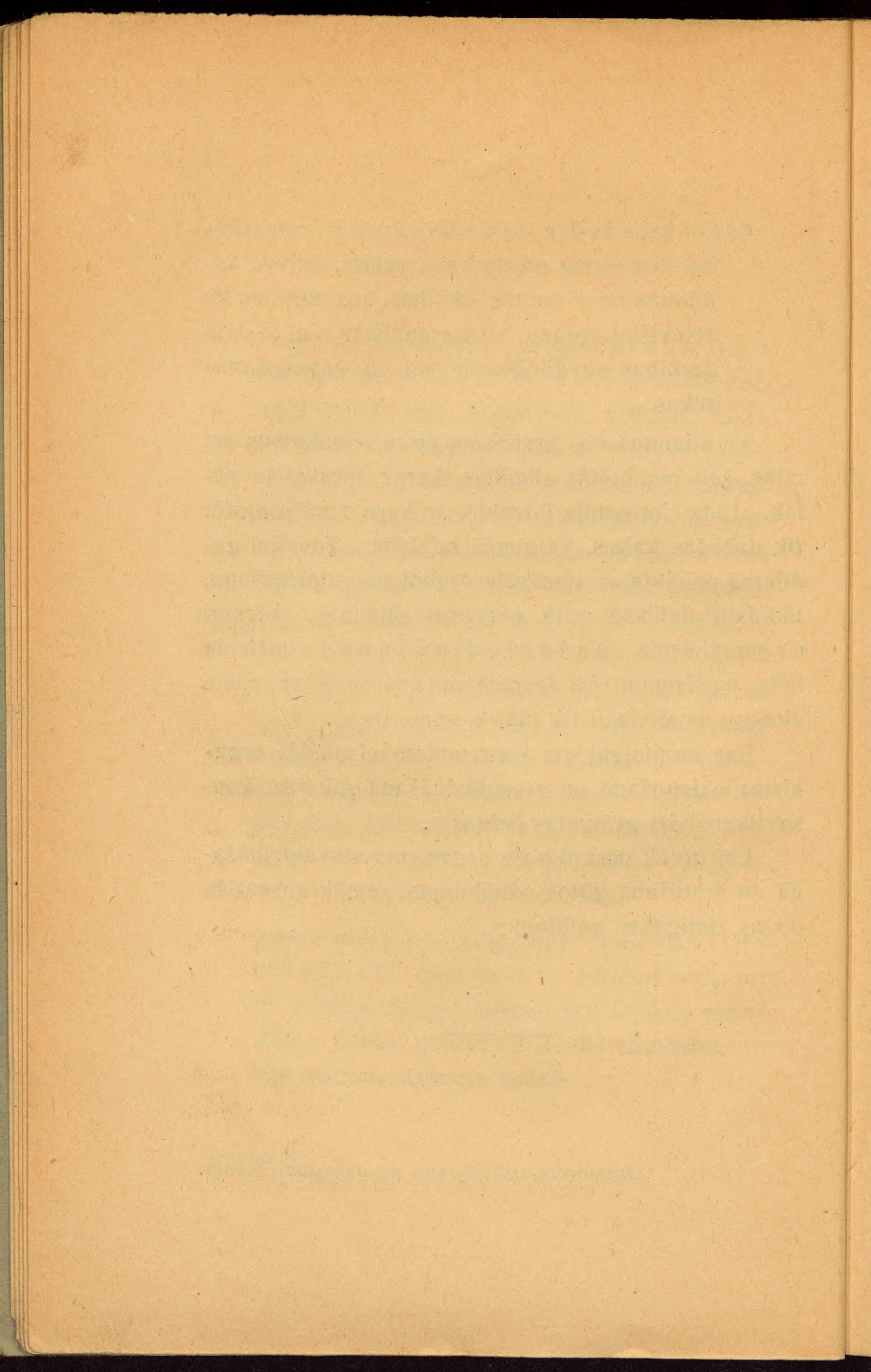
3. Kroniskas (ieilgušas) infekcijas slimības: tuberkuloze, fūrunkuloze, un citas lipīgu dīgļu slimības, kur jāpaceļ organisma dabīgā pretimturēšanās slimībām, — jāpastiprina aizsargu spēki.

4. Organisma novājējumi: mazasinība, noguruma un nespēka sajūta, dzīves apnikums un visas tās slimības, kas parādās kā atsevišķu organu, visa organisma, vai tā daļu darbības pavājināšanās vai to novecošanās sekas.

Ar atjaunošanas ārstēšanu guvu panākumus arī citās, šeit neminētās slimībās, kuņas aprakstīšu vēlāk. Līdz šim nebija līdzekļa, ar kuņu varētu ārstēt tik dažādas kaites, kā augšā minētās. Tas šinī gadījumā panākts ar vispārēju organisma stiprināšanu, tādējādi dabiskā ceļā pārvarot slimības. Vienīgi organisma pašdziedināšanās atrisina lielo noslēpumu, kā iespējama ārstēšana ar vienu zināmu paņēmieni tik plašos apmēros.

Par nozīmīgākiem ieguvumiem vispārējā organisma uzlabošanā un atsvaidzināšanā rakstīšu kop-savilkumā šīs grāmatas beigās .

Lai tuvāk paskaidrotu organisma atsvaidzināšanā un ārstēšanā gūtos panākumus, zemāk apskatīšu dažus zīmīgākus gadījumus.



II.

Grūti ārstējamu slimību dziedināšana.

PIRMAIS GADIJUMS.

**Reumatisms (sāpes locītavās), cukur-
slimība, dzimuma nespēks, nervu vā-
jums u. c.**

**Slimnieks 45 gadus vecs, atraitnis,
laucinieks.**

Sūdzas par vispārīgu nespēku, nogurumu, kaulu un locītavu sāpēm, kas mocot jau vairākus gadus un pastiprinoties uz laika maiņām. Žēlojas arī par roku tīršanu, nervozitāti — stiprā mērā, mainīgu gara stāvokli, graušanu acīs un niezi ausīs, mocošām pastāvīgām slāpēm, sausu muti un vēdera aizcietējumu. Dzimuma nespēks — kopš diviem gadiem.

Pirms dažiem gadiem pārcietis divas reizes plaušu karsoni un divas reizes pleurītu (plaušu plēves iekaisums).

Slimnieka izmeklēšana.

Bāls, vāja barojuma, muskuļi šļaugani, spēks pavājš. Locītavu kustīgums ierobežots, sevišķi kaklā,

Organisma stiprināšana un pašdziedināšanās.

plecu un gurnu locītavās. Izdarot kustības, locītavās dzirdama vidēji stipra kraukšķēšana un čirkstēšana.

Slimnieks ļoti nervozs, ātri uztraucas, gara stāvoklis stipri mainīgs. Roku pirkstos sāka trīce, mēlē un plakstiņos fibrillārā raustišanās.

Analīzes: ūrīnā olbaltuma pēdas, cukurs 3,5%.

Atjaunošanas ārstēšana

16. VI. 1934.

Trīs mēnešus pēc atjaunošanas ārstēšanas slimnieks stāstīja, ka veselības traucējumi un ciešanas mazinājušās, pa daļai izzudušas. Sāpes un slāpes vairs nemocot, spēks pieņēmis. Erekcijas iestādoties kārtīgi ik rītus. Norunājis kāzas rīkot.

Veselības stāvokļa pārbaude.

Izskats stipri mainījies, tikko vairs pazinu. Seja svaigāka, grumbas mazinājušās, pieņēmis svarā.

Cukura slimības pazīmes nebija vairs konstatējamas, izņemot glikozes pēdas ūrīnā tikai pēc lielākiem psihiskiem pārdzīvojumiem.

Muskuļu spēks un tonuss (spraugums) pieņēmis. Kustības locītavās brīvākas. Kraukšķēšana un čirkstēšana vairs nebija dzirdama.

Nervozitāte vairs nav vērojama. Izturēšanās ievērojami enerģiskāka; drošāks, pašapzinīgāks un uzņēmīgāks, kustībās dzīvāks un veiklāks.

Pēc astoņiem mēnešiem pacients ziņoja, ka esot vispārīgi uzlabojies un jūtoties labi.

Organisma pašdziedināšanās panākumi.

Grūti ārstējamā cukura slimība pamazām sagrauj nervu sistēmu un visu organismu un bieži vien nepadodas ārstēšanai. Šai gadījumā ar atjaunošanas ārstēšanu samērā īsā laikā ir panākta cukura slimnieka izveseļošanās.

Atjaunošanas ārstēšanu izdarīju vairākiem cukura slimniekiem, gūstot labus panākumus.

Stipri mocošās un ilgstošās reumatisķās sāpes un kustīguma ierobežojumi locītavās, kas grūti ārstējami un bieži vien noved līdz pilnīgai locītavu sastingšanai — invaliditātei (darba nespējai), ir izzuduši.

Dzimuma nespēka radikālai ārstēšanai līdz šim nebija līdzekļu. Šai gadījumā dzimuma spējas ir atgūtas.

Mazinājies arī nogurums, locekļu tirpšana, vēdera aizcietējums un izzuduši graušana acīs, nieze

ausis un mocošās slāpes. Tādā kārtā grūto un ne-
ārstējamo slimību radītās lielās ciešanas tikušas no-
vērstas.

Organisms vispārīgi atsvaidzinā-
jies un stiprinājies, nervozitāte mazinājusies, gara
stāvoklis uzlabojies un līdzsvarojies, — atgūts dzi-
ves prieks, un radusies uzņēmība uzsākt jaunu
dzīvi.

OTRAIS GADIJUMS.

Kāju pamirums, krampji, nervu deģenerācija (izviršana un sabrukums), kronisks vēdera aizcietējums u. c.

Slimnieks 66 gadus vecs, precējies, laucinieks.

Žēlojas par sāpēm un krampjiem kājās. Pēdas it kā karsējot, lai gan aptaustot tās esot gluži aukstas. Kāju mazie pirksti notirpuši un mazāk jūtīgi.

Iešana apgrūtināta, — jau pēc dažiem desmit soļiem kājas nogurstot un iemetoties krampji tik lielā mērā, ka dažas minūtes jāpaliekot mierā, un tikai pēc šādas atpūtas varot atkal kādu gabalu pāiet. Arī miera stāvoklī krampji bieži iemetoties kājās. Vakaros, un sevišķi iemiegot, kājas raustot, kas stipri naktī traucējot miegu, tā ka dažreiz pat visu nakti nevarot iemigt.

Ārstējies Ventspils un Rīgas pilsētas slimnīcā, bet labāki neesot palicis. Šāds slimīgs stāvoklis sācies pamazām, apmēram pirms četriem gadiem.

Sūdzas arī par nespēku, nogurumu un nervozi-

Organisma stiprināšana un pašdziedināšanās

tāti. Ātri uztraucoties, pat par niekiem, pie kam tik ļoti, ka jātrīc. Bieži aizkritot ausis, uznākot reiboni, acu asarošana. Redze pavāja, lasot lietojot brilles jau piecus gadus. Dzimuma nespēks jau trīs gadus. Kronisks vēdera aizcietējums. Ūrīna nolaišana reizes četras naktī.

Slimnieka izmeklēšana.

Izmeklējot, atradu smagus veselības traucējumus. Vispārējs novājējums un sagurums, kāju vēnas visai paplašinātas. Kājas stipri pietūkušas gandrīz līdz ceļiem; uzspiežot ar pirkstu, paliek prāvs iedobums. Pēdas brūngani zilganas, aukstas; asins pulsācija nav sataustāma.

Kāju stilbos redzama ritmiska muskuļu raustišana. Roku pirkstos sīka trīce, mēlē un plakstiņos fibrillārā raustišanās. Maksimālais asins spiediens 210°. Parastus burtus bez palielinājuma stikliem nevar salasīt.

Ātjaunošanas ārstēšana

29. VI. 1934.

Pēc diviem mēnešiem pārbaudot slimnieka veselības stāvokli, atradu, ka kāju pēdas ir siltākas, tikai pirksti vēl auksti, zilganums un uztū-

kums mazāks. Kājās muskuļu raustišana redzama vairs tikai nelielā mērā pēc lielākas piepūlēšanās. Asins spiediens 195°.

Šad tad esot iestājušās pavājas erekcijas.

Trīs mēnešus pēc atjaunošanas ārstēšanas slimnieks stāstīja, ka jūtot pakāpeniski arvien lielāku uzlabošanos, pēdās siltums pamazām pieņemoties, arī pirksti siltāki. Karstuma sajūtas kājās vairs neesot. Krampji un raustišana izzuduši, varot iet jau daudz labāk un ilgāk.

Nervozitāte mazinājusies, jūtoties daudz mierīgāks, vairs neuztraucoties. Galvas skurbšana un reibšana vairs neesot. Ausis aizkrītot retāki. Dzirde un redze uzlabojusies. Acis neasarojot. Miegs un ēstgriba uzlabojušies. Vēders izejot kārtīgi ikdienas. Ūrīna nolaišana kārtīgāka, — līdz vienai reizei naktī. Coitus esot iespējams vienu reizi mēnesī.

Veselības stāvokļa pārbaude.

Kāju pietūkums izzudis, zilganums redzams nedaudz tikai vairs labās pēdas virspusē. Kāju muskuļu raustišana arī vairs nav manāma. Spēks kājās un rokās ievērojami pieņēmie. To arī pats slimnieks novērojot.

Nav vairs tik nervozs. Mēles un plakstiņu fibrilārā raustišanās un roku pirkstu trīcēšana mazi-

Organisma stiprināšana un pašdziedināšanās.



nājusies. Redze uzlabojusies, salasa sikus burtus bez brillēm.

Seja sārtaķa, svaigāķa. Grumbas samazinājušās. Asins spiediens sasniedzis slimnieķa vecumam vēlamo normu 145°.

Organisma pašdziedināšanas panākumi.

Izdarot atjaunošanas ārstēšanu, tamlīdzīģus panākumus novēroģu vairāķiem vīriešiem un sievietēm, kas slimoģa ar kāģu pamirumu (claudicatio intermittens sive dysbasia angio sclerotica), sclerosis lateralis amyot rophica (nervu sabrukums), redzes un dzirdes traucēģumiem; kā arī reiboģiem un asins vadu pārķaļķošanas pazīmēm.

Kāģu pamirus ir viena no ļoti mocošām un neatvairāmi progresēģošām slimībām, kas bieģi vien noved līdz kāģas amputāģijai (noģemģšanai). Lai gan tas atģadās vairāķ vecumā, bet tas notiek jau arī pirmā mūģa ceturksnī.

Šīs slimības ārstēģanā, kā redģams no pievestā gadģjuma, sasniedzģu pārsteidģoģi labus panākumus.

Arī nervu deģenerāģija (izvirģšana un sabrukģšana) līdz šim bija neārstēģama, un ārstēģšanās slimnīcās šai gadģģumā nebija devusi panākumus.

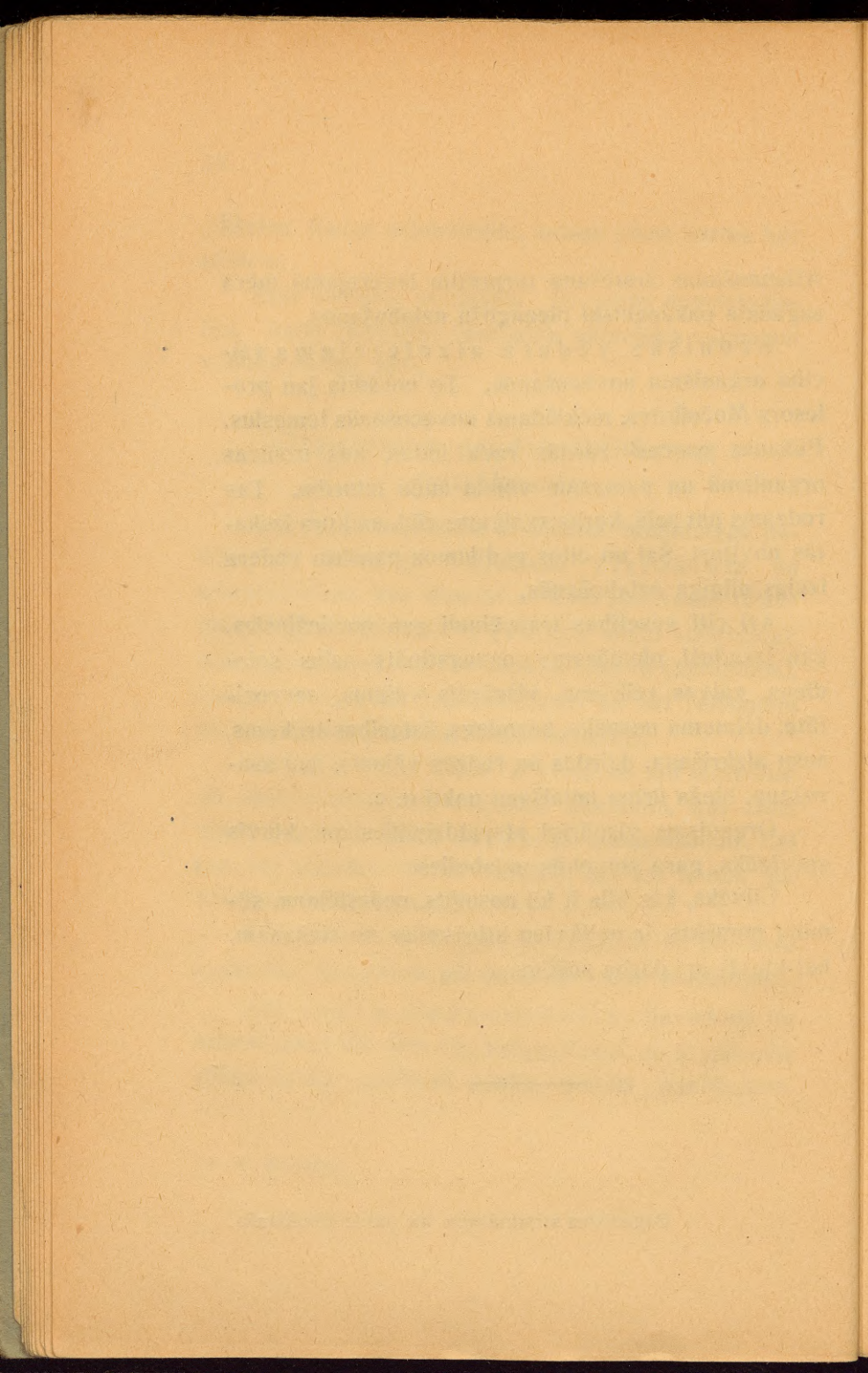
Atjaunošanas ārstēšana turpretim ievērojamā mērā sagādāja pakāpeniski pieaugošu uzlabošanos.

Kronisks vēdera aizcietējums veicina organisma novecošanos. To norādīja jau profesors Mečņikovs, meklēdams novecošanās iemeslus. Pūšanas procesi zarnās rada indes, kas uzsūcas organismā un pamazām vājina audu izturību. Tas redzams pat sejā, kuņas svaigums zūd, un kuņa izskatās novītusi. Šai un citos gadījumos panākta vēdera izejas pilnīga uzlabošanās.

Arī citi veselības traucējumi gan mazinājušies, gan izzuduši, piemēram: paaugstināts asins spiediens, galvas reibšana, vispārējs vājums, nervozitāte, dzimuma nespēks, bezmiegs, ēstgribas trūkums, ausu aizkrišana, dzirdes un redzes vājums, acu asarošana, bieža ūrīna nolaišana naktī u. c.

Organisms vispārīgi atsvaidzinājies un kļuvis spēcīgāks, gara stāvoklis uzlabojies.

Cilvēks, kas bija it kā nosodīts, neārstējamu slimību nomākts, ir netikvien atbrīvojies no ciešanām, bet kļuvis arī darba spējīgs.



TREŠAIS GADIJUMS.

Asins vadu pārkalķošanās. sirds klauves, reibonis, krampji, žņaugšana sirds apvidū u. c.

Slimnieks 58 gadus vecs, precējies, bērnu nav. Augstskolas izglītība.

Sūdzas par ļoti stipru galvas reibšanu, kas sevišķi uznākot staigājot un darbā. Stāvēt un ejot nevarot sarunāties, liekoties, ka viss apkārtņē griežoties, ja nepieturoties — jākrītot. Šāds reibonis mocot jau vairāk gadus.

Bieži uznākot sirds klauves, dūrējas sāpes un pārciesta auss iekaisuma. Nedzirdot ar šo ausi 25 gadus.

Bieži uznākot sirds klauves, durošas sāpes un žņaugšanas sajūta sirds apvidū. Iešanā ātri aizkūstot un nogurstot. Nospiests gara stāvoklis, nervozitāte. Slikts miegs, naktīs mocot murgi. Dzimuma nespēks vairāk gadus. Kronisks vēdera aizcietējums, ieildzis bronchīts.

Ārstnieciskā izmeklēšanā atrasts paaugstināts

Organisma stiprināšana un pašdziedināšanās.

asins spiediens, kā asins vadu pārkalķošanās sekas. Ārstēties vairākus gadus ar dažādiem līdzekļiem; izdarīta arī vairākas reizes asins nolaišana, bet bez panākumiem.

Pirms 20 gadiem konstatēts, ka slimojot ar sifilisu, ārstēties. Veselības pārbaudē kā svarīgāko atradu sekojošo:

Sirds toni dobji. Maksimālais asins spiediens 205°. Cīpslu refleksi ceļos stipri dzīvi, pēdās iztrūkst.

Atjaunošanas ārstēšana

26. V. 1934.

Pēc atjaunošanas ārstēšanas reibonis pakāpeniski mazinājies, jau pēc viena mēneša par to vairs nesūdzējās. Trokšņus ausīs manot retāki un vieglākā mērā. Grūtumi sirds apvidū vairs neuznākot, varot vieglāki noiet lielāku gabalu bez noguruma un aizkušanas. Nervozitāte mazinājusies, miegs un ēstgriba uzlabojušies, vēdera izeja kārtīgāka.

Veselības stāvokļa pārbaude.

Pēc atjaunošanas ārstēšanas viena mēneša laikā sistematiski pārbaudīju slimnieka veselības stāvokli. Bija novērojams, ka asins spiediens

Dr. A. Krūmiņš.

tuvojas normai, ik dienas pamazinājās par vienu vai vairāk gradiem.

Pēc mēneša asins spiediens bija sasniedzis 155°. Konstatēju, ka sirds darbība uzlabojusies.

Pēc septiņi un pus mēnešiem pacients ziņoja, ka jūtoties labi, maksimālais asins spiediens turoties ap 155°.

Pēc deviņiem mēnešiem — veselības stāvoklis esot vispārīgi uzlabojies, asins spiediens bez pārmaiņām.

Organisma pašdziedināšanas panākumi.

Šai gadījumā slimniekam smaga asins vadu pārkaļķošana. Tā lielākā vai mazākā mērā piemeklē katru cilvēku. Tā var nemanāmi sākties jau pirmā mūža ceturksnī. Turīgi cilvēki asins vadu pārkaļķošanās ārstēšanai tērē daudz laika, pūļu un prāvus materiālus līdzekļus, bet tās progresēšanu (tālāk virzīšanos) tomēr neizdodas kaut cik ievērojamā mērā apturēt.

Asins vadu pārkaļķošanās, kā šī gadījuma aprakstā redzams, pavada galvas reibonis un stipri paugstinātais asins spiediens. Pēdējais, kopā ar uztraukuma stāvokli, nogurdina sirdi, jo tai augstais

Organisma stiprināšana un pašdziedināšanās.

asins spiediens jāpārvar ar katru pulsa sitienu. No paaugstinātā asins spiediena cieš arī asins vadi. Tā agri vai vēlū tiek radīta trieka. Pārkaļķojušies asins vadi neztur stipro spiedienu un plīst līdzīgi pārstieptai gumijai.

Aprakstāmā gadījumā ar atjaunošanas ārstēšanu asins spiediens pamazām sasniedz pacienta gadiem atbilstošu stāvokli. To slimniekam ar citiem līdzekļiem nav izdevies panākt.

Arī vairākos citos gadījumos, kā vīriešiem, tā sievietēm, panācu manāmu uzlabošanu, novēršot asins vadu pārkaļķošanās pazīmes un sekas. Ja asins spiediens, vājai sirds darbībai pastāvot, bijis pazemināts, tad tas, sirds darbībai uzlabojoties, paceļas līdz normai.

Arī galvas reibšana, kas slimnieku padarīja darba nespējīgu, ir izzudusi. Mazinājušies trokšņi ausīs un mocošie murgi naktīs; uzlabojusies sirds darbība, miegs un ēstgriba; izzudušas sirds klauves, dūrējas sāpes un žņaugšanas sajūta sirds apvidū, sliktais gara stāvoklis, nervozitāte un vēdera aizcietējums.

Ar minētiem panākumiem noņemts smags slogs cietējam, un viņš ir atkal kļuvis darba spējīgs.

CETURTAIS GADIJUMS.

628. 728
Kroniska tuberkuloze, ischias (nervu sāpes), dzīves apnikums, bezmiegs, vispārējs novājējums u. c.

Slimnieks 51 gadu vecs, precējies, bērnu nav, laucinieks.

Sūdzas par sāpēm locītavās, kuņas mocot jau vairākus gadus. Konstatēts arī ischias. Esot mocošs klepus, krēpošana. Naktīs svīstot tik stipri, ka krekls un spilvens kļūstot pilnīgi slapji. Elpošana apgrūtināta, no mazākās piepūlēšanās liels nogurums.

Dzīves apnikums, nervozējot, ātri uztraucoties. Vakaros nevarot iemigt, rītos agri mostoties. Galvas sāpes, reibšana, vāja atmiņa, vājā un uztraukumā acis asarojot. Redze vāja, bez brillēm nevarot lasīt četrus gadus. Dzimuma nespēks jau vairākus gadus. Ēstgribas trūkums.

Ūrīna nolaišana periodiem, pat ik stundas, ar stiprām sāpēm un reizēm piepēža, nesaturama — arī naktīs. Konstatēts prostatas palielinājums, kas pastāvēt jau 22 gadus.

Organisma stiprināšana un pašdziedināšanās.

Pārcietis pleurītu, vēdera un izsituma tīfu smagā veidā un gripu, nervu sabrukumu — ārstējies psihiatriskā iestādē.

Slimnieka izmeklēšana.

Plaušās dzirdami stipri mitrie trokšņi un apakšējās daļās arī krepētācija. Rentgenoloģiski izmeklējot noskaidrots, ka slimo ar plaušu dziedzeru tuberkulozo iekaisumu. Stiprā mērā nervozitāte, nopiests gara stāvoklis. Stipri izteikta roku pirkstu triecēšana, mēles un plakstiņu raustišanās. Cīpslu refleksi stipri paaugstināti.

Atjaunošanas ārstēšana

6. VI. 1934.

Pēc trīs nedēļām gara stāvoklis uzlabojies, slimnieks kļuvis možāks, jūtoties drošāks, stabilāks, esot vispār mierīgāks un neuztraucoties kā agrāk. Pesimisms, grūtsirdība izzuduši, radies dzīves prieks. Galvas sāpes un reibšana retāki un vieglākā veidā. Acis vairs tā neasarojot.

Sāpes locītavās mazākas. Muskuli stingrāki, spēcīgāki. Pieņēmis svarā. Ēstgriba uzlabojusies. Klepus un krēpošana retāki un mazākā mērā, elpošana vieglāka; vairs neaizkūstot. Svišana neesot.

Dr. A. Krūmiņš.

Ūrina nolaišana bez traucējumiem, arī naktis tās dēļ vairs neesot jāceļas. Pa retam iestājoties arī erekcijas.

Veselības pārbaude.

Sejas krāsa un izskats svaigāki, izteiksme dzīvāka, acis spožākas. To arī citi ievērojuši. Redze uzlabojusies. Trokšņi plaušās samazinājušies, krepitācija vairs nav dzirdama. Mēles un plakstiņu raustišanās gandrīz izzudusi. Cīpslu refleksi normas robežās — vairs nav paaugstināti.

Organisma pašdziedināšanās panākumi.

Viens no lielākiem lāstiem, kas piemeklē cilvēci, ir tuberkuloze (dilonis). Tā tik ļoti izplatīta slimība, ka rūpīgā medicīniskā izmeklēšanā nav atrodama tikai trim līdz pieciem starp simts cilvēkiem.

Ārstniecībā nav līdzekļu, ar kuriem tuberkulozi spētu sekmīgi apkarot. Galvenais ierocis pret šo slimību ir paša organisma dabīgās pretimturēšanās spējas iekļuvušo dīgļu pārvarēšanai un to neuzņēmībai. Novājējais organisms to nespēj.

Ar atjaunošanas ārstēšanu organismu stiprinot, šai gadījumā panācu šīs grūtās slimības parādību stipru ierobežošanu un ievērojamu mazināšanos.

Arī citādā ziņā panākta redzama veselības uzlabošanās un vispārēja organisma atsvaidzināšanās, ko slimnieka iepriekšējā apraksta īsuma pēc šeit neuzsvēršu.

Arī kaulu tuberkulozes gadījumos novēroju organisma uzlabošanos; svars pieņēmas, slimo locekļu nevarīgums mazinājās, un tie kļuva spēcīgāki.

Tāpat noteiktu uzlabošanos novēroju kroniskas furunkulozes gadījumā. Pēc atjaunošanas ārstēšanas jau trešā nedēļā izzuda augonišu izsišanās. Slimošana pamazām izbeidzās divās turpmākās nedēļās.

PIEKTAIS GADIJUMS.

Ģikts, koksīts (gurnu locītavu iekaisums), ūrina nolaišanas un zarnu darbības traucējumi u. c.

Slimnieks 67 gadus vecs, precējies, pieci bērni, laucinieks.

Sūdzas par stiprām sāpēm labā gurna locītavā kā ejot, tā miera stāvoklī. Sāpes arī naktī neļaujot gulēt. Krampji bieži saraujot kājas. Slimojot septiņus gadus.

Mocot klepus un krēpošana. Ūrina nolaišana bieži, pat naktīs trīs līdz četras reizes. Dzimuma nespēks jau piecus gadus, un kopš tā laika erekcijas neesot.

Slimnieka izmeklēšana.

Labā kāja īsāka, tievāka, nevarīgāka. Kustīgums gurna locītavā stirpi ierobežots un pa daļai arī pārējās locītavās. Izdarot kustības, dzirdama stipra kraukšķēšana un čirkstēšana. Iet ar spieķa palīdzību, stirpi sameties uz priekšu. Maksimālais asins spiediens 185°.

Organisma stiprināšana un pasdziedināšanās.

Diagnoze pēc rentgena uzņēmuma: Arthritis et periarthritis deformans coxae dextrae.

Atjaunošanas ārstēšana

29. V. 1934.

Pēc viena mēneša sāpes slimnieku vairs neesot mocījušas, varējis jau naktīs mierīgi gulēt. Arī kustības izdarot, sāpes mazākas. Kājas spēcīgākas. Krampji izzuduši. Mīzalu nolaišana jau dažas naktis tikai vienu reizi, arī dienā retāki. Reizēm iestājoties erekcijas.

Veselības stāvokļa pārbaude.

Var iet jau bez spieķa, nesaliecies. Locītavu kustības brīvākas. Sejas krāsa svaigāka. Gara stāvoklis labāks, darbībā modrāks. Skats koncentrētāks, acis spožākas, dzīvākas. Asins spiediens 165°.

Pēc astoņiem mēnešiem slimnieks ziņoja, ka sāpes locītavās visu laiku neesot, ne kustoties, ne miera stāvoklī. Krampji neatkārtojoties. Kustības gurnu locītavās vieglākas, varot iet nesaliecies, bez spieķa. Kraukšķēšana un čirkstēšana locītavās izzudusi. Spēks pieņēmis un vispār jūtoties atspirdzis. Aizkusums neesot. Dzimuma ne-

spēks pastāvēt. Arī nevarīgā, labā kāja kļuvusi spēcīgāka, kaut gan vēl neesot tik stipra kā kreisā.

Klepošana un krēpošana neesot.

Sasniegumi.

Šeit mēs sastopamies ar kronisku locītavu slimību smagā veidā uz iekaisuma un vielu maiņas traucējumu pamata. Šī slimība piemeklē cilvēku galvenā kārtā vecumā, un tās ārstēšana ir grūti iedomājama. Locītavas kaula gala skrimslis iet zudumā, un ap tā malām ir radušies apaugumi, kā tas rentgena uzņēmumā redzams.

Neskatoties uz visu to un slimnieka krietno gadu skaitu, panācu drīzu uzlabošanos. Tas vēl lieku reizi pierāda organisma spēju atjaunoties un dziedināties visumā un viņa atsevišķās daļās.

Sevišķi svarīgi atzīmēt, ka šis un vairāki citi gadījumi ienes zināmu skaidrību atjaunošanas ārstēšanas noslēpuma atrisināšanā. Vērojot organisma pašdziedināšanās gaitu, redzams: kaut gan organisms jau vispārīgi ievērojami uzlabojies un grūtās slimības mazinājušās, tomēr dzimuma spējas vēl nav atgriezušās. Tas norāda, ka ne ikkatru reizi organisma uzlabošanās sākas ar dzimuma dziņu pastiprināšanos. Secināms, ka dzimuma spēju uzliesmo-

Organisma stiprināšana un pašdziedināšanās.

jums nav tas faktors, kas rada organisma atspirgšanu. Īsi sakot, pašdziedināšanās nesākas ar dzimuma spēju atmošanos un nestāv viena ar otru tiešā sakarā, kāds nepareizs uzskats par atjaunošanos līdz šim pastāvēja sabiedrībā.

Tā tad, gluži pretēji: pašdziedināšanās nerada pārmērīgu kairinājumu, lai pārliedzām iztērētu atgūtos spēkus, bet gan organismu galvenā kārtā atsvaidzina un padara izturīgu.

SESTAIS GADĪJUMS.

Atmiņas vājums, triekas sekas u. c.

Slimnieks 70 gadus vecs, precējies,
divi bērni — miruši.

Pirms četriem gadiem viņu ķerusi trieka. Runāšana kopš tā laika apgrūtināta, aizcērtoties.

Arī atmiņa vāja. Piemēram, atgriežoties no ārsta mājā neko vairs neatceroties, ko runājis, un kādi norādījumi doti; no tirgotavas pārnesot pavisam ko citu, nevajadzīgu, bet ne to kas gribēts un teikts. Bieži vien nomaldoties. Esot daudz jācieš atmiņas traucējuma un izklaidības dēļ.

Galva neskaidra, reiboņi. Sirds klauves naktīs un reizēm žņaudzošas sāpes sirds apvidū.

Nervozs. Kājas pietūkušas. Asins spiediens 190°.

Atjaunošanas ārstēšana

2. VI. 1934.

Trīs nedēļas vēlāk, slimnieks stāstīja, ka galva daudz skaidrāka un jūtoties labāki. Saru-

Organisma stiprināšana un pašdziedināšanās

nājoties bez traucējumiem un bez izrunas grūtībām. Arī atmiņa ievērojami uzlabojusies. Paziņu vārdi vieglāk ataustot atmiņā. Neaizmirstot to, ko, nākot pie ārsta, gribējis teikt. Varot jau viens pats iet pa pilsētu bez nomaldīšanās. Atceroties pat to, kas bijis jau sen aizmirsts.

Esot radies arī spars un enerģija. Griboties iet un darīt daudz, veikt lielākus darbus.

Veselības stāvokļa pārbaude.

Veselības traucējumi mazinājušies. Mierīgāks, gara stāvoklis labāks. Kāju pietūkums izzudis. Asins spiediens 145°.

Pārmērīgais miesas svars mazinājies no 117,6 kg. uz 116,2 kg.

Pēc astoņi un pus mēnešiem patients un viņa piederīgie stāstīja, ka atmiņa arvien uzlabojoties. Atradu veselības stāvokli labu. Asins spiediens 145°.

Secinājums.

No šī gadījuma varam secināt, kā notiek organisma pašdziedināšanās norises pēc atjaunošanas ārstēšanas. Triekas traucētā asiņu riņķošana galvas smadzeņu daļās uzlabojusies: asinis atkal apgādā smadzenes ar tām nepieciešamo barību, sakarā ar ko gara rosība uzlabojas, atmiņa tiek atgūta, galva kļūst skaidrāka, izrunas traucējumi izzūd, — atjaunojas darba spējas.

Dr. A. Krūmiņš.

SEPTĪTAIS GADIJUMS.

Dzirdes vājums.

Pacients 60 gadus vecs, precējies,
divi bērni, laucinieks.

Jau no bērnības nedzirdot ar labo ausi. Kreisā
auss bojāta pirms trim gadiem: sastrutojusi — izda-
rīta operācija. Dzird tikai tad, ja stipri kļedz auss
vai mutes tuvumā.

Atjaunošanas ārstēšana

3. VIII. 1934.

Trīs nedēļas pēc atjaunošanas ārstēša-
nas ar labo ausi nedzird tāpat kā iepriekš, bet ar
kreiso jau sadzird, ja runā tuvumā vidēji stiprā balsī.

Pacienta organisms vispārīgi atsvaidzinājies un
uzlabojies.

Pēc diviem mēnešiem provincē dzi-
vojošā pacienta paziņas — daži apkārtējie iedzīvo-
tāji, kuriem par pacienta atjaunošanas ārstēšanu ne-
kas nebija zināms, ierodoties, stāstīja man kā se-

Organisma stiprināšana un pašdziedināšanās

višķu pārsteigumu, ka kaimiņš, kas bijis vairākus gadus gandrīz pilnīgi kurls, tagad sākot dzirdēt.

Pēc seši un pus mēnešiem pacienta kaimiņi stāstīja par viņu, ka viņš dzirdot arvienu jo labāki; ievērojuši arī, ka viņš pēc sejas esot svai-gāks un gērbjoties labāki, nekā agrāk bijis paradis.

Dr. A. Krūmiņš.

ASTOTAIS GADIJUMS.

Redzes traucējumi.

Pacients 72 gadus vecs, precējies,
seši bērni.

Redze traucēta jau desmit gadus, lasot jālieto
brilles, tās vairākas reizes mainītas pret stiprākām
(presbyopija). Acīs graušana, vējā asarojot un po-
sojot.

Atjaunošanas ārstēšana

3. VIII. 1934.

Trīs nedēļas pēc atjaunošanas ārstēšanas
redze brīnišķi uzlabojusies, pakāpeniski kļuvusi
skaidrāka, var jau bez brillēm lasīt. Acīs vairs ne-
graužot, neposojot un vējā tik daudz neasarojot.

Arī citādi bija novērojama visa organisma uzla-
bošanās un atsvaidzināšanās.

Pēc seši un pus mēnešiem provincē
dzīvojošā pacienta piederīgie, ieradušies, stāstīja, ka
redze arvien pamazām kļūstot labāka. Arī dzirde
ievērojami uzlabojusies, seja esot sārtāka, un pa-
cients vispārīgi jūtoties labi.

Organisma stiprināšana un pašdziedināšanās.

ASTORIA GAZETTE

Published weekly

except on Sundays and public holidays

Vol. 10 No. 1

Subscription price per annum in advance
\$1.00 per copy in advance
Single copies 10 cents

Published by the Astoria Gazette Company

3 JUL 1911

This is the first issue of the new year
and we are glad to see you again
and hope you will find it interesting
and profitable

We are glad to see you again
and hope you will find it interesting
and profitable

We are glad to see you again
and hope you will find it interesting
and profitable

Published by the Astoria Gazette Company

DEVĪTAIS GADIJUMS.

Plānprātība, baiļu sajūta, dzirdes vājums.

Slimnieks 43 gadus vecs, šķīries, agrāk strādājis kā inteliģents, atbildīgs darbinieks valsts iestādē.

Sūdzas, ka galva neskaidra: pastāvīgi sanot un rūcot. Apziņā neatvairāmi spiežoties uzmācīgas domas. Tās piespiežot aģitēt un diktējot, kas jādara. Visu to nevarot nekādi apspiest. Pats apzinās, ka esot slimš.

Bieži mocot arī neapzinīga baiļu sajūta. Bieži uznākot raudulība, reiboņi. Nevarot gulēt. Ēstgriba vāja.

Daudz pārdzīvojis un cietis kara laikā. Slimojis ar sifilisu. Trieka ķerusi labo pusī.

Slimnieka izmeklēšana.

Psichisku traucējumu dēļ ir darba nespējīgs. Maniakāls, paranoīds — klejo apkārt dažādu murgu ideju nomākts, visiem par tām stāsta; maniju ap-

Organisma stiprināšana un pāšdziedināšanās

sēsts — ģērbies acīs krītoši, dīvaini, apkāries me-
daļām u. t. t.

Atmiņa slikta. Redze pavāja. Dzirde: kabatas
pulksteni saklausīja — ar labo ausi 14 cm., ar kreiso
40 cm. attālumā.

Ārstējies slimīcās. Konstatēts Arteriitis oblite-
rans cerebri luetica.

Atjaunošanas ārstēšana

13. VIII. 1934.

Pēc atjaunošanas ārstēšanas slimnieka veseli-
bas stāvokli pārbaudīju divas līdz trīs reizes nedēļā.

Šais pārbaudēs slimnieks stāstīja: manot, ka
galva kļūstot arvien skaidrāka. Sanēšana un rūkoņa
mazinoties, tā kļūstot lēnāka un ciešamāka. Reiboņi
izzuduši.

Slimīgās domas neuzmācoties vairs ar tādu ne-
atmaidību. Notikumus varot jau labāki aptvert.

Izzudusi arī baiļu sajūta. Neuztraucoties un ne-
nervozējot vairs tik daudz. Raudulība vairs tik bie-
ži neuznākot un nemocot. Vispār jūtoties labāk. Ga-
ra stāvoklis pastāvīgāks, nemainoties tik ātri kā ag-
rāk. Radies dzīves prieks, griboties pat padziedāt.

Neesot vairs tik aizmāršīgs un izklaidīgs. Sā-
kot atcerēties pat to, kas sen aizmirsts.

Dr. A. Krūmiņš.

Uzlabojusies arī dzirde un redze. Cilvēkus spējot pazīt jau no lielāka attāluma. Ievērojis, ka dāmas, viņu ieraugot, tā nesabīstoties un nebēgot kā agrāk.

Varot labāki gulēt. Sapņi un murgi miegā vairs nemocot. Ēstgriba uzlabojusies.

Veselības stāvokļa pārbaude.

Pēc atjaunošanas ārstēšanas novērots četrus un pus mēnešu laikā. Pa visu šo laiku bija vērojama pakāpeniska nervu un gara darbības uzlabošanās. To maniņa pat slimnieka paziņas — viņa apkārtējie iedzīvotāji.

Ierodoties, sarunu neuzsāk vairs tūlī ar savu murgu stāstīšanu. Murgu idejas pakāpeniski apraujas. Palicis tikai to galvenais kodols ar zīmīgākiem izteicieniem. Stāstījums kļūst īsāks.

Slimīgās murgu idejas neatstāsta vairs ar tādu neatlaidību un pārliecību. Var jau savu stāstījumu katrā brīdī pārtraukt un arī piespiest sevi klusēt. Reizēm pats apraujas un sāk par tām šaubīties: pamostas paškritika.

Saprāts pieņemas. Sarunā kļūst arvienu sakarīgāks un apdomīgāks. Sāk vērot lietas un norises ap sevi ar kritiku. Aģitējošais sarunu veids izzūd,

runā mierīgi, lēni, ar pārtraukumiem, apdomādamies.

Atmiņa labāka. Spēj jau labāki koncentrēties. Nav vairs tik izklaidīgs un aizmāršīgs. Sarunā neatkārto vienu un to pašu stāstījumu vairākas reizes. Neatgriežas vairs pa divi, trīs reizes no vietas pie ārsta, bet visu nokārto vienā reizē.

Uzmanīgāks, apķērīgāks, veiklāks, vieglāk orientējas. Asociācijas spēja labāka. Runājot par vienu otru novērojumu, atstāstīja ar humoru jau kādu anekdoti vai piedzīvojumu. Patīk arī pašam pasmieties. Gara stāvoklis labāks un pastāvīgāks.

Kļuvis omulīgāks un sabiedriskāks, atrod sarunu tematu, ko apspriest vai pastāstīt.

Radušās daudz veselīgas lietišķas idejas un nākamo darbu nodomi. Sāk rūpēties par nākotni. Domā arī par mācīšanos, lai papildinātu speciālās zināšanas un ieņemtu labu vietu.

Lietišķāks un noteiktāks. Nodomi daudz reālāki. Nenosvērtība mazinājusies. Drošāks, vairāk pārliecināts. Neļauj māņticībai un sīkumainām iedomām sevi tā ietekmēt kā agrāk.

Gribas spēks pieņēmis. Kad aizrādīju uz smēķēšanas kaitīgumu, tad viegli to atmeta.

Daudz mierīgāks un pacietīgāks. Nav vairs tik

uzbāzīgs un ietiepīgs. Daudz pieklājīgāks sarunā. Izturēšanās smalkjūtīgāka. Kārtīgāks apģērbā. Apdomīgāks lūgumos.

Dzirde pārsteidzoši uzlabojusies. Pēc viena mēneša to pašu kabatas pulksteni sadzirdēja:

		ar labo ausi 17 cm.,	ar kr. 80 cm.,
pēc pusotra mēn.	"	"	"
" diviem	"	"	"
" trim	"	"	"
" četriem	"	"	"
		30	120
		35	300
		55	300
		60	315

Ieguvumi.

Šādu spilgtu uzlabošanos gara darbībā novēroju arī pie citiem. Apziņas apvārsnis paplašinās, samanas līmenis paaugstinās, saprāts top skaidrāks, gribas spēks pieņemas, un cilvēks spēj labāki valdīt par sevi un apstākļiem.

Pieņemas pašapziņa, paškritika un savaldīšanās. Prāta skaidrībai augot, pamostas atkal pienākuma un kauna sajūta, rodas sirdsapziņas pārmetumi nodarīto pārkāpumu dēļ. Vieglāk var atteikties no apreibināšanās (alkohola, tabakas u. c.), nevēlamām kaislībām, aizrautībām un citām morāliska, ētiska un sabiedriska rakstūra vājībām.

Organisma stiprināšana un pašdziedināšanās.

Iepriekš aprakstītā gadījumā cilvēkam, kas ir bijis gadiem ilgi padots tumsai, sāk atkal ataust gara gaismas stars.

Atjaunošanas ārstēšana tādā kārtā dara cilvēku pilnvērtīgāku garīgā, fiziskā un sabiedriskā ziņā. Kas kļuvis sev un citiem par postu, var tapt atkal par derīgu sabiedrības locekli.

Ka pakāpeniski uzlabojas organisma norises, nervu un smadzeņu darbība, uz to noteikti norāda iepriekšējo gadījumu apraksti. Tas sevišķi vērojams arī no redzes un dzirdes spēju atlabošanās, ko iespējams noteikti izmērit. Tas ilustratīvi redzams augšējā dzirdes spēju pārbaudes atzīmējumā.

No pēdējiem četriem spilgtiem gadījumiem redzams, ka ar atjaunošanas ārstēšanu iespējams tikpat labi stiprināt fiziskos, kā arī garīgos spēkus. Cilvēku var padarīt vērtīgāku nevien fizisko spēku ziņā, bet arī viņa gara satversmē un rosībā. Tik izcilus ieguvumus līdzšinējiem līdzekļiem neizdevās sasniegt.

Tā tad atjaunošanas ārstēšanai ir svarīga nozīme vērtīgu cilvēku darba spēju pastiprināšanā un uzturēšanā. Tāpat arī mazāk nozīmīgu personību vērtības pacelšanā.

III

Atjaunošanas ārstēšana un tās praktiskās iespējamības.

Organisma dabiskās pašdziedināšanās noslēpums.

Cilvēka organismā sastrēg vielu maiņas atliekas un citi kaitēkļi, kas traucē tā dabiskās norises, līdzīgi tam, kā putekļi pulksteņa riteņos. Ko darīt tādā gadījumā ar pulksteni, — ir zināms; kas būtu darāms ar organismu, — arī zināms. Bet līdz šim nebija radikālu līdzekļu neatvairāmi iestājošos traucējumu novēršanai. Arī krāsns laiku pa laikam jāiztīra no sasērējušiem sodrējiem un pelniem, lai tai varētu netraucēti pievadīt gaisu, lai labāk vilktu, degtu un rastos siltums. Organisms savā ziņā līdzinās krāsnij. Protams, arī organismā jānovērš šķēršļi, kas traucē tā dabiskās norises, mazina spēkus un liek novecoties. Nekārtīga vielu maiņa miesas audos un šūnās ir viens no šiem svarīgajiem traucējumiem.

Iepriekšējos piemēros vērotā dabiskā pašdziedināšanās notiek, tā sakot, sponte suā, dabūjot iero-

sinājumu nervu darbības un hormonālā ceļā. Šis ierosinājums uzlabo vielu maiņu, metabolismu, šķidrumu riņķošanu organismā un atsevišķo organu darbību.

Vielu maiņa uzlabojas katrā atsevišķā šūnā; pēdējās kārtīgāki uzņem vajadzīgās barības vielas, labāki pārstrādā un pilnīgāki atdala nevajadzīgos un kaitīgos vielu maiņas atkritumus un atliekas. Tādā kārtā šūnas kļūst stiprākas, izturīgākas, reizē ar to atbrīvojas no atkritumiem un slimību indēm un spēj labāki veikt savus uzdevumus. Uzlabotā šķidrumu riņķošana un audu caurskalošana organismā savukārt piegādā šūnām vajadzīgo barību un izvada vielu maiņas atkritumus. Tādi organi, kā sirds, plaušas u. c., ar savu uzlaboto darbību gādā, lai šūnām pievadāmās barības vielas būtu pietiekošā vairumā un pietiekoši labas.

Lielākā māksla sasniegumos pastāv vienkāršībā. Tāpat, atjaunošanas ārstēšanas noslēpums būtībā nav nekas sevišķs: dabiskās norises organismā uzlabojas, norit kārtīgāki, un organisms atgūst savu dabīgo stāvokli, — tādu, kādam tam jābūt — bez traucējumiem. Katra miesas audu šūna sastiprinās; līdz ar to arī audi kļūst stiprāki, organi spēj izpildīt savus uzdevumus kārtīgāki, padarot audus izturīgus, kas savukārt pavairo un uztur muskuļu spēku. Tādā

kārtā pastiprinās arī sirds muskulis, pieņemas asins vadu izturība, paceļas nervu šķiedru darbības spējas. Kopsummā: nostiprinātie miesas un gara spēki labāk spēj uzturēt veselību un aizsargāt organismu pret sabrukumu*).

Pamodinātājs, kas ierosina visu organismu labāki darboties, izriet, spriežot pēc novērojumiem, no sēkliniekā izdarītā kairinājuma reakcijas, kas ir pakāpeniski pieaugoša un ilgstoša. Tā tad tā iedarbinātos dabīgos spēkus, kas jau organismā atrodas, bet ir tikai nomākti vai sastindzināti nekārtīgas vielu maiņas dēļ. Ja šos iesnaudušos vai nomāktos organisma dabīgos spēkus atkal pamodina, tad tie saskaņotā kopdarbībā uztur organismu svaigu un izturīgu.

Vielu maiņu un citas fizioloģiskas (organisma darbības) norises organismā stipri ietekmē iekšējās sekrēcijas dziedzeri. Šādu dziedzeru sekrēti (atdalījumi, hormoni) nokļūst asinīs un riņķo pa visu organismu. Dziedzeri organismā padoti korelātivai (savstarpēji attiecīgai, saskaņotai) kopdarbībai, kā ķēdes locekļi. Viņu atdalījumu iedarbība arī savstarpēji ietekmējas un kārtojas. Viena dziedzera

*) Par atjaunošanas procesiem organismā tuvāk skat. profesora Dr. Romeis „Altern und Verjüngung“.

traucēšana vai iedarbināšana atsaucas noteiktā likumā arī uz pārējo dziedzeru darbību. Sevišķs iespaids ir dzimuma dziedzeriem, kas, intensīvāki iedarbināti, uzlabo arī pārējo iekšējās sekrēcijas dziedzeru darbību. Bet dziedzeru darbībai uzlabojoties kopsummā, savukārt tiek labvēlīgi ietekmētas visas norises organismā. It īpaši un noteikti dziedzeru darbība ietekmē psihiskos (gara) spēkus.

Organisma aktīvizēšanā (norišu iedarbināšanā) un atsvaidzināšanā notiek tas pats, kas dabā pavasarī, kad siltie saules stari kausē sniegu un ledu, atbrīvodami un pamodinādami snaudošos spēkus, kas liek atkal visam zelt, plaukt un zaļot.

Organisma dabisko pašdziedināšanos pierāda iepriekš aprakstītie spilgtie uzlabošanās piemēri, kā: kāju pamiruma, artēriju pārkalķošanās un psihozes novēršanas gadījumi (III, VIII un IX gadījumi). Kājas, kurās asinis vairs kārtīgi neriņķo, un kuŗas kļuvas aukstas, zilgas, uztūkušas, notirpušas, nespēcīgas, krampju raustītas, atgūst savu normālo stāvokli, kļūst siltas, spēcīgas, spējīgas veikt savu uzdevumu; izzūd zilganums, uztūkums, notirpums un krampju raustīšana. Tā tad kājas kas pa daļai pamirušas, atgūst dzīvību, nostiprinās un kļūst atkal darba spējīgas.

Arī galvas smadzeņu asinsvadu pārkalķošanās un sašaurināšanās (endarteriitis obliterans) gadījumos, pat pēc triekas un smadzeņu siilisa, arterijas uzlabojas tādā mērā, ka spēj atkal piegādāt smadzenēm barību pietiekošā daudzumā. Līdz ar to uzlabojas arī gara rosība, redze, dzirde, oža un garša; izzūd galvas sāpes, grūtsirdība un slikts gara stāvoklis, rodas dzīves prieks un tieksme pēc ražīga darba.

Ka organismā notiek tiešām radikāla uzlabošanās, vērojams arī no tam, ka pat nosirmojušie mati ar laiku ataug dabiskā krāsā.

Kā izdarāma atjaunošanas ārstēšana.

Atjaunošanas ārstēšana izdarāma bez sevišķas operācijas, viegli un bez sāpēm. Slimnieks nav spiests palikt gultā, bet var turpināt savu darbu.

Nevaru neaizrādīt, ka, neraugoties uz atjaunošanas paņēmiena vienkāršību, šis ārstēšanas veids prasa lielu uzmanību no ārsta puses. Tas izskaidrojams ar iedarbībai padotā dziedzeņa anatomiju, topografiju (atbilst Ab.) un viņa atsevišķo daļu fizioloģiju.

Vispār dziedzeņu atsevišķām daļām piemīt stipra fizioloģiska iedarbība uz organismu. Piemēram, ar kakla dziedzeņa niecīgā piedēkļa Gl. parathyreoī-

dea stipro iedarbību iepazīnās pēc vairogdziedzera operācijām, radot tetāniņu.

Arī sēkliniekam ir vairāki niecīgi piedēkļi, vadi u. t. t. (piem epididymis, paradidymis, appendix epididymis, appendix testis etc. Notā bene chock, abscessus, peritonitis, atrophia, neuroma, corpora aliena etc.)^{*)}.

Tādēļ atjaunošana ir augstākā mērā speciāls darbs, un to var izdarīt tikai šai nozarē iespeciālizējis ārsts.

Organisma pašdziedināšanās gaita.

Cilvēci uz priekšu nesēju kultūra un civilizāciju pavada arī savas ēnas puses. Tāpat katru labu lietu var padarīt zināmā mērā negatīvu. Tādēļ izdarot atjaunošanas ārstēšanu arī turpmāk, pašam cilvēkam jāņem vērā cilvēciskās vājības. Šai sakarībā atļaujos atbildēt uz dažiem praksē uzstādītiem jautājumiem.

Ja organisms ir uzlabots un ievadīts normālā gaitā, tad tas vēl nenozīmē, ka to nav iespējams vairs par jaunu bojāt. Cilvēks, neievērojot kārtīgas,

^{*)} Tuvāk skat., profesora Dr. med. Sand'a „Die Physiologie des Hodens“ un „Handbuch der inneren Secretion“.

higiēniskas dzīves noteikumus un pašdisciplīnu, var dažādā veidā daudzējādi sev kaitēt. Tā nesavtīgums, — pārmērība ēšanā var traucēt sagremošanu u. t. t. Asi, kairinoši ēdieni un dzērieni bojā nervus, nieres un par jaunu paceļ asins spiedienu u. t. t.**)

Organisma pašdziedināšanās, ko rada atjaunošanas ārstēšana, starp citu veicina audu caurskalošanu un atdzīvina vielu maiņu. Tas uztur visā organismā normālo siltumu. Kam bijušas aukstas rokas vai kājas, tam tās kļūst atkal siltas. Tā atjaunošanas ārstēšana zināmā mērā pavairo organisma izturību arī pret aukstumu. Bet ja cilvēks nav vairs tik vārīgs pret aukstumu kā agrāk, tad tas vēl nenozīmē, ka saaukstēšanās būtu neiespējama. Kā vispār, tā arī šinī ziņā pārmērības, pieļaujamo normu neievērošana, var nenākt par labu.

Vēl norādāms uz veselības stāvokļa svārstībām pārejas laikā, kad notiek atveseļošanās. Ja cilvēks ļaujas satraukties no dažādām baumām un nostāstiem, vai par daudz sāk sevi vērot, manīdams vienu otru pārmaiņu, var iztēlot to dažādi, kas nedod viņam mieru. Protams, tas atveseļošanos pa daļai

**) Dziedzeru kārtīgas darbības traucējošās vielas, kādas ir jods, nikoīns (tabaka), alkohols, cofeīns, svins un c., apskatīšu specialā rakstā.

Organisma stiprināšana un pašdziedināšanās

traucē, līdz kamēr iedzīvojas un aprod ar jaunājiem apstākļiem un parādībām.

Ja jau iepriekš griež vērību uz augšā minēto, tad protams nebūs grūti atvairīt šādus traucējumus turpmākā pašdziedināšanās gaitā.

IV

Kur meklējama mūža pagarināšanas iespējamība?

Priekšlaicīga saguruma novēršana.

Sasniegumi organisma uzlabošanā un grūti dziedināmu slimību ārstēšanā ir tāju ejoši. Kur zālēm nav bijis panākumu, tur atjaunošanas ārstēšana tos devusi. Iegūtie atklājumi ienesis jaunu vadītāju domu visā terapijā (ārstēšanā). Uz to ļauj cerēt tas acīs krītošais fakts, ka jaunākiem cilvēkiem atjaunošanas ārstēšanas iedarbība izpaužas spilgāk nekā gados vecākiem.

No šiem atklājumiem secināms, ka ar atjaunošanas ārstēšanas metodi iespējams jau laikus aizkavēt vecuma sākumu. Tā ir viena no šīs metodes svarīgām priekšrocībām, kas nepiemita agrākām metodēm. Ar to tad zināmā mērā atrisināta mūža pagarināšanas problēma. Slimību novērst un aizkavēt ir daudz vieglāk nekā atgūt veselību. Tas pats sakāms arī par vecuma

Organisma stiprināšana un pašdziedināšanās.

nespēku. Protams, ja apavs pārāk saplīsis, to var tikai vairs salāpīt; bet apava derīgumu un izturību daudzkārt var paildzināt, ja to rūpīgi kopj un laikus salabo. Ēku vēl arvienu var salabot, kamēr tās būvmateriāls nav pilnīgi satrunējis.

Priekšlaicīgs sagurums, pāragra vecuma iestāšanās mūsu laikos arvien vairāk pieņemas un ir tapusi tik parasta parādība, ka šķiet tam tā jābūt, un pret to vairs nav ko karot. Cilvēks it kā pats atļaujas priekšlaicīgi nogrimt nebūtībā.

Medicīnā līdz šim nebija radikālu līdzekļu priekšlaicīgas novecošanās ierobežošanai. Tagad, turpretim, ar apcerēto metodi tas reālizējams. Šai nolūkā izdarāma atjaunošanas ārstēšana un pie tam laikus, nenogaidot organisma novājināšanos un sabrukumu. Organisms vai tā daļas jau laikus jānostiprina atjaunošanas ārstēšanas ceļā, lai tas būtu izturīgāks un pasargāts no sabrukuma. Tā, aizkavējot priekšlaicīgu vecuma iestāšanos, ir iespējams mūžu pagarināt.

Mūža pagarināšanas problēma.

Izredzes pagarināt mūžu kļūst jo reālākas arī vēl tādēļ, ka šī metode ļauj atjaunošanu atkārtot vairāk reizes.

Tāpat arī, kā līdzšinējie novērojumi, sevišķi dzīvnieku atjaunošanā, rāda, tad ar aprecēto atjaunošanas metodi iegūtā uzlabošanās ir gadiem ilgstoša. Tā pārsniedz daudzkārt agrāko atjaunošanas paņēmieni panākumus.

Tās ir galvenās priekšrocības, kas šo metodi izceļ citām pāri. Tā tad ar atjaunošanu panāk nevis īslaicīgu spēku uzliesmojumu, lai organisms ātrāki nolietotos, sadegtu; bet gluži otrādi, — šī metode organismu nostiprina, lai tas būtu izturīgs pret sabrukumu.

Šeit atrodam līdzību ar sabojātu zobu. Ja to tūlīņ saplombē — nostiprina, tad tas nesadrūp priekšlaicīgi, nenolietojas pārāgrī, bet gan tā tālākā sabrukšana ir aizkavēta — pārtraukta, un tas var būt savam uzdevumam ilgstoši noderīgs.

Ievērojamākais speciālists atjaunošanas lietās profesors Dr. Romeiss savā grāmatā „Altern und Verjüngung“ raksta: „Dažkārt dzirdams, ka reaktīvēšana, iztērēdama organisma pēdējos rezerves spēkus padod to priekšlaicīgam sabrukumam. Līdz šim nav nekādu pierādījumu, kas šīs baumas apstiprinātu.“

Pēc profesora N. Lebedinska aplēsuma vienas atjaunošanas labvēlīgā iedarbība var ilgt 13—18 ga-

duš. Tas secināts, spriežot pēc novērojumiem pie dzīvniekiem. Atjaunošanu pēc vajadzības atkārtotot vairāk reizes, ir izdevies dzīvnieku mūžu pagarināt, pie kam tie ir kļuvuši arī darba spējīgi.

Viss augšminētais kopā saņemts rāda, ka ir pamats lielākam optimismam, nekā tas bijis līdz šim, kur agrākie atjaunošanas paņēmieni nav devuši tos panākumus, ko šeit apcerētā metode. Un arī optimisms savukārt stiprā mērā palīdz organismam uzturēties svaigam.

Ja aizsargu potēšanu pret bakām izdara obligātoriski visiem, lai aizsargātu organismu pret grūto slimību, kurū pavada liela mirstība, tad domājams gan, ka pienāks laiks, kad arī atjaunošanas ārstēšanu izdarīs katrs, lai dziedinātu grūti ārstējamas slimības un aizsargātu organismu pret novecošanos, aizkavējot tā sabrukumu un nodrošinātu spirtas, veselīgas vecuma dienas.

Cerams, ka ideja — neļaut organismam sagurt — gūs piekrišanu un tādejādi atvieglos vecuma dienas, mazinās nepatikamo nespēku un līdz ar to atālinās mūsu laiku postu — pāragro novecošanos. Vispārībai, turpretim, ir zināmi daudzi gadījumi, kur arī mūsu laikā cilvēki sasniedz lielu vecumu, pāri simts un pat pāri pusotra simta gadiem, pie kam tie jūtas vēl spirtī un darba spējīgi.

V

Kopsavilkums.

Profesora Dr. N. G. Lebediska atjaunošanas metode atšķiras no līdzšinējām metodēm ar šādām priekšrocībām:

1. Pēc šīs metodes atjaunošana izdarāma viegli, bez sevišķas operācijas, tā nemazina pēcnācēju radišanas spējas, neatstāj organismā bojājumus, un nav novērotas nekādas nevēlamas sekas.
2. Atjaunošanu iespējams atkārtot vairāk reizes.
3. Organisma atsvaidzināšanās ir pieaugoša un ilgstoša, ar ko tā tālu pārsniedz līdzšinējo metožu panākumus.

Kad neapšaubāmi bija pierādījies, ka profesora Lebedinska atjaunošanas metode palīdz novērst vecuma nespēku, tad izmēģināju to kā palīgīdzekli slimību ārstēšanai.

Panākumi bija pārsteidzoši labi. Pat tādās slimībās, kur ārstēšana ar citiem līdzekļiem nebija de-

Organisma stiprināšana un pašdziedināšanās.

vusi vēlamos rezultātus, tos sasniedzu ar atjaunošanas ārstēšanu. Izcila uzlabošanās novērota smadzeņu, nervu un dziedzeņu darbības, asins riņķošanas un vielu maiņas traucējumos, kā arī organisma novājēšanas gadījumos.

Līdz ar slimību ārstēšanu panācu arī fizisko un it sevišķi garīgo spēku stiprināšanu un pacelšanu.

Organisma atjaunošanas atsvaidzināšanā novēroju šādus panākumus:

P a k ā p e n i s k i u z l a b o j a s g a r a r o s ī b a, a t m i ņ a, g a r a s t ā v o k l i s, r e d z e, d z i r d e, s e j a s s v a i g u m s, v i s p ā r ī g a i s i z s k a t s u n m u s k u ņ u s p ē k s.

R e g u l ē j a s (s a v e d a s k ā r t ī b ā) s i r d s d a r b ī b a, e l p o š a n a, m i e g s, ē s t g r i b a, z a r n u d a r b ī b a, ū r ī n a n o l a i š a n a, ķ e r m e ņ a s v a r s u n a s i n s s p i e d i e n s.

M a z i n ā s u n i z z ū d g a l v a s r e i b š a n a, t r o k š ņ i a u s ī s, g r u m b a s s e j ā u n b ā l u m s, a c u a s a r o š a n a, s l i m ī g a s v ī š a n a, n o g u r u m s, g r ū t s i r d ī b a, d z ī v e s a p n i k u m s, n e r v o z i t ā t e u n n e m i e r s.

A t g r i e ņ a s d z i m u m a s p ē j a s, l a b s a j ū t a, i z n e s i b a s t ā v ā, v e i k l i b a k u s t ī b ā s u n s i l t u m s r o k ā s u n k ā j ā s.

P i e ņ e m a s d r o s m e, d z ī v e s p r i e k s, a c u s p o ž u m s, p i e v i l c ī b a, e n e r ģ i j a, g r i b a s s p ē k s, u z-

ņēmība, izturība; vārdu sakot, visu miesas un gara spēku saskaņota sadarbība.

Šeit jāpiebilst, ka, — cik tālu to līdzšinējie novērojumi rāda, — kaut gan organisma vispārējā uzlabošanās bija jau panākta, tomēr dažos gadījumos dzimuma spējas vēl nebija atgriezušās.

Izrādās, ka atjaunošanas ietekme gados jaunākiem cilvēkiem ir stiprāka kā vecākiem.

No novērojumiem un apsvērumiem izriet:

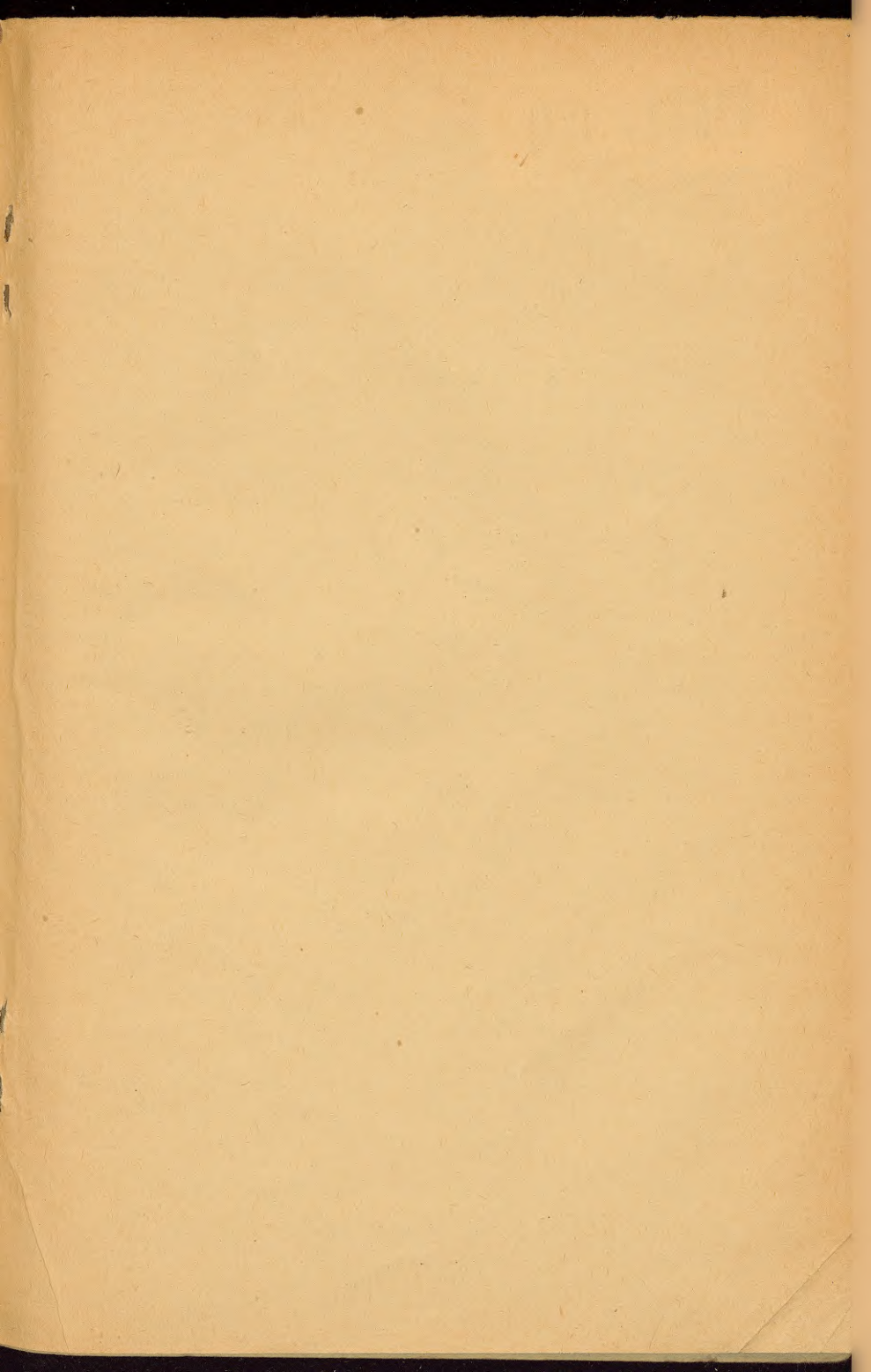
1. Minētā atjaunošanas ārstēšana izdarāma pieaugušiem katrā vecumā, lai palīdzētu dziedināt grūti ārstējamās slimības.
2. Organisma atjaunošanas atsvaidzināšana izdarāma pirms vecuma nespēka iestāšanās, lai pēdējo aizkavētu, resp. jau iepriekš novērstu organisma sabrukumu.
3. Atjaunošana arī sirmā vecumā attiecīgi atsvaidzina un uzlabo organismu.

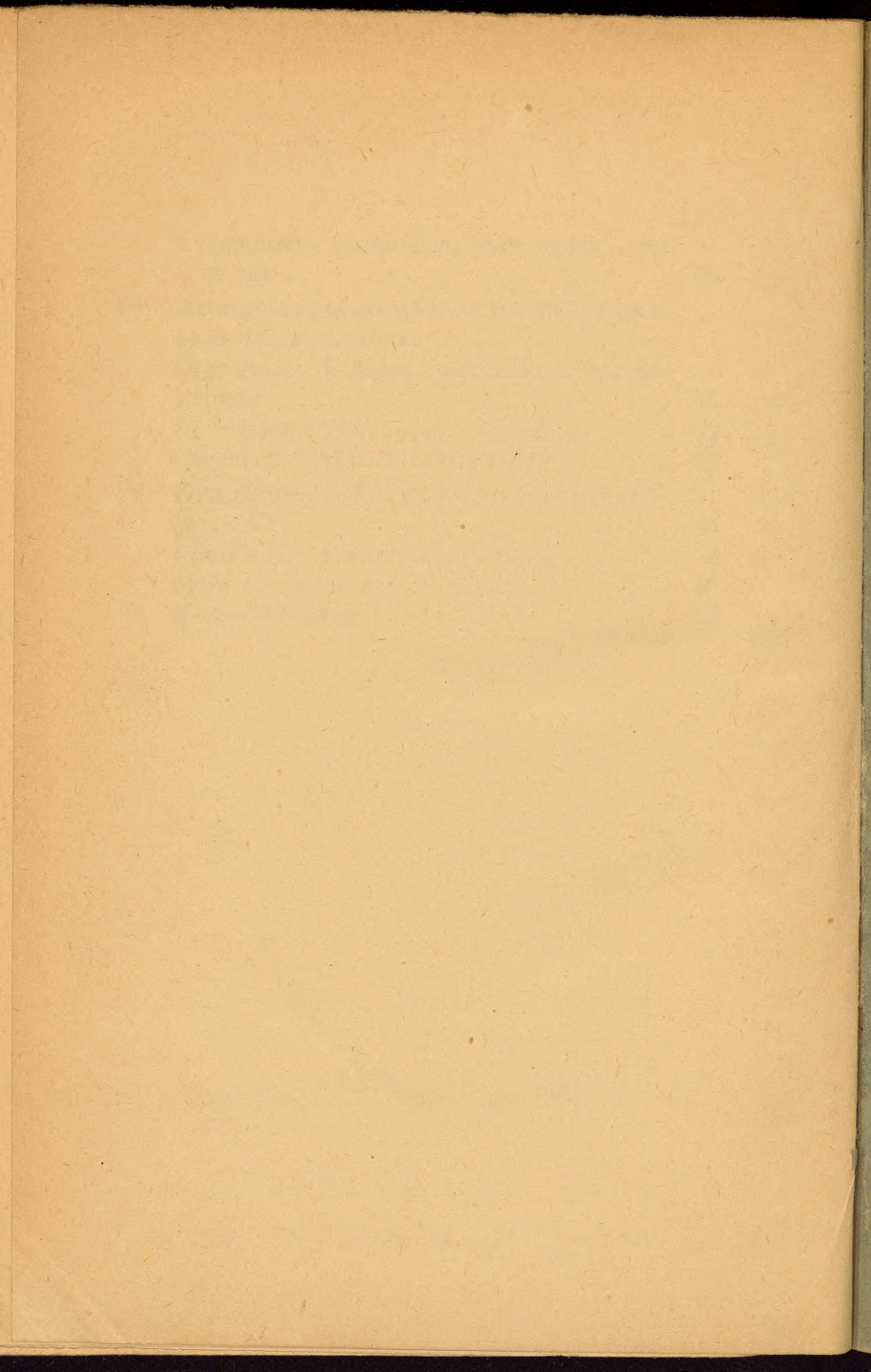


S A T U R S.

	Lpp.
Ievads	3
I. Fizisko un garīgo spēku stiprināšana, slimību ārstēšana un vecuma nespēka novēršana pēc profesora Lebedinska atjaunošanas metodes	5
II. Grūti ārstējamu slimību dziedināšana.	
1. gadījums: Reumatisms (sāpes locītavās), cukurslimība, dzimuma nespēks, nervu vājums u. c.	11
2. gadījums: kāju pamiņums, krampji, nervu deģenerācija (izviršana un sabrukšana), kronisks vēdera aizcietējums u. c.	15
3. gadījums: asins vadu pārkaļķošanās, reibonis, sirds klauves, krampji, žņaugšana krūtīs u. c.	21
4. gadījums: kroniska plaušu dziedzeņu tuberkuloze, ischias (nervu sāpes), dzīves apnikums, bezmiegs, vispārējs novājējums	25
5. gadījums: ģikts, koksitis (gurnu locītavu iekaisums) ūrina nolaišanas un zarnu darbības traucējumi	29
6. gadījums: atmiņas vājums, triekas sekas	33
7. gadījums: dzirdes traucējumi	35
8. gadījums: redzes traucējumi	37

	Lpp.
9. gadījums: plānprātība, baiļu sajūta, vāja dzirde	39
III. Atjaunošanas ārstēšana un tās praktiskās iespējamības.	
Organisma dabiskās pašdziedināšanās noslēpums	45
Kā izdarama atjaunošanas ārstēšana	49
Organisma pašdziedināšanās gaita	50
IV. Kur slēpjas mūža pagarināšanas iespējamība?	53
Priekšlaicīga saguruma novēršana	53
Mūža pagarināšanas problēma.	54
V. Kopsavilkums	57





LĀTVIJAS NACIŅĀLĀ BIBLIOTĒKA



0309057922

Maksā Ls 2,—