

A. S U W O R I N

3128333

PRAKTYCZNY
KURS LECZENIA
GŁODOWANIEM

Wydawnictwo „NOWY CZŁOWIEK”
WARSZAWA — 1 9 3 4

A. 25562

BIBLIOTEKA
AMCS

Medyc. 20

K. 15 6 1/58/94



1000171951

DO WSZYSTKICH – CHORYCH I ZDROWYCH...

Moja metoda leczenia przez głodowanie uleczają wszystkie choroby, gdyż sprowadza wszystkie odchylenia organizmu do normy, przywracając go do pierwotnego stanu, jakim dla każdego człowieka jest — zdrowie.

Wydaje się to niezrozumiałym i niewiarogodnym, ale w rzeczywistości jest to zupełnie naturalne, gdyż głodowanie ujawnia z wszelką pewnością, że nie ma tych tysięcy chorób, które znajduje u człowieka medycyna, lecz istnieje tylko jedna jedyna choroba i przyczyna chorób, a mianowicie z jakiegokolwiek powodu powstały u człowieka brak energii nerwowej do wyrzucania z organizmu na czas i do reszty wszelkich niepotrzebnych pozostałości terażniejszego naszego nieprawidłowego odżywiania się.

Z tego, naturalnie, wynika, że wszystkie choroby są uleczalne natychmiast i niezawodnie również jedynym środkiem, a mianowicie dodawaniem człowiekowi tej nerwowej energii w takiej ilości, która uzupełniłaby powstały jej brak, a kiedy to zostanie dokonane — choroba musi przejść, nie może nie przejść i rzeczywiście przechodzi ku najwyższemu zdumieniu wychowanków medycyny, która, w swoim zaślepieniu i niezrozumieniu właściwości organizmu ludzkiego, całą nadzieję pokłada na leczniczej mocy trucizn aptekarskich oraz iniekcji, spalających krew.

Głodowanie nie tylko oczyszcza organizm człowieka, lecz powoduje również zwiększenie jego energii nerwowej, gdyż wtedy organizm przestaje ją zużywać na trawienie

pokarmu żołądkiem, przy jednoczesnem dostarczeniu tejże energii przez drogi oddechowe (elektromagnetyzmu) w poprzedniej ilości, naskutek czego powstaje nienaruszona pozostałość, która się codziennie powiększa.

Takie gromadzenie nerwowej energii przy głodowaniu bywa szczególnie widoczne u ludzi nerwowo wyczerpanych — u neurasteników. W ciągu trzech tygodni głodowania odzyskują oni nerwową energję w pełnej normie i takiego neurastenika — człowieka o słabych nerwach, drażliwego, niezdolnego do długotrwałej pracy, cierpiącego na bezsenność i bóle głowy — kuracja zamienia na człowieka dzielnego, zrównoważonego, miłującego życie, na energicznego pracownika, a wydawało się przecież, że spotęgował on swoje wyczerpanie przez jeszcze więcej wyczerpujące głodowanie. Okazuje się, że to i tylko to jest zupełnie dostatecznem dla pozbycia się choroby!

Spróbujcie sami, spróbujcie na sobie, korzystając z wskazówek tej książki i w porozumieniu ze mną, a przekonacie się o prawdzie moich słów, jak przekonało się o niej wiele setek tysięcy ludzi, jeszcze doniedawna chorych, obecnie zdrowych w całym szeregu państw Europy Wschodniej, gdzie metoda moja została już szeroko rozpowszechniona.

Wiadomości, które podaję tutaj o mojej metodzie leczenia wszystkich chorób głodowaniem przy jednoczesnem oczyszczaniu kiszek, dadzą możność zastosowania każdemu głodowania w terminie do dwóch tygodni bez jakichkolwiek komplikacyj i ryzyka i — bez względu na krótkość terminu — z bardzo wielkim i dodatnim rezultatem w wielu chorobach, nawet bardzo poważnych, jak: astma, cukrzyca, gruźlica, iszias, podagra. Przy astmie, naprzykład, chory, cierpiący czasami przed tem w ciągu dziesięcioleci, nie mogący spać leżąc w łóżku z powodu kaszlu i dychawicy i spędzający wszystkie noce siedząc w fotelu, już na czwarty dzień głodowania, przeprowadzo-

nego ściśle według wskazówek mojej metody, ma możliwość położenia się do łóżka i odzyskuje spokojny sen.

Już pierwszy tydzień próby głodowaniu według mojej metody niezawodnie udowodni każdemu, że miał on do tej pory zupełnie mylne, wprost śmieszne i przesadne wyobrażenie o trudnościach i niebezpieczeństwie leczniczego głodowania i, że leczenie to może być stosowane do wszelkich chorób z bardzo dodatnim i skutecznym wynikiem, będąc jednocześnie krótkotrwałem, łatwym, dogodnym i taniem.

Jeśli jednak metodą moją uleczą się zapomocą głodowania wszelkie choroby, to z drugiej strony nie należy zapominać o tem, że organizmy poszczególnych ludzi różnią się bardzo między sobą i dlatego leczenie każdego chorego musi być połączone z pewnemi uzupełnieniami, jedynie przy zastosowaniu których rezultat może być pewnym i trwałym. A więc dla udzielenia należytych wskazówek przy określaniu terminu głodowania i ustalaniu, jakie uzupełnienia są niezbędne dla tego lub innego chorego przy tej lub innej jego chorobie — potrzebna jest naturalnie wiedza i doświadczenie celem uniknięcia niepowodzeń, jak również wszelkich niespodzianek.

Dlatego też uprzedzam wszystkich i każdego z osobna, że zrzucam z siebie wszelką odpowiedzialność za bieg i rezultat leczenia, które będzie rozpoczęte bez mojej porady i bez zawiadomienia mnie w dalszym ciągu o wpływie, wywieranym na chorego w pierwszym tygodniu przez zastosowanie leczenia zapomocą głodowania.

A. Suworin.

OGÓLNE ZASADY

MOJEJ METODY.

Ogólne zasady mojej metody mogą być sformułowane bardzo krótko. Trzeba:

- 1) nic nie jeść, pić jaknajmniej i tylko wodę (herbatę),
- 2) oczyszczać codziennie kiszkę wodą i
- 3) ze wszelkich miar oszczędzać swoją nerwową siłę i nawet powiększać ją, co jest zupełnie możliwym nawet w dalszych tygodniach głodowania.

ODMIENNOŚĆ MOJEJ METODY

od wszystkich innych systemów leczenia.

Odmienność polega na tem, że metoda moja ulecza głodowaniem oraz zapomocą sił natury:

- 1) wszystkie choroby,
- 2) bez stosowania lekarstw,
- 3) przy jednoczesnem całkowitem oczyszczeniu przewodu pokarmowego, żołądka i kiszek wodą,
- 4) przy odżywianiu nerwów przez stosowanie głębokiego oddechu i przyśpieszaniu obiegu krwi zapomocą masażu, i nietylko ulecza wszystkie choroby, ale i odradza ciało, duszę i duch człowieka, dostarczając mu nowe siły, cele, dążenia i przedłużając życie.
- 5) i nietylko wylecza wszystkie choroby i powoduje ogólne odrodzenie organizmu — lecz takie odro-

dzenie człowieka i możliwość jego wszechstronne-
go rozwoju wogóle stają się do pomyślenia tylko
przy regularnem oczyszczeniu krwi z ostatnich
należałości po jedzeniu, a to oczyszczenie krwi jest
szczególną osobliwością mojej metody. Bez prze-
prowadzenia takiego oczyszczenia rozpoczyna się
proces gnicia w głębinach organizmu człowieka
z powodu zatrzymania wewnątrz produktów roz-
kładu i dalszy rozwój staje się niemożliwym, gdyż
niezbędnym warunkiem rozwoju jest długie życie
człowieka.

**Istota natury człowieka i różnica między człowiekiem
a małpą** polega na tem, że człowiek jest w stanie dobro-
wolnie głodować, wskutek czego odkrywają się przed nim
możliwości stopniowego rozwoju ducha; małpa zaś nie
jest w stanie głodować dobrowolnie i do tego czasu zo-
stanie zwierzęciem, dopóki nie uzyska zdolności mówie-
nia, a jednocześnie i dobrowolnego głodowania.

JEŚLI NIE LEKARSTWA, TO CO ULECZA

przy stosowaniu mojej metody?

Przy stosowaniu mojej metody, leczą nie lekarstwa,
lecz procesy, właściwe samej naturze człowieka, powsta-
jące w jego organizmie przy dobrowolnem głodowaniu —
procesy przeze mnie wykryte i zbadane. Przy stosowaniu
mojej metody działają cztery główne siły lecznicze: trzy
procesy organiczne, właściwe przyrodzie człowieka i siła
czwarta — lekarz.

Ze wskazanych przeze mnie trzech organicznych pro-
cesów, jeden proces — fizjologiczny, oczyszcza fizyczny
organizm człowieka. Jest on najgłówniejszym, ponieważ
jest pierwszym z organicznych procesów, powstających
w naturze człowieka, jako skutek dobrowolnego głodo-
wania — pierwszym niezbędnem ogniwem w ich łańcuchu.
Drugi proces — psychiczny — ożywia duchowy organizm
i napełnia go nową energją. Trzeci proces — duchowy —

pobudza człowieka, zubożonego w nowe siły duchowe i nowe dążenia do nowych celów.

I. Fizjologiczny proces gruntownego oczyszczenia z wewnątrz rozpoczyna się w organizmie człowieka przy dobrowolnem głodowaniu od pierwszych godzin tegoż głodowania, gdyż organizm nie może pozostawać przez cokolwiek dłuższy czas bez otrzymania sił zzewnątrz, a więc kiedy ustaje odżywianie się przy pomocy żołądka, organizm rozpoczyna natychmiast odżywiać ze swoich wewnętrznych zapasów. W ten sposób w czasie głodowania wewnętrzna praca organizmu nie ustaje i nie słabnie, lecz zmienia się tylko jej kierunek: odżywianie idzie nie zzewnątrz, a zewnątrz. Również w innym, odwrotnym od normalnego kierunku — idą i niepotrzebne resztki, powstające naskutek wewnętrznego zużycia materji — idą nie zgóry nadół przez kiszki, lecz zdołu do góry przez jamę ustną i język, występując na tym ostatnim jako białe i żółte plamy wysięku, albo „nalot”, jak zupełnie niesłusznie nazywają obecnie w medycynie ten wysięk. Ponieważ ta kie odżywianie z wewnętrznych zapasów organizmu odbywa się zupełnie niezależnie od naszej woli, często mylącej się, t. j. odbywa się z nieomylną mądrością natury, więc dla odżywiania tego zużywa się w organizmie przede wszystkim tylko to, co dla niego samego jest szkodliwem lub zbytecznem — wszelka trucizna, ropa, niepotrzebny tłuszcz i t. d., naskutek czego organizm oczyszcza się od tego wszystkiego, co mu wewnątrz przeszkadza, szkodzi lub obciąża, a to wszystko okazuje się zwykle przyczyną rozmaitych chorób.

W ten sposób takim odżywianiem od wewnątrz organizm nietylko podtrzymuje w sobie żywotność, lecz, oczyszczając siebie ze wszelkich śmieci, wyzwala się również od całego rzędu chorób. Ta olbrzymia praca gruntownego oczyszczenia organizmu dokonywuje się bez żadnego podniesienia temperatury, a przeciwnie nawet z opadnięciem jej $0\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ stopnia w ciągu całego głodowania.

Ten fizjologiczny proces głębokiego oczyszczania ma swój ścisły termin — 40—42 dni, w ciągu którego zostaje wykonane ogólne gruntowne oczyszczenie całego organizmu. Ponieważ odchody takiego odżywiania zwewnątrz występujące na powierzchni języka, zatruwają znajdujące się tam nerwy zmysłu smaku, wywołując ich czasowe znieczulenie, apetyt zwykle znika już w końcu pierwszego dnia głodowania i dalszy jego ciąg do końca 6-go tygodnia odbywa się bez wywoływania u człowieka jakichkolwiek męczących wrażeń. Tylko przy końcu 40-dniowego terminu język oczyszcza się, wysięk znika, nerwy nabierają życia i odzyskują swoje właściwości, powraca apetyt i wtedy następuje odpowiedni czas do rozpoczęcia jedzenia.

Taką zadziwiającą mądrością i zapobiegliwością obstawiony został przez przyrodę proces dobrowolnego głodowania, w ciągu którego człowiek, przez odżywianie się „od wewnątrz”, wyzwala się z chorób ogólnych i wcale nie cierpi przytem z głodu i nie traci swych sił na zbyteczne wysiłki. Przytem temperatura nie tylko nie podnosi się, lecz nawet opada. Ponieważ pozostałe w organizmie resztki pożywienia stanowią istotny powód jego ogólnych chorób, po usunięciu tychże organizm wyzwala się nie tylko z tych chorób, ale i z ich przyczyny.

II. **Psychiczny proces nagromadzenia nerwowej (duchowej) energii.** Teraźniejsza medycyna dotychczas kieruje się w swojej lekarskiej praktyce starą przesadą, że niby to główną podstawą życia człowieka jest jego jedzenie — codzienne obiady i kolacje. Jedzenia tego może człowiek spożyć w ciągu dnia łącznie z pićm nie więcej niż 5 — 6 kg. i może przez całe miesiące obchodzić się bez niego. Powietrza pochłania on płucami w ciągu dnia co najmniej 10 mtr. sześć., które ważą 13 kgr. Z tego powietrza otrzymuje człowiek nie tylko tlen, lecz i dużo kosmicznej elektryczności i magnetyzmu, któremi powietrze jest naładowane i z tych fluidów ośrodki mózgowce człowieka wyrabiają życiową i nerwową energję, przyspa-

rzającą organizmowi ruchu, zdolności myśli i samego życia. Odżywanie się powietrzem jest na tyle ważne dla człowieka, że bez niego nie jest on w stanie bez uduszenia się przeżyć nawet czterech minut.

Przez porównanie tych liczb stanie się oczywistem, że najgłówniejszym odżywianiem człowieka, jest, naturalnie, powietrze.

W czasie głodowania, odżywanie się przez spożycie jedzenia zostaje przerwane, lecz w dalszym ciągu trwa jak dawniej odżywanie się zapomocą pochłaniania powietrza wraz z jego fluidami (elektrycznością i magnetyzmem). W ten sposób powstają trzy następstwa: pierwsze — organizm przestaje zużywać siły nerwowe na trawienie jedzenia, drugie — na odżywanie się z wewnętrznych zapasów, wydając przytem o wiele mniej swych sił i trzecie wreszcie — otrzymuje w dalszym ciągu taką samą ilość elektryczności (życiowej energii), magnetyzmu (nerwowej siły) i tlenu z powietrza. Z tego powodu organizm osiąga obfitą nadwyżkę tlenu, elektryczności i magnetyzmu, która codziennie powiększa się, co doprowadza do cudu: — chory, wycieńczony chorobą, zdaje się już niezdolny do walki z nią, nagle odżywa, podejmuje wyczerpaną walkę ze swoim nieprzyjacielem i zwycięża go! Ponieważ wzmocnienie napięcia elektryczności i magnetyzmu we krwi chorego stanowi przeszkodę dla obecności w niej bakcyli, które giną, wynika z tego, że zręcznie przeprowadzone głodowanie oczyszcza człowieka nie tylko z ogólnych, lecz i z zakaźnych (bakteryjnych) chorób.

III. Duchowy proces. Nie należy do rzeczy łatwych opisać pokrótce to głębokie wewnętrzne skupienie, które powstaje w człowieku przy końcu 40-dniowego głodowania! Przez cały czas głodowania żyje on pod wpływem zupełnie nowych uczuć, które przenikają całą jego istotę, prowadząc coraz to bardziej wzmagającą się walkę z uprzedzeniami tłumu i swych bliskich, którzy zwykle nalegają aby zaprzestać wreszcie tego „warjactwa”. On na-

tomiast przez ten czas coraz bardziej przekonywuje się, że głodowanie nietylko nie jest „warjactwem”, lecz przeciwnie, stanowi drogę wskazaną człowiekowi przez przyrodę celem umożliwienia mu wyjścia z tego lochu wszelkiego zwyrodnienia, zarówno fizycznego, jak psychicznego i duchowego, do którego wpędził go los i jego własne błędy.

W ciągu długiego szeregu dni 40-dniowego głodowania przed oczyma człowieka przesuwają się całe jego dotychczasowe życie wraz z wszystkimi błędami. Naturalnie, że poszukuje on środka dającego mu możliwość uniknięcia ich w swojej najbliższej przyszłości, patrzy wgląd własnego ducha i przekonywuje się, że posiada wiele nowych sił i zdolności, które nie włada, lecz które może zawładnąć, jeśli tego zapagnie z całych swych sił i całą mocą swej istoty. Właściwą swą naturę, naturę niebiańską, przez którą nazewnątrz prześwieca życie wewnętrzne, niebianina strąconego do błota ziemskiego, obecnie poraz pierwszy ma możliwość obserwować w istotnej jej treści; rodzi się też w nim dążenie do zawładnięcia możliwościami, które przed nim się otwarły i przejścia do nowego wyższego życia z życia robaka, w jakim teraz pełza.

O tym cudownym procesie poznania samego siebie będę mówił w moim ogólnym kursie, składającym się z 15 wykładów; tutaj powiem pokrótce, że człowiek na samym sobie w praktyce przekonywuje się, że rzeczywiście składa się z ciała, duszy i ducha, że jest przeznaczony do życia na ziemi jednocześnie w trzech światach: fizycznym, psychicznym (astralnym) i duchowym i że jest w nim oprócz dwóch instynktów teraźniejszego „starego” człowieka, — instynktu zachowawczego i instynktu płodzenia się — instynkt trzeci — wielki instynkt odrodzenia, zmartwychwstania, najpotężniejszy zarazem i nie do pokonania, najmocniejszy ze wszystkich. Tylko ten instynkt przebudzenia czyni z człowieka — Człowieka! Będąc pozbawionym go — jest on jeszcze niedorozwiniętym zwierzęciem!

Wszystko to jest niezwykle ważne dla sprawy leczenia, gdyż nie ciało formuje duszę i ducha, lecz przeciwnie dusza i duch — ciało. Inaczej mówiąc: korzenie chorób ciała znajdują się w nas nie w fizycznym lecz astralnym — duchowym organizmie, a przecież dotychczas medycyna nie chce widzieć w człowieku duszy; i oto... dożyła ona tego, że na kilku ostatnich zjazdach lekarzy w Rosji został przyjęty wniosek, stwierdzający, że medycyna nie jest w stanie uleczać chorób, lecz tylko może im zapobiegać.

Takim, złożonym z trzech substancyj — ciała, duszy i ducha, ujawnił się przede mną organizm człowieka, kiedy, badając objawy i zjawiska powstające przy dobrowolnym głodowaniu, poraz pierwszy, jak daleko sięgnąć pamięcią wstecz, przeprowadziłem wytrwale i konsekwentnie długi rząd doświadczalnych głodowań i to nie na królikach ani na chorych, lecz na samym sobie. W ciągu ostatnich 9-ciu lat głodowałem więcej niż 350 dni łącznie w dłuższych i krótszych terminach, wyznaczając sobie za każdym razem zgóry zakreślone zadania: określić jakie uczucia przeżywa człowiek i jakie zachodzą w nim zmiany, gdy w takich a takich warunkach głoduje przez tyle dni? Każde z tych przeprowadzonych głodowań trwało około 40 dni, a jedno z nich nawet więcej bo 54 dni i było bezwzględnie głodowaniem, po którym to okresie jadłem (dokładniej piłem soki jarzynowe) w ciągu 1-go dnia, poczem znów głodowałem przez 4 dni, i znów jadłem 1-en dzień i znów głodowałem 4 dni, następnie poraz trzeci jadłem 1 dzień i poraz trzeci nie przyjmowałem jedzenia przez 4 dni i wreszcie poraz czwarty zastosowałem 1-dniowe głodowanie i poraz czwarty nic przez 4 dni nie jadłem. Łącznie zatem głodowałem 54 dni bez przerwy, a bezpośrednio potem 4 razy po 4 dni z przerwami jednodniowymi, co razem stanowi 70 dni głodowania na 74 kolejnych dni. Miałem wtedy 68 lat. Następstwa głodowania okazały się doskonałe (lecz jak zawsze w tej no-

wej dla człowieka dziedzinie objawy nastąpiły tam, gdzie głodujący wcale ich się nie spodziewał). Na podstawie wspomnianych osobistych wrażeń jak i osobistych obserwacji, przeprowadzonych nad więcej jak 16-ma tysiącami chorych, z którymi miałem do czynienia w ciągu 9 lat mojej praktyki lekarskiej — powstała moja metoda leczenia.

Podstawa jej w praktyce opiera się na trzech obserwacjach.

1) Każdy człowiek w każdej bieżącej chwili, posiada dostateczną ilość sił, aby wyleczyć wszystkie swoje choroby. Rzeczą lekarza jest, aby zdołał na czasie odnaleźć te siły u chorego, a w razie jeśli nie zdąży odnaleźć ich w odpowiedniej ilości i w odpowiednim czasie, — dodać je od siebie.

II. Człowiek ma i może mieć tylko jedną chorobę — wyczerpanie życiowej i nerwowej siły (elektryczności i magnetyzmu człowieka), ponad normę, potrzebną dla prawidłowego funkcjonowania jego organizmu. W tym wypadku osłabiony organizm nie jest w stanie wyrzucić z siebie w odpowiednim czasie wszystkich resztek terazniejszego naszego nieodpowiedniego odżywiania się. W czasie swej wędrówki nazewnątrz zatrzymują się te resztki, osiadają w różnych miejscach i narządach ciała i w ten sposób powstają wszystkie nasze tak zwane choroby.

III. Prosty stąd wniosek, niezbitnie udowodniony przez zastosowanie praktyczne głodowania, że, po pierwsze, tysiące chorób człowieka, wszystkie poszczególne ich określenia jak również ich opisy, zapełniające obecnie najgrubsze uniwersyteckie tomy — wszystko to są tylko przestarzałe pojęcia — medycyny akademickiej oraz, po drugie, jeśli człowiek ma tylko jedną chorobę to tak samo leczenie ich wszystkich musi być naturalnie także jedno. Jedna choroba — jedno leczenie, jedno leczenie — jedna choroba. To jest zupełnie logiczne!

IV. O lekarzu. Jedyńy wspólny środek leczenia wszystkich chorób to — głodowanie, gdy ono jest tymczasem jedynym środkiem leczniczym, który już obecnie uleczą wiele chorób w zgóry ściśle ustalonych terminach, czego nie może dokonać żaden inny system leczenia.

Wskazuje to, że siła lecznicza, znajdujaca się w moim sposobie leczenia jest najsilniejszą ze wszystkich.

Ale przepowiedziany rezultat nastąpi wtedy tylko w przepowiedzianym terminie, gdy zastosowane będzie leczenie ściśle odpowiadające siłom chorego, co potrafi dokonać chory w rzadkich wypadkach — musi więc umieć zrobić to lekarz. Jednak lekarz potrafi tylko wtedy zbadać zmienne fazy głodowania, kiedy będzie posiadał własne doświadczenie głodowania w różnych terminach i warunkach. Odpowiada to ściśle praktyce nauczania obcych języków — człowiek wtedy będzie władać obcym językiem, kiedy będzie słyszeć, jak wymawia się słowa w tym języku. Po głodowaniu każdy lekarz musi być znakomitym felcerem, któryby potrafił zręcznie i szybko określić najprostsze środki, przynoszące natychmiast ulgę cierpieniom chorego. Zwykle działa to ogromnie na psychikę chorego, a psychika to wszystko w praktycznym głodowaniu.

Dlatego uważam, że rola lekarza przy leczeniu głodowaniem jest wielką i żądam aby był on rzeczywiście lekarzem, któryby potrafił zrozumieć fizyczny i psychiczny stan chorego i umiał dokładnie rozróżnić w nim każdy odruch duszy i ducha oraz korzystać z nich dla podtrzymania słabnącego ciała.

Pod względem nastawienia duchowego lekarz musi być bardziej zbliżony do misjonarza, niż do fachowca, który zdolny jest nawet do bojkotowania chorych, uniemożliwiając im nabycie środków leczenia niekorzystnych dla kieszeni lekarza. Introligator, ślusarz, stolarz mają prawo odmowy pójścia po zamówienie w dzielnicę miasta, objętą przez epidemję, lekarz jednak, jeśli zostanie wezwany do danego chorego, obowiązany jest doń się udać.

Medycyna nauczy w ciągu krótkich dziesięcioleci ludzkość, jak winien żyć człowiek, aby mógł istnieć bez chorób, pod warunkiem, że medycyna ta będzie oparta na wyrzekającym się siebie samego, poszukiwaniu prawdy i ścisłym doświadczeniu oraz będzie kierowana żywym poczuciem swej odpowiedzialności za wyzdrowienie chorego.

JAK ROZPOCZAĆ LECZNICZE GŁODOWANIE?

Jak korzystać z głodowania?

Głodowania w żaden sposób nie należy rozpatrywać jako pewien środek leczniczy, pożyteczny tylko dla jednego człowieka przy jego chorobie, a niepotrzebny drugiemu przy jego chorobie. Jest on potrzebny wszystkim i przy wszystkich chorobach, gdyż organizmy wszystkich ludzi są zanieczyszczone i nadwyrężone zasadniczo nieprawidłowym odżywianiem oraz niepełnym oczyszczaniem z resztek trawienia w ciągu dziesięcioleci, głodowanie zaś powraca ich do normalnego szczęśliwego stanu! To tylko wyłącznie nasze nadwątłone organizmy potrzebują — tymczasowo — stosowania przy głodowaniu takich sztucznych sposobów jako lewatywy i środki przeczyszczające. Kiedy przewód pokarmowy u ludzi stanie się normalnie czystym i prawidłowo działającym, wszystkie te środki staną się niepotrzebne i proces gruntownego oczyszczania zewnątrz będzie odbywać się u chorego dobrowolnie bez zastosowania lewatyw i na mocy jedynie wstrzymania się od jedzenia.

Dlatego też po uwolnieniu się przez głodowanie od choroby nie zapominajcie jednak o niem i nadal, gdyż oprócz leczenia może ono i musi spowodować także ogólne odrodzenie organizmu, jeśli będzie odpowiednio stosowane. Oznacza to odzyskanie zdrowia i całą nową dalszą drogę życia.

JAKIE STOSOWAĆ TERMINY GŁODOWANIA?

Ogólne osłabienie i nadwyrężenie organizmu w teraźniejszym pokoleniu doszło już do tego stopnia, że obecnie nie każdy człowiek jest w stanie zastosować w każdej chwili głodowanie przez przeciąg pełnego terminu — 6 tygodni. W każdym bądź jednak razie może teraz każdy, korzystając z porad i pomocy ludzi, posiadających osobiste doświadczenie w głodowaniu, w każdej chwili bez wielkich wysiłków rozpocząć i stosować lecznicze głodowanie w ciągu 3 tygodni. Jednak cierpiącym na nerwicę serca i wyniszczenie organizmu należy takie głodowanie odradzać, gdyż w tych stanach stosowanie leczenia moją metodą wymaga przede wszystkim krótkoterminowego głodowania.

Aby w jaknajkrótszym czasie zapoznać się z głodowaniem i stosować je w życiu codziennym, winien rozpoczynający leczenie zastosować głodowanie 3-tygodniowe, w razie jeżeli nie ma on jakiegokolwiek wady serca i w otoczeniu jego są ludzie, którzy sami przez 3—4 tygodnie głodowali, aby w razie potrzeby mogli udzielić odpowiednich wyjaśnień i rad.

W razie gdyby jednak w otoczeniu jego nie było nikogo, ktoby mu mógł w nagłej potrzebie udzielić należytej porady, a jednocześnie gdyby żadne jego dolegliwości nie wymagałyby stanowczego zastosowania innych terminów głodowania dla uleczenia się, to celem zapoznania się z istotą leczenia głodowaniem, należy zastosować termin jedno-tygodniowy, a następnie termin ten powtórzyć jeszcze dwa razy, robiąc za każdym razem przerwę 2-tygodniową conajmniej, ale też i nie większą. Z pewnością skutki takiego głodowania będą dodatnie i orzeźwią organizm chorego na dłuższy okres czasu, czyniąc go jednocześnie zdolnym do przetrwania dłuższych terminów głodowania. Przed rozpoczęciem głodowania można przeprowadzić krótką próbę w ciągu 3-ch dni jakkolwiek nie jest ona

niezbędną. W czasie tej próby należy spożywać potrawy lekkie — jarzyny, zsiadłe mleko, kaszę, kartofle, miód. Pierwszego dnia tej próby należy użyć 50 gr. oleju rybcynowego a w godzinę po skutku użyć lewatywy z 1—1½ litra wody, ciepłej jak mleko dopiero co wydojone. Następnie należy lewatywę stosować codziennie w ciągu próby i samego głodowania.

PRAKTYKA GŁODOWANIA.

Przy głodowaniu należy ściśle stosować się do przepisów metody:

1) Nic nie jeść. Przy końcu pierwszego dnia jak to już było zaznaczone, zanika zwykle wszelki apetyt do jedzenia i następnie człowiek głoduje do końca 40 dni, nie odczuwając z tego powodu żadnych cierpień.

2) Pić jaknajmniej, nie więcej jak 3 razy dziennie po pół szklanki wody lub gorącej herbaty z jedną łyżką do herbaty cukru z cytryną. Ponieważ w czasie głodowania używa się codziennie lewatywy, naskutek czego organizm sam pozostawi dla siebie niezbędną ilość wody, wskutek tego głodujący nie będzie odczuwał większego pragnienia: czasem—szczególnie w rzadkich wypadkach, aby polepszyć proces oczyszczania, wskazanem jest nic nie jeść i nic nie pić wtedy chory przy codziennem użyciu lewatywy wytrzymuje swobodnie w ciągu 2-ch tygodni taki ścisły post.

3) Stosować, codziennie lepiej zrana, lewatywę z 1—1½ litra (6 szklanek) czystej, ciepłej, jak mleko dopiero co wydojone, wody (27°—28° C). Używać lewatywy trzeba leżąc na lewym boku lub będąc opartym na łokciach i kolanach. Kiedy wszystka woda wejdzie do kiszek, należy przewrócić się na plecy i leżeć przez 5 minut, potem na prawą stronę i też leżeć przez 5 minut, następnie przejść się w ciągu 2—3 minut i oddać wodę. Należy masować brzuch, aby wypędzić wszystką wodę, w przeciw-

nym bowiem razie pozostanie uczucie ciężaru w brzuchu oraz wiatry. Przy masażu, jak tylko odejdzie pierwsza woda po lewatywie, kładzie się obydwie ręce palcami do tyłu i podrzuca się nimi kiszki wewnątrz pod żebra. Następnie kładzie się obydwie zaciśnięte pięści po jednej i drugiej stronie pępka i masuje się nimi, przetaczając je naokoło pępka w kierunku wskazówek zegara, t. j. z prawej strony na lewą, mocno naciskając. Przy końcu należy się podnieść, pochylić się naprzód, jakby się kłaniano komuś w pas, w ten sposób, aby brzuch wisiał swobodnie nad ziemią i powtórzyć obydwie ruchy, a mianowicie: podrzucanie kiszki pod żebra i toczenie pięści po brzuchu.

Jakie znaczenie ma codzienne i prawidłowe działanie lewatywy, na to wskazuje następujący przykład. Oto co pisze do mnie Miliwoj Kowaczewicz (Srem, Mytrowica, Jugosławja): „Jestem chory na nerki. Głodowałem przez 10 dni, lecz nie korzystałem przytem z lewatywy i, kiedy poczułem się gorzej, posłałem do Pana do Belgradu mego krewnego. Z tablicy z mojemi notatkami Pan poznał, że nie używałem lewatywy i powiedział memu krewnemu, że powinienem natychmiast przerwać głodowanie, gdyż nie przyniesie mi żadnej korzyści; jednocześnie radził mi Pan, abym później rozpoczął głodowanie na nowo. Za drugim razem głodowałem przez 9 dni i osiągnąłem świetny wynik. Czuję się bardzo dobrze i lekarz, który zbadał mnie, oświadczył, że jestem zupełnie zdrow”.

Zamiast siedmiu lewatyw w ciągu tygodnia z dobrym ogólnym skutkiem można użyć w tym samym czasie wszystkiego trzy przemywania za pomocą środka przemywającego „Rzeka”, o którym będzie mowa później w „Ogólnych uwagach”.

4) Przeczyszczający środek należy przyjmować co trzeci dzień. Za pierwszym razem — zrana, pierwszego dnia — 50 gr. olejku rycynowego (razem z piwem lub gorącym mlekiem) albo Natrium sulfuricum siccum w ilości $\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$ łyżki od herbaty na $\frac{1}{2}$ szklanki wody. Lepiej

używać — większą niż mniejszą dawkę środka przeczyszczającego, gdyż trzeba, aby środek podziałał prędko i — krótko, nie czyniąc człowieka chorym na pół doby a nawet więcej, co często zdarza się przy przyjęciu małej dawki. Można też pić po 1—1¹/₂—2 szklanki wody Franciszka Józefa lub wyciąg ze strączków senesowych (folia Sennae), nie zaparzając ich jednak jak herbatę, lecz w sposób następujący: zrana włożyć do szklanki zimnej wody 20—25 strączków, a wieczorem wypić wyciąg. Skutek nastąpi zrana, zwykle bez bólu; w razie jednak, gdyby pojawiły się bóle, należy następnym razem zmniejszyć liczbę strączków.

5) Przed rozpoczęciem głodowania należy zważyć się, i następnie waży się co dwa dni — zawsze w tem samym ubraniu.

6) Nie brać żadnych lekarstw i nie używać iniekcji. Przy głodowaniu działają one szczególnie niszcząco, zawsze o wiele mocniej niż zwykle, a w jakim właściwie stopniu, tego nie wie i nie powie żaden lekarz, gdyż jeszcze zupełnie nie zostało stwierdzonem, jak oddziałują lekarstwa na człowieka przy różnych terminach głodowania. W każdym bądź razie procesy, powstające w organizmie na skutek głodowania, są bez porównania potężniejsze niż wszelkie lekarstwa: tężniejsza medycyna nie zna lekarstwa, które byłoby w stanie wyleczyć 30-letnią astmę, nawet w dziesięcioletnim terminie, głodowanie zaś, przeprowadzone prawidłowo, wylecza ją w ciągu 3-ch tygodni.

7) Na piąty dzień należy pokazać się obserwowającemu (przewodnikowi) i zakomunikować mu, jaki wpływ wywarły na chorego pierwsze dni głodowania. Tylko po dowiedzeniu się o tem można dać choremu wskazówki, jak ma postępować w ciągu drugiego i trzeciego tygodnia. W wypadku jeśli chory pozostanie przez te 2 tygodnie w beczynności, zadawalniając się tylko tem, co było wskazane do robienia w pierwszym tygodniu, to zarówno

wyniki będą słabe, jak też głodowanie będzie szło uporczywiej. W ciągu pierwszego tygodnia doświadczone oko potrafi określić na jakie rzeczywiste choroby cierpi chory, dlatego, dla kierującego leczeniem, szczególnie ważnem jest wiedzieć o wszystkich objawach w danym tygodniu.

LECZENIE PRZEZ KORESPONDENCJĘ.

Ponieważ nie leczę zapomocą lekarstw, które działają rozmaicie na różne organizmy, lecz wywołuję zmiany właściwe samej naturze człowieka, jednakowe w swoim działaniu u wszystkich ludzi, więc mogę z należyтым skutkiem prowadzić leczenie moją metodą listownie. Wyjątek stanowią gruźlica, rak, paraliż i ciężka nerwica serca, które to choroby wymagają obecności chorego w jednym mieście razem ze mną, gdy w tych chorobach jest dla lekarza niezbędnem codzienne badanie chorego.

Aby otrzymać ode mnie radę, a następnie skorzystać ze wskazówek, udzielanych na podstawie obserwacji stanu zdrowia chorego w ciągu leczenia, należy dostarczyć mi następujących wiadomości o chorym:

1. imię, imię ojca, nazwisko, adres, zawód.
2. wiek, wzrost i wagę w ubraniu codziennem.
3. czy normalne są u chorego — serce, sen, trawienie?
4. czy człowiek uważa siebie za małokrwistego i dla czego?
5. czy dużo spożywa mięsa, owoców i jarzyn? Jakie potrawy i napoje najbardziej lubi?
6. na jakie choroby i dolegliwości chory cierpi? Jaki był ich początek i kiedy? Która z nich powstała wcześniej? Czem objaśnia chory powód tej choroby?
7. jakie choroby znajdowali u chorego lekarze? Jakie lekarstwa robiły ulgę choremu?
8. czy chory ma zimne nogi, ciężki zapach z ust,

gorzki smak w ustach zrana? bóle głowy? skłonność do przeziębienia? czy cierpi na podwyższone ciśnienie krwi?

9. na jakie cięższe choroby chory cierpiał dawniej? — grypę, gruźlicę, kiłę (syfilis), febrę?

10. czy nie ma zakażonej krwi (syfilis)?

11. jakie lekarstwo chory stale zażywa i — jakich iniekcji używa, jak często, w jakiej dozie, jak długo?

12. czy chory uprawia sport? jaki?

Do listu należy dołączyć fotografię chorego.

Zwykle dla przeprowadzenia całego kursu leczenia, które trwa najczęściej w ciągu niewielu tygodni, potrzeba 4-ch listów:

— pierwsze listy, zawierają ogólną poradę o stosowaniu leczenia,

— drugie — następują po otrzymaniu od chorego wiadomości, jak minął mu pierwszy tydzień leczenia: tutaj udziela się ostatecznych wskazówek o czasie i sposobach leczenia,

— trzecie — przed ukończeniem wyznaczonego czasu głodowania ze wskazówką w jaki sposób należy skończyć głodowanie i rozpocząć przyjmowanie pokarmu po zakończeniu głodowania, i

— czwarte — po otrzymaniu od chorego listu jak idzie odżywianie się, jakie okazały się wyniki leczenia. Ten czwarty list ma duże znaczenie, gdyż będzie zawierał radę, co winien robić chory, jaką ma nadal stosować dietę, aby zachować oraz zabezpieczyć osiągnięte wyniki.

Ponieważ zaszła potrzeba utworzenia specjalnej organizacji, która podjęłaby się udzielania odpowiedzi w odpowiednim czasie na wszystkie listy, przychodzące do mnie ze wszech stron świata — Australji, Equadoru, Brazyliji i t. d. i we wszystkich językach — okazało się niezbędnem ustalenie ogólnego minimum uiszczania kosztów odpowiedzi na zapytania. Koszty te zostały obliczone w ten sposób, że do każdego listu, zawierającego żądanie udzielenia porady o leczeniu na piśmie, należy dołączyć jednocześnie

12 zł., a do każdego następnego po 10 zł. na odpowiadź. Listy zaś, w których nie będzie podana data i numer przekazu, za jakim przesłana została zapłata, mogą pozostać bez odpowiedzi. Przyjmuje się wyłącznie walutę wielkich mocarstw. Stały adres dla listów i przekazów: Warszawa, A. Suworin. Poczta Gł. Skrzynka Nr. 888.

OGÓLNE WSKAZÓWKI.

Apetyt. Przy dobrowolnem głodowaniu jeśli ściśle będą spełnione wskazówki metody, apetyt (łaknienie) znika zwykle przy końcu pierwszego dnia i w dalszym ciągu głoduje się, nie odczuwając jakichkolwiek cierpień z powodu głodowania. W wypadku, gdy apetyt jednak nie zniknie, należy wziąć 1—2 nieduże łyki zimnej wody. Chłód jej podziela na żołądek w ten sposób, że zniknie apetyt.

Temperatura. W ciągu pierwszych trzech dni temperatura opada zwykle o 0,5—1,0° C. i w dalszym ciągu ciągle stoi na tym samym stopniu. Puls podczas głodowania traci zupełnie prawie znaczenie, jako wskaźnik ogólnego stanu obiegu krwi. Puls może podnieść się do 130 uderzeń na minutę, lecz temperatura nie podniesie się nawet o 0,1° C puls może opaść do 30 uderzeń na minutę, a człowiek będzie się czuł spokojnie i w pełni sił. Ważniejszym wskaźnikiem ogólnego stanu organizmu podczas głodowania jest sen. Dopóki sen jest spokojny i wzmacnia—niema powodów do obaw. W razie ustalenia się upórczywej bezsenności — należy przerwać głodowanie, gdyż oznacza to, że organizm jest nerwowo osłabiony.

Zwykły przebieg głodowania. Zwykle pierwszy tydzień ze względu na niezwykłość uczuć i trosk staje się dla głodującego uciążliwym. Najcięższymi dniami w tym właśnie tygodniu bywają najczęściej dzień 4-ty i 5-ty. Rankiem dnia siódmego głodujący budzi się z poczuciem siły i lekkości i od tej chwili drugi tydzień przechodzi spokojnie i bardziej zbliżony jest do normalnego stanu, niż miało miejsce w pierwszym tygodniu. Trzeci zaś prze-

chodzi jeszcze lżej i ten właśnie jest najlżejszym ze wszystkich sześciu tygodni głodowania. Głodujący przyzwyczajają się już do nowego trybu życia i ten mu nie dolega. Czwarty tydzień również nie jest ciężkim. Natomiast piąty i szósty tydzień mogą już być cięższymi, gdyż w tym właśnie czasie oczyszczają się najgłębsze warstwy organizmu i wydzielają się najgorsze odchody, lecz nadzieja bliskiego końca, zakończenia wielkiego wysiłku i odkrycia nowej drogi życia, dopomaga do przetrwania. Już w pierwszym tygodniu głodujący dochodzi do przekonania, że głodowanie da mu wielką korzyść i ta świadomość podtrzymuje go w chęci wytrwania do końca, tak, że w istocie rzeczy, aby stosować moją metodę w ciągu miesiąca, trzeba pewnego naprężenia woli tylko w ciągu pierwszych 3—5 dni, a następnie chory sam nie będzie chciał się cofnąć i przerwać rozpoczętego leczenia przed upływem terminu.

W ciągu pierwszych 3 dni ubywa choremu na wadze około $1\frac{1}{2}$ kgr. dziennie. Przez ten czas ubywa przede wszystkim tłuszcz i płyny, znajdujące się zwykle w ciele w nadmiernej ilości u mieszkańców miast. Później codzienny ubytek na wadze szybko się zmniejsza, lecz strata na wadze nie może być powodem niepokoju, nawet gdyby była duża. Niema niestety na to rady, jeśli człowiek do tego stopnia zaneczyścił swój organizm. Dobrze wszak jest, że w każdym bądź razie organizm ten oczyszcza się. Z chwilą rozpoczęcia jedzenia przez kuracjusza, waga ciała powiększa się w szybszym tempie, aniżeli zmniejszała się. Z własnego doświadczenia przekonałem się, że po 37-mio dziennym głodowaniu odzyskałem zpowrotem 8 kilo w ciągu 5-ciu dni po rozpoczęciu normalnego odżywiania się, ale tego nikomu nie radzę naśladować.

Od czasu do czasu, podczas głodowania należy zwracać uwagę na temperaturę. Jeśli się ona nie podwyższa, oznacza to normalne oczyszczanie się organizmu bez jakichkolwiek komplikacyj. Jeśli natomiast temperatura podnosi się, oznacza to, że oczyszczenie organizmu od-

biera za dużo sił. W razie dołączenia się do tego również bezsenności, należy przerwać głodowanie, nie zrzekając się go jednak zupełnie, gdyż podniesienie się temperatury oznacza, że głodowanie jest dla chorego potrzebne i korzystne — organizm bowiem jest bardzo zanieczyszczony. W praktyce mojej największy ubytek na wadze zaobserwowałem u pewnego chorego, który w ciągu 2-ch pierwszych dni stracił $3\frac{1}{2}$ kilo, lecz przez cały ten czas ogromnie się pocił. Widocznie było to właściwością jego natury. Z biegiem czasu, jak już zaznaczyłem, strata na wadze szybko zmniejsza się i na 5 — 6 tydzień ubywa wszystkiego 80 — 120 gr. dziennie. Jeżeli stosuje się lewatywę należycie oraz żołądek i kiszki same przez się są zdrowe, to nie wywołują one żadnych nieprzyjemnych uczuć, ale ludność nie ma u nas doświadczenia w stosowaniu takich zabiegów. Zdarza się często, że chory w żaden sposób nie może przyjąć do kiszek całkowitej ilości wody z lewatywy, gdyż gwałtowny kurcz wyrzuci raptem na samym początku zabiegu całą wodę z kiszek. Zdarza się to zwykle z 2-ch powodów: pozostawienie w gumowej rurce lewatywy powietrza, które wchodząc razem z wodą do kiszek drażni je i wywołuje raptowny kurcz. Drugi powód: zatkanie kiszek. Uwaga i wytrwałość usuną te przeszkody.

Uryna. Podczas głodowania uryna przyjmuje ciemne zabarwienie, a nawet może stać się czerwoną z obfitym osadem. Jest to oznaka oczyszczania się nerek, niema więc powodu do niepokoju, tembardziej, że organizm wyrzuca z nerek najszkodliwsze pozostałości.

Serce. Działalność serca również może się wydawać czasem przyspieszoną, a bywa to dlatego, że wskutek głodowania nadmiar tłuszczu ubywa z mięśni sercowych. Mięśnie te wzmacniają się, z jednoczesnym pewnym ich podrażnieniem, nie jest to jednak osłabienie, lecz przeciwnie, wzmocnienie serca. Dowodem tego może służyć

fakt, że głodujący już po pierwszych dniach głodowania wchodzi po schodach łatwiej niż zwykle.

Oczy. Może również powstać uczucie gorączki w oczach i palenie po brzegach powiek. Jest to też oznaką procesu oczyszczania w oczach, które po głodowaniu będą lepiej widzieć.

Głos. W pewnych wypadkach głodowania głos traci swą dźwięczność i staje się słabym i ochryłym, bez podwyższenia temperatury i bez żadnego bólu. Po przeprowadzeniu głodowania głos nabierze siły i dźwięczności.

Nogi. Podczas pierwszych 10 — 12 dni głodowania zdarza się często, że słabną nogi, lecz stopniowo przechodzi to i chory przy chodzeniu mniej się męczy niż poprzednio.

Nowe i stare bóle. Podczas głodowania odczuwa się również często słabe bóle, jest to oznaka byłych chorób: febry, reumatyzmu, stłuczeń, skaleczeń i t. p. Bóle te bywają zawsze w lekkiej formie i krótkotrwałe i zdarzają się wyłącznie wtedy, kiedy organizm posiada dostateczny zasób sił, aby skończyć z nimi raz na zawsze w krótkim czasie, co też następuje. Należy stąd wyciągnąć wniosek, że jeśli człowiek odżywia się normalnie, t. j., przez żołądek, i zaczyna odczuwać jakieś bóle — jest to oznaką początku jakiejś choroby i musi wystrzegać się; lecz kiedy kuracjusz odczuwa pewne dolegliwości podczas głodowania, oznacza to, że albo jakaś stara choroba, bądź też nowa ukryta usuwa się z ciała i należy mieć wytrwałość, a dolegliwości ustaną i więcej nie powrócą.

Diagnoza. Wobec tego, że organizm w ciągu pierwszego tygodnia głodowania sam wykazuje wszystkie swoje wady, zachodzi zasadnicza zmiana warunków badania chorego przez lekarza. Obecnie lekarz, przy pierwszym zetknięciu się i zbadaniu chorego przez skórę, ustala natychmiast gdzie i co człowiekowi dolega i jakie są rozbieżności pomiędzy jego organizmem a naturą. Lekarz

musi w ten sposób postępować, gdyż przed napisaniem pierwszej recepty musi ustalić chorobę pacjenta, każda bowiem choroba wymaga innego odpowiedniego lekarstwa. Przy stosowaniu mojej metody leczenia nie używam wcale lekarstw i ustalam choroby, na które cierpi pacjent, przedewszystkiem na podstawie wskazówek, udzielanych przez jego organizm w ~~ciągu~~ pierwszego tygodnia głodowania. Zachodzi przytem ta różnica, że ja ustalam chorobę nie na podstawie domysłów i badań przez skórę pacjenta, która jest nieprzezroczystą, lecz na podstawie ścisłych faktów t. j. uczuć chorego, opowiadanych przez jego organizm i przez niego samego. Rozumie się, że na mnie pada obowiązek w tym wypadku umiejętnego wypytywania chorego i zrozumienia wskazanych przez niego oznak; wtedy napewno lepiej wiedzieć będę od lekarza czy np. kuracjusz ma chorobliwe zwiększenie wątroby, czy jest ona u niego szeroką od urodzenia, czy kuracjusz ma od urodzenia niżej położony żołądek, czy to jest z powodu choroby oraz czy niema w tem nic niebezpiecznego: inaczej mówiąc będę ściśle wiedzieć co i jak u chorego mam leczyć. Dlatego też kładę szczególny nacisk na zbadanie chorego po raz drugi przy końcu pierwszego tygodnia głodowania, kiedy ostatecznie z całą dokładnością stwierdzam na jaką chorobę i w jakim stopniu cierpi kuracjusz.

Tylko zewnętrzne środki. Podczas głodowania nie wolno używać żadnych wewnętrznych środków, lekarstw oraz iniekcji do złagodzenia dolegliwości, za to dopuszczalne są wszelkie zewnętrzne środki jak np. butelki z wodą gorącą przy boleściach w wątrobie lub nerkach, kompresy, a przedewszystkiem kompresy Szrota, wanny i t. p.

Kwasy w żołądku. Jeżeli przy głodowaniu nagromadzą się kwasy w żołądku i zaczynają się odbijania, mdłości i chęć wymiotowania, to najlepszem jest, zamiast bardzo nieprzyjemnego przepłukiwania żołądka zapomocą

rukkr gumowej, wypicie jednej 2 — 3 szklanek ciepłej czystej wody, co też zareaguje w gwałtowny sposób, wyrzucając zarówno wodę jak i kwasy.

Mycie nóg. W celu wzmocnienia nerwów i całego organizmu oraz dla polepszenia snu i zabezpieczenia się od przeziębienia, należy, codziennie zrana i wieczorem myć nogi zimną wodą. Mycie odbywa się w ten sposób, że do miednicy nalewa się wody, aby ona sięgała po kostki. Myje się początkowo jedną nogę, następnie drugą. Obmywać nogę należy prędko i starannie ze wszystkich stron; po wytarciu jej, należy położyć stopę na kolano i rozetrzeć mocno rękami. W ten sposób należy postąpić z drugą nogą. Cały zabieg nie powinien trwać dłużej niż 3 — 4 minut. 2 minuty na każdą nogę. W ten sposób na obmywanie nóg w ciągu doby zużyje się wszystkiego 8 minut, natomiast korzyść dla ogólnego samopoczucia chorego będzie bardzo wielka.

Podwójna gorąca lewatywa. Po pięciu dniach głodowania i aż do jego końca chory musi codziennie zrana i wieczorem, przyjmować po jednej łyżce stołowej oleju parafinowego — paraffin oil. Na siódmy dzień głodowania trzeba zastosować podwójną gorącą lewatywę; najlepiej to zrobić zrana w sposób następujący: z początku używa się zwyczajna lewatywa i $1\frac{1}{2}$ litra czystej wody. Jak tylko cała ta woda odejdzie z kiszki, natychmiast należy użyć drugiej lewatywy, rozmiar której ma być możliwie większy — 2 — $2\frac{1}{2}$ litra, a temperatura możliwie wyższą — 40 — 41 C° t. j., taką którą może wytrzymać ręka. Wodę z tej drugiej lewatywy należy trzymać w kiszkiach jaknajdłużej 15 — 20 minut, aby kiszki zostały dobrze rozparzone. Takiej lewatywy nie należy używać częściej niż jeden raz na tydzień i stosować ją zawsze po porozumieniu z osobą kierującą głodowaniem. Również tylko na polecenie osoby kierującej głodowaniem, nie częściej niż jeden raz na tydzień i nie wcześniej, jak

drugiego tygodnia głodowania, kuracjusz musi stosować podwójną lewatywę z lapisem (argentum nitricum).

Podwójna lewatywa z lapisem. Dnia następnego, po podwójnej lewatywie, kuracjusz musi użyć środka przeczyszczającego, a niestępnego rana, t. j. na ósmy dzień zastosować podwójną lewatywę z lapisem. Z początku chory musi użyć zwykłej lewatywy z $1\frac{1}{2}$ litra wody, ciepłej jak mleko, dopiero co wydojone. Jak tylko z kiszek odejdzie cała woda po tej lewatywie trzeba natychmiast zastosować lewatywę z lapisem. W tym celu należy użyć roztworu przyrządzonego w aptece według recepty: $1\frac{1}{2}$ litra wody destylowanej i $\frac{3}{4}$ gr. lapisu (argenti nitrici). Wodę do lewatywy należy nagrzać do temperatury mleka dopiero co wydojonego, nagrzewając ją na płycie i nie bezpośrednio na ogniu, a w butelce, zanurzonej do wody gorącej. Wodę z tej lewatywy kuracjusz musi zatrzymać w kiszkach w ciągu 10 — 15 minut. Wieczorem tegoż samego dnia chory musi zastosować jeszcze trzecią lewatywę, aby oczyścić kiszki ze wszystkich odchodów po pierwszych dniach.

Aparat przemywający „Rzeka”.

Z wielką korzyścią dla chorego, leczącego się za pomocą głodowania, codzienna lewatywa może być zastąpiona przez aparat przemywający „Rzeka”. Za jego pomocą kiszki zostają przepłukane nie przez $1\frac{1}{2}$ — $2\frac{1}{2}$ litra wody ze zwykłej lewatywy, lecz przez 25 — 30 litrów wody — ma się rozumieć nie jednocześnie, ale stopniowo, w ciągu 30 — 40 min. Przez cały ten czas woda wchodzi i wychodzi z kiszek, zmuszając je do rytmicznego skurczania się i pobudzając do działalności, nawet przy całkowitej ich atonji (osłabieniu). Aparat przemywający opłukuje nie tylko grube, lecz i cienkie jelita, czego nie można dokonać za pomocą zwykłej lewatywy. W ten sposób powstaje całkiem nowy system leczenia

wszystkich, nawet przewlekłych chorób kiszek. Wystarczy zaznaczyć, że za pomocą wspomnianego aparatu może być wywołane nawet „odwrotne” organiczne skurczenie się (peristaltica) kiszek, co odkrywa przed medycyną zupełnie nowe, nieprzewidziane przez nią możliwości leczenia. Prze stosowanie aparatu oplukiwającego chory nie tylko mechanicznie oczyszcza swoje kiszki; prócz tego na wszystkie jego kiszki nadzwyczaj dodatnio działa magnetyzm wody, w ciągu dłuższego czasu nieprzerwanie płynie przez nie, skutkiem czego znacznie polepsza się ogólne samopoczucie organizmu kuracjusza. Zmieniając temperaturę wody można osiągnąć nadzwyczajne skutki. Tak np., można wyleczyć w ciągu jednego tygodnia niektóre odmiany astmy, spowodowanej przez zły stan kiszek i uważane obecnie za najcięższe i najuporczywsze.

MASAŻ SUWORINA.

(Masaż ogólny systemu obiegu krwi).

Masaż należy stosować leżąc w łóżku, pod kołdrą, nago, dwa razy w ciągu nocy: wieczorem, jak tylko chory położy się do łóżka i zrana po obudzeniu się. Masaż zastosowany przed snem, rozgrzewa ręce i nogi, a następnie i całe ciało i uspasabia do prędkiego zasypiania; natomiast masaż, stosowany zrana, przed rozpoczęciem pracy, wzmacnia nerwy i powiększa zdolność do pracy. Cierpiący na bezsenność musi stosować ten sam sposób. Przy rozbieraniu każdy ruch należy powtarzać 40 razy i więcej.

Kolejność rozcierań.

1. Golenie z przodu.
2. Biodra z wewnętrznej strony.
3. Jedną ręką ramię, drugą — kolano.
4. Łydki.

5. Biodra z przodu.
6. Ręce przy łokciach: jedną zwierzchu, drugą — z dołu. Następnie — naodwrot.
7. Biodra z tyłu, bliżej do środka.
8. Dłonią plecy.
9. Trzymając palce rozstawione — z dołu do góry, wzdłuż ręki, wyciągniętej przed sobą.
10. Biodra z tyłu, więcej do zewnętrznej strony.
11. Puls.
12. Trzymając palce rozstawione wzdłuż ręki, wyciągniętej przed sobą, z wierzchniej jej strony.

GLEBOKI ODDECH SUWORINA.

Wymieniony system stosowany jest dla każdego odżywiania nerwów i dla wzmocnienia ich i polega na połączeniu głębokiego oddechu i ruchów rąk i nóg. Szybkość ruchów: ręki — 60 wahań na minutę, nogi — 48 wahań na minutę. Każde ćwiczenie należy powtarzać po 60 razy, średnio w ciągu 1 minuty.

I. Ruchy ręki proste — 60 razy.

II. Ruchy ręki półokrągłe — 60 razy.

III. Ruchy prawą nogą — 60 razy.

IV. Ruchy lewą nogą — 60 razy.

Jedna serja ruchów.

Usta należy trzymać zamknięte, oddychać nosem bez przerwy, płynnie i głęboko, ruchy stosować prędkie, energiczne i szerokie. Podczas każdego wciągania w siebie powietrza należy robić trzy machnięcia; tak samo należy postępować i podczas każdego odetchnięcia. Stosowanie systemu należy rozpocząć od jednej serji (10 oddechów) 3 — 4 razy w dzień i stopniowo powiększyć do 3-ch serji na raz,

PO ZAKOŃCZENIU GŁODOWANIA.

Przejsie do jedzenia. Po głodowaniu należy zawsze bez zbytej zwłoki przechodzić od ścisłego głodowania do normalnego odżywiania, aby możliwie skrócić okres niepełnego odżywiania. Wbrew opinii ludzi, pośród których dotychczas można spotkać i lekarzy, organizm podczas dobrowolnego głodowania nie „śpi”, nie „odpoczywa”, a przeciwnie pracuje z niezwykłą energją tylko w kierunku odwrotnym, niż zwykle. Żołądek, który dotychczas pełnił funkcje organu trawienia, podczas głodowania pełni funkcje organu, do którego, jako do centrum oczyszczenia zbierają się wszelkie resztki organizmu, następnie w ten lub inny sposób wyrzucane przez niego. Gruzoły, które znajdują się wzdłuż przewodu pokarmowego, podczas głodowania, zaczynają wydzielać toksyny i rozmaite pozostałości zamiast soków, służących do trawienia. Przytem przewody ich zanieczyszczają się, ślina staje się gęstą, lepka, często nawet cuchnącą. Jeśli połknąć kawałek chleba, w żołądku nie znajdzie się niezbędnych do jego trawienia soków i wszystko, co było połknięte, zostanie wyrzucone przez wymioty. Więc przy przejściu do normalnego odżywiania się, kuracjusz przede wszystkim musi ułatwić żołądkowi możliwość należytego trawienia potraw i zaczynać jeść tylko wtedy, kiedy żołądek będzie już dostatecznie przygotowany. Dlatego przede wszystkim trzeba powrócić gruczołom ich zdolność do wydzielania śliny. W tym celu, po upływie dziesięciodniowego terminu głodowania, kuracjusz musi wziąć 1/4 kilo suchego chleba i główkę cebuli i żuć, biorąc do ust kawałeczki chleba -razem z plasterkiem cebuli. Podczas żucia należy się starać, aby chleb i cebula oczyściły dokładnie język z „nalotu”. Kiedy jedzenie będzie przeżute, należy je wypluć z ust — chleb i cebulę — nic nie połykając. Za każdym razem, po dokładnem przeżuciu kawałka chleba wagi 40 — 50

gr. kuracjusz winien dać odpoczynek swym szczękom w ciągu 15 — 20 minut. Ilość chleba do żucia po każdym 10 dniach głodowania winna wynosić mniej więcej 1/4 kg., a w razie potrzeby może być zwiększona, gdyż kuracjusz musi przedłużać proces żucia do czasu, gdy ślina stanie się zupełnie rzadką i słodką, język oczyści się i stanie się czerwonym i zjawi się apetyt. W razie, gdy apetyt będzie słaby i szybko przeminie — kuracjusz winien stosować żucie każdego ranka do chwili dojścia wszystkiego do normalnego stanu, jaki był przed głodowaniem. Zamiast cebuli, można z chlebem żuć jabłko lub suszoną figę, lecz dopóki usta nie będą zupełnie oczyszczone nie wolno połykać. Należy pamiętać, że proces żucia po głodowaniu powinien odbywać się bez pośpiechu, gdyż to jest warunkiem powrotu trwałego i dobrego apetytu, a co zatem idzie wzmocnienia organizmu i zdrowia.

Jeden z moich chorych, po 50-dniowym głodowaniu, żuł chleb przez całe 1¹/₂ dnia, nie rozpoczynając normalnego odżywiania się, tak że nawet zażartowałem z niego, że ma on zamiar połknięcia całej góry wszelakiego rodzaju jedzenia. Na moją prośbę, aby coś wypił nie chciał tego uczynić, nawet pół szklanki mleka. Po rozpoczęciu jedzenia, pierwszego dnia apetyt był średni, lecz następnego wzrósł do tego stopnia, że musiałem go powstrzymywać od jedzenia, lecz chory mi odpowiedział:

— Co mi pan opowiada, że za dużo jem, — jadam wszystkiego 3 razy dziennie: od 7-ej rano do 12-ej, od 2-ej do 6-ej p. p. i od 7-ej do 9-ej wieczór.

Nieumiarkowanie w jedzeniu zaraz po głodowaniu może popsuć dodatni skutek tegoż, gdyż człowiek staje się ciężkim, traci sen i chociaż wygląd jego jest dobry i zaczyna on tyć, lecz wzmocnianie organizmu będzie trwać długo. Z powodu nieumiarkowania w jedzeniu mogą powstać niekiedy obrzęki na nogach i twarzy i w celu usunięcia tego należy wstrzymać się od jedzenia

w ciągu jednego dnia, a wtedy obrzęki natychmiast znikną. Lecz jest to w każdym razie przeszkodą do normalnego powrotu do zdrowia.

Bez względu na to, jaki był termin głodowania — krótki czy długi — istnieją 3 zasadnicze warunki, które kuracjusz musi przestrzegać przy wznowieniu normalnego odżywiania się:

1. Nie jeść odrazu dużo, a lepiej często w niewielkiej ilości.
2. Dokładnie żuć.
3. Pod żadnym względem nie pozwalać sobie w ciągu pierwszego tygodnia za dużo jeść i przerywać jedzenie natychmiast, gdy się poczuje, że się ma dosyć.

Jako ogólna wskazówka, ile należy jeść w ciągu pierwszych trzech dni po głodowaniu, może służyć następująca norma:

W ciągu pierwszych dwóch dni należy spożywać połowę normalnego dla kuracjusza jedzenia,

na trzeci dzień — $\frac{3}{4}$ tej normy.

na czwarty dzień — zwykła norma.

Poprawa organizmu następuje po głodowaniu prędko: zwykle po rozpoczęciu normalnego odżywiania choremu przybywa na wadze prędzej, aniżeli tracił przy głodowaniu. Należy ważyć się co 2 dni i zwracać pilną uwagę, aby nie przybyło więcej w ciągu pierwszego tygodnia odżywiania się, aniżeli ubyło w okresie pierwszego tygodnia głodowania. Jeśli przy przestrzeganiu tego warunku, kuracjusz będzie miał przez cały czas dobry apetyt t. j., że będzie musiał wstrzymywać się, aby za dużo nie jeść, to stwierdzimy, że wszystko, co przybyło na wadze zostało zużyte na tworzenie się krwi, mięśni i nerwów, a nie na tłuszcz. Ten, kto je dużo, lecz bez apetytu, ten otula swe wnętrzności, jak wata, tłuszczem.

CO JEŚĆ PO GŁODOWANIU?

Kuracjusz stosował głodowanie w celu utrzymania zdrowia, a więc i po głodowaniu musi myśleć o zdrowiu — nie jeść mięsa i jaknajmniej tłuszczów i masła. Po każdym przetrawionym kawałku mięsa pozostaje w organizmie kilka najdrobniejszych kropelek ropy, które nagromadzając się stopniowo, tworzą zczasem źródła licznych i uporczywych chorób rozsiane po całym organizmie. Człowiek musi wydobywać ze spożytego przez siebie jedzenia roślinnego potrzebną ilość tłuszczu, gdyż taki jest jego wewnętrzny ustrój. Jeśli człowiek spożyje sam tłuszcz, to część jego organów pozostaje bez pracy, słabnie i zanieczyszcza się. Stąd pochodzą te wszystkie nieuleczalne artretyzmy, podagry, wysokie ciśnienia krwi, a następnie paraliż i niedołęzna starość.

Aby rozpocząć nowy system odżywiania się — należy zrana nic nie jeść, lecz pić tylko $\frac{1}{2}$ szklanki herbaty z mlekiem i 1 łyżkę miodu lipcowego bez chleba, na obiad nie jeść zupy, a menu winno składać się z dwóch dań: 1) talerza gorącej kaszy, makaronu lub pierogów z serem do tego 1 — 2 jabłka tarte razem ze skórką na grubej tarce i dużą główkę cebuli krajaną na drobno, wszystko to należy jeść razem; 2) kartofli, przyszykowanych w rozmaity sposób, — 1 talerz i do tego $1\frac{1}{2}$ talerza sałaty z surowych tartych jarzyn, np. sałaty, marchwi, rzodkwi, kapusty, ogórków i t. p. Sosy dla jednej osoby: $\frac{1}{2}$ szklanki zsiadłego mleka, jedna łyżka miodu lipcowego, $\frac{1}{2}$ cytryny, 2—3 kawałeczki tłuczonego czosnku. Należy to wszystko jeść z chlebem Grahama lub słodowym, lecz nie kwaśnym. Sałata do kartofli może być zastąpiona przez szklankę zsiadłego mleka. Po obiedzie należy pić $\frac{1}{2}$ szklanki herbaty z mlekiem i miodem. Kolacja składa się albo z gorącej porcji kartofli ($\frac{3}{4}$ zwykłej porcji) i 150 gr. zsiadłego mleka, albo talerza surowych jarzyn. Cukier powinien być zastąpiony przez miód, lecz ten ostatni

musi być prawdziwie dobry, bez domieszki wosku, co nie zawsze łatwo znaleźć. Ocet należy zastąpić sokiem cytrynowym, dodając go nawet do barszczu, o ile kuracjusz nie zrzeknie się tej potrawy.

Kuracjusz wogóle powinien się starać najmniej jeść. Działa to w krótkim czasie bardzo dobrze na samopoczucie pacjenta. Oczyszczony i wzmocniony żołądek lepiej trawi jedzenie i zadawalnia się mniejszą ilością.

W celu utrwalenia, powiększenia i rozszerzenia dobroczynnych skutków 10—20-dniowych okresów głodowania kuracjusz musi stosować głodowanie i w dalszym ciągu swego życia co 2—3 tygodnie po 3 dni zrzędu. Na chorych na artretyzm lepiej wpływa głodowanie, stosowane co miesiąc po 5 dni zrzędu.

CZEGO MOŻNA DOKONAĆ PRZEZ KRÓTKIE GŁODOWANIE?

Przy stosowaniu leczenia głodowaniem, niektóre choroby ustępują dopiero po dłuższych terminach. Odnosi się to do zadawnionych zapaleń, ropiejących ran i t. d. Natomiast inne choroby są uleczalne przy stosowaniu krótkich terminów głodowania jak np. różne rodzaje nerwicy serca, trzeciego zaś rodzaju choroby można leczyć w dwojaki sposób: albo przez stosowanie długiego terminu głodowania, albo przez powtarzanie krótkich terminów. Krótkoterminowe głodowania mają zazwyczaj dobroczynny wpływ na organizmy, które jeszcze nie są mocne lub są już osłabione np. przy chorobach u dzieci i ludzi starych.

Pozwalam sobie przytoczyć kilka przykładów:

Pewnego dnia przyprowadzono do mnie 6-letnią dziewczynkę, Halinę Iwanow (Kiszyniow). Dziewczynka miała wygląd bardzo chorobliwy — słabe oczy, blada twarzyczka, ospałe ruchy! Jej babunia oświadczyła, że dziewczynka nie ma żadnego apetytu, nie śpi po nocach,

nie bawi się wcale z innymi dziećmi. Dziecko podupało na siłach po chorobie na zapalenie oskrzeli i grypie, do-tychczas nie mogło zupełnie wyzdrowieć i prosiło o leka-rza, który leczy głodowaniem. Pan Bóg raczy wiedzieć skąd to maleństwo dowiedziało się o mojej metodzie le-czenia i w jaki sposób to zrozumiało! Wyzaczyłem dla niej 5-dniowy termin głodowania. Na piąty dzień przy-szła ona znowu ze swą babką, prosząc o zezwolenie na wypicie niewielkiej ilości pomarańczowego soku. Zezwoli-łem na to i po tem wzmocnieniu chora „honorowo” wytrzymała swój 5-dniowy termin. Obserwowałem ją po tygodniu rozpoczęcia normalnego odżywiania. Było to zupełnie inne dziecko — twarzyczka nabrała koloru, ocz-ki — blasku, ruchy — szybkości jak nigdy przedtem, ape-tyt był wspaniały, sen — doskonały, co chwilę coś maj-struje i dokazuje; babcia była zachwycona!

W Belgradzie leczyłem chorego 7-letniego chłopczy-ka, Dragomira Nikolicza. Chłopiec miał chroniczne zapa-lenie płuc, co przeszkadzało mu w bieganiu z kolegami, gdyż po takowem miał on ataki kaszlu i matka odrazu prowadziła go do domu. Wyzaczyłem dla chłopca rów-nież termin 5-dniowy głodowania, lecz już zrana dnia 5-go rodzice znów przywieźli chorego z prowincji, gdzie stale mieszkali, do mnie mówiąc: „Niegodziwy chłopak, nie chciał więcej głodować”.

— Jak się czujesz? — spytałem go.

— Stąd — dotąd oczyściło się wszystko! — powie-dział chłopiec, pokazując miejsce od djafragmy do gar-dła. „Pozostaje tylko tutaj” i chłopiec wskazuje na gardło.

Odpowiedział krótko i treściwie, jak profesor! Ro-zumny chłopak!

— „Będziesz jeszcze głodował?”

— „Nie”, — stanowczo odciął chłopak.

— „Zmusimy go!” — wtrąciła matka.

— „Nie wolno, nie róbcie tego! Głodowanie powin-

no być dobrowolnem; w przeciwnym zaś razie nie da ono tego, co należy!”.

Wytłumaczyłem chłopcu, że dotychczas, zanim nie będzie zupełnie zdrów, nie wolno mu bawić się z innymi dziećmi. Jak dowiedziałem się później, rozumny ten chłopak zgodnie ze swem własnem życzeniem głodował jeszcze 2 razy po 5 dni.

Ludzie starzy mają tę właściwość, że u nich bywa przedewszystkiem osłabione serce. Organizm instynktownie oddaje sercu pierwszeństwo wobec innych organów, i wtedy kiedy człowiek odżywia się normalnie, niesie organizm do serca najpożywniejsze soki, co powoduje, w wypadku powolnego obiegu krwi zjawisko, które daje się zaobserwować u starszych, serce w krótkim czasie pokrywa się warstwą tłuszczu, t. j. ten tłuszcz przenika i między włókna mięśni sercowych. I od tej chwili wspomniane mięśnie słabną, działają powoli, spełniając swoje funkcje coraz gorzej. Mięśnie zastawek sercowych nie pracują już z należytą dokładnością i nie zamykają szczelnie wejścia do przedsionków, wskutek czego powstają „szmery” i lekarze po zbadaniu pacjenta oświadczają mu: „Pan ma wadę serca, sklerozę serca, miokardyt”. W rzeczywistości zaś ma tu miejsce osłabienie mięśni zastawek sercowych.

Podczas głodowania organizm człowieka tak samo instynktownie dba przedewszystkiem o serce i oczyszcza je z tłuszczu, które zabiera z mięśni sercowych. Naskutek tego mięśnie wzmacniają się i zaczynają pracować jak dawniej, sprężysto, dokładnie i mocno, — szmery giną i lekarz, po ponownem zbadaniu chorego pyta go: „Co pan robił, że już niema zmian?”. Nic nadzwyczajnego, — mięśnie sercowe wzmocniły się spełniają należycie swe funkcje!

Pozwalam sobie przytoczyć pewien ciekawy wypadek z mojej praktyki:

W swoim czasie otrzymałem od niejakiego p. J. But-

kowskiego z Temperry (Finlandja) krótki list, pisany na kartce pocztowej, treści następującej:

„Moja żona (60 lat) ma serce cokolwiek powiększone z powodu sklerozy, mięśnie pracują za słabo. W ciągu jakiego terminu można stosować głodowanie, nie ryzykując zdrowiem? Żona już próbowała kilkakrotnie stosować 2-dniowe głodowanie i, aczkolwiek odczuwała przytem mocne klucia w sercu, jednak następnie czuła się lepiej. Głodować 3 dni obawia się, w mniemaniu, że serce nie wytrzyma. Ciśnienie krwi u niej — 145”.

Odpowiedziałem również kartką pocztową, radząc głodować 3 dni, a potem przez tydzień odżywiać się normalnie, następnie znów zastosować głodowanie 3-dniowe, poczem odżywiać się dni 10, i z kolei znów głodować 5 dni, a odżywiać się następnie 10, t. j. 3—7—3—10—5—10. Przy końcu listu dodałem: „Wiem, że rezultat będzie doskonały”.

Po 2-ch miesiącach otrzymałem od p. Butkowskiego list:

„Ja i żona dziękujemy panu z całego serca za wyświadczoną pomoc. Głodowanie z przerwami, według pana wskazówek znieśliśmy z pewnym wysiłkiem, ale rezultat okazał się zadziwiający, zwłaszcza u żony, która wprost nie chce wierzyć, że znikło u niej wiele chorobliwych objawów, które doprowadzały ją wprost do rozpacz”.

Jak się okazało: głodowali oboje mąż i żona; mąż, aby wzmocnić wolę swojej chorej żony, ona miała lat 60, on—72. On również jest chory na sklerozę. Stan zdrowia p. Butkowskiej był bardzo poważny, chora w młodości cierpiała przez 10 lat na bezsenność, krew miała zatrutą przez kwas moczowy. Chora miała mocne uderzenia krwi do głowy i tylnej jej części. W oczach powstawały czerwone i niebieskie koła. Drętwiały ręce od palców do łokci i aby powrócić zdolność czucia, trzeba było stosować ruchy całego ciała i uderzać po rękach. Tak samo i nogi

dreptwały od stóp do kolan, robiły się zimne, palce traciły wszelką wrażliwość i ogrzać je cokolwiek można było tylko przy pomocy ruchów i pocierania. Oprócz tego chora cierpiała na bezsenność, podczas zmiany pogody na gorszą chorą bolały piersi. Pewnego dnia przez własną nieostrożność uderzyła się mocno o coś kolaniem i musiała leczyć się przez 1½ roku, lecz bezskutecznie. Bardzo też bolesne były miejsca po nakłuciu od iniekcji, które chorej robiono. Mocne bóle w krzyżu „pozabawiały chorą możliwości nachylenia się i położenia się do łóżka”. Wogóle cały organizm p. Butkowskiej był chory i cierpiał.

Ostatni z lekarzy, po zbadaniu chorej i po prześwietleniu jej zapomocą promieni Rentgena ustalił, że mięśnie sercowe pacjentki pracują słabo i że na to niema rady, a więc można tylko podtrzymać działalność serca.

„Obecnie, po zakończeniu 4-go terminu głodowania— donosi p. Butkowski — chociaż żona nie wytrzymała do ostatniego dnia, wskutek czego później bardzo martwiła się, znikły wszystkie dolegliwości w takim stopniu, że już więcej nie są powodem do niepokoju, gdyż chora wcale ich nie odczuwa. Chora naogół śpi dobrze, lecz od czasu do czasu cierpi na bezsenność; nogi ma ciepłe, odczuwa obieg krwi w palcach, a nawet ukłucia w wielkim palcu nogi. Nachylać się może jak zechce, uderzeń do głowy i do tyłu tejże nie odczuwa wcale. Ból pod żebrami przeszedł. Żadnych bólów w miejscach ukłuć po iniekcjach chora nie odczuwa. Wogóle niepodobna wyliczyć wszystkich dolegliwości, które były a znikły. Pan miał słuszość, kiedy dopisał w zakończeniu listu: „Wiem, że rezultat będzie doskonały”.

O sobie p. Butkowski oświadczył, że przed głodowaniem nie odczuwał żadnych większych dolegliwości, chyba, że w lewej ręce między dłonią a łokciem bóle reumatyczne, które przeszkadzały mu podczas gry na instrumencie i niepokoiły w nocy. Obecnie i ten ból złągodniał

i daje się we znaki jedynie tylko przy zmianie pogody na gorszą.

Podczas głodowania w ciągu wszystkich 4 terminów p. Butkowska straciła na wadze 11 kg, z których zpowrotem odzyskała 10 i $\frac{1}{4}$ kg. P. Butkowski stracił 10 kg, zyskał zpowrotem 9 kg.

28 listopada p. Butkowski przysłał do mnie kartę pocztową, następującej ciekawej treści:

„Moja żona zwróciła się umyślnie do lekarza B., u którego była w maju r. b. Wówczas lekarz po zbadaniu żony oświadczył, że serce jej pracuje słabo, lecz wyleczyć go nie można, a tylko podtrzymać jego działalność. Żadnych zapisanych przez lekarza lekarstw, żona nie przyjmowała i leczyła się latem w uzdrowisku „Łowiza”, stosując naprzemian wanny kwaso węglowe i żywicowe. Wynikiem tych kąpeli był straszliwy upadek sił, chora nie odczuła żadnej ulgi, wszystkie chorobliwe symptomy pozostały nadal. Obecnie chora poszła do lekarza, aby sprawdzić w jakim stanie jest jej serce, ma się rozumieć nie mówiąc nic o zastosowaniu leczenia głodowaniem, lecz wskazując tylko na leczenie we wspomnianem uzdrowisku. Żona nie mogła nie uśmiechać się i patrzyła na zdumienie lekarza, który wprost uszom swoim nie wierzył, badając serce i powtarzając: „Bardzo dobrze, nadzwyczajnie! Jak to pomogły kąpiele. Latem musi pani wyjechać tam znowu i ponownie z nich korzystać. Przedtem tętno miało uderzenie twarde, a obecnie — miękkie”. Żona prosiła lekarza, aby zechciał stwierdzić na piśmie rezultat swej obserwacji przez wydanie odpowiednio zredagowanej kartki, co też lekarz uczynił. Dokładne tłumaczenie z fińskiego brzmi:

„Dzisiaj zbadałem p. Butkowską i skonstatowałem, że serce uderza równiej i ciśnienie krwi w porównaniu do poprzedniego badania spadło w bardzo wielkim stopniu 24. XI. 1930 r. (Podpis)”.

Oprócz ogólnego polepszenia stanu zdrowia mojej

żony, śpi ona ku wielkiej swojej radości o wiele lepiej. U siebie zaś zauważyłem dodatni wpływ głodowania na żołądek i kiszki, które funkcjonują obecnie znacznie lepiej bez pomocy z mojej strony”.

P. Butkowska zrobiła próbę i oto był rezultat! Zwracam się do czytelników, którzy cierpią na te same co i p. Butkowska dolegliwości i mówię:

„Spróbujcie, gdyż wiem, że rezultat będzie doskonały! Czemże ryzykujecie? Jeśli dolegliwości nie znikną w pierwszych dniach głodowania, wypijcie szklankę mleka i zacznijcie normalnie odżywiać się według waszego przyzwyczajenia! Nie stosowano względem was żadnych zastrzyków, nie połykacie żadnych proszków, a polepszyliście sobie apetyt i cokolwiek oczyściliście swe wnętrzności. Przecież dla każdego z tego jest tylko korzyść! Czyż nie tak?”.

W jaki sposób głodowanie działa na serce — możecie stwierdzić na podstawie zaświadczenia doktora medycyny, który przez dłuższy czas badał wyniki głodowania przy rozmaitych rodzajach cierpień sercowych.

W Karłowych Warach (Karlsbad, Czechosłowacja) zdobył powszechne uznanie Franc Majr, który leczył rozmaite choroby przez stosowanie krótkoterminowego głodowania. Redakcja dziennika „Neue München Nachrichten” zwróciła się do niego z prośbą podzielenia się z czytelnikami tego pisma rezultatem jego obserwacji i wyników leczenia metodą głodowania. W obszernym artykule lekarza w głównym miejscu zostało podkreślone zdanie następujące:

„Leczenie głodowaniem odpowiednio zastosowane, nie tylko nie osłabia serca, lecz okazuje się najpewniejszym i najnaturalniejszym środkiem dla jego wzmocnienia” („N. M. N.” 21. V. 1931).

Jednakże w wypadku tym najgłówniejsze jest nie potwierdzenie tego lub owego fachowca tej lub innej nauki, gdyż i fachowcy i nauka mogą się mylić, lecz stwier-

dzenie samego faktu: miało miejsce wyleczenie, czy też nie?

Wypadek z pp. Butkowskimi niezaprzeczenie jest właśnie takim faktem! I prawdziwa nauka medycyny twardo ulega faktowi, stwierdzonemu „przy łóżku chorego!”.

CZY MOGĄ LECZYĆ SIĘ GŁODOWANIEM LUDZIE SŁABI?

Tacy ludzie nie tylko mogą stosować leczenie zapomocą głodowania, ale powinni to robić, gdyż często się zdarza, że powodem słabości ich organizmu jest przepełnienie go resztkami pokarmów i znaczne obciążenie go przez wszelkiego rodzaju niedokładności pracy poszczególnych narządów. Głodowanie szybko i pewnie oczyszcza organizm z wszystkich tych resztek i normuje wyżej wspomnianą pracę przez usuwanie przyczyny słabości i wspólnego źródła wszystkich jego chorób.

Wspólną cechą wszystkich tych osłabionych ludzi jest uczucie uporczywej, organicznej słabości.

I. Anemja (małokrwistość). Wyraz ten daje wielu ludziom powód do myślenia, że przy anemji organizm przestaje wyrabiać dostateczną ilość krwi. W rzeczywistości przyczyną anemji bywa brak tlenu we krwi, bez którego nie mogą się rozwijać ciała krwi (erytrocyty), zarodki których obciążają tylko zbyt ciężki obieg krwi. Powstaje więc bladokrwistość. Przy głodowaniu wszystkie słabe, ułomne komórki krwi zużywa organizm i z tysięcy słabych komórek pozostają setki normalnych, skutkiem czego krew robi się czerwienią, gorętszą, energiczniejszą i siły przybywają po każdym dniu głodowania, zwłaszcza jeśli chory równocześnie z głodowaniem stosuje mój system masażu i mój sposób głębokiego oddechu (z wyrzucaniem rąk i nóg).

Podczas jednego z moich odczytów w Wilnie pewna

młoda kobieta, obecna na sali, opowiedziała publiczności o swej chorobie i wyleczeniu. Dwa lata temu cierpiała ona na anemję w bardzo ciężkim stopniu, mianowicie ogólną błądź błon śluzowych, miała stale zimne nogi, prędko męczyła się przy pracy, cierpiała na bóle głowy, niestrawność żołądka i t. p. Wszelkie metody leczenia pozostały bezskuteczne, wreszcie zastosowała moją metodę leczenia głodowaniem zalecaną przezemnie w podobnych wypadkach, a mianowicie głodowanie co miesiąc w ciągu 5 dni. Chorobliwe objawy minęły zupełnie i chora czuje się w pełni zdrowia. I rzeczywiście stała przed nami kobieta o zdrowej cerze, dźwięcznym głósie, zdrowa i żywa.

Przy stosowaniu co miesiąc 5-dniowego okresu głodowania, chora za każdym razem traciła na wadze 3 kilo, podczas normalnego odżywiania się waga powracała do normy. Jednocześnie z tem ciało stawało się inne: wzmocnione odmłodzone. W ten sposób w ciągu 2-oh lat t. j. 24 miesięcy organizm chorej pozbył się conajmniej 72 kg — $4\frac{1}{2}$ puda ciała, słabego i chorego, i zastąpił go przez ciało odrodzone. Bezwątpienia był to niezawodny środek do odświeżenia i odmłodzenia wszystkich tkanek organizmu i jego krwi i do powrotu do nowego życia.

Ogólny wniosek — w wypadkach nawet ciężkiej przewlekłej anemji głodowanie zawsze przynosi ulgę i wyleczenie, o ile termin głodowania był wybrany rozważnie z uwzględnieniem sił chorego. Przy leczeniu takich chorych trzeba zwrócić baczną uwagę na normalny sen pacjenta i bezzwłocznie przerwać głodowanie, jeśli chory cierpi na bezsenność.

II. W wypadkach wyczerpania organizmu, jeśli powodem tegoż jest wycieńczenie fizyczne, również można stosować leczenie głodowaniem, jakkolwiek wyleczenie wymaga dłuższego czasu.

W Belgradzie zwrócił się do mnie chory Misza Petkowicz, cieśla, człowiek ubogi. W ciągu kilku miesięcy

człowiek ten ciężko cierpiał na ranę w żołądku, a ostatnio przed zwróceniem się do mnie w ciągu 11 dni dosłownie głodował, gdyż żołądek jego wcale nie przyjmował pożywienia, gdyż natychmiast oddawał je. Chory był ogromnie wycieńczony fizycznie, ponieważ choroba ta pociągnęła za sobą wyjątkowo ciężkie komplikacje. Po upływie 9-iu dni głodowania zostało stwierdzone, że rana zablizniła się, lecz w 2 dni później otworzyła się druga, a po 16-tu dniach — trzecia. Chory jednak nie przerywał głodowania i po 18 dniach zagoiła się druga rana, a po tygodniu znikła i trzecia. W ciągu tego czasu chory ogromnie zmizerniał, pozostały na nim kości i skóra, wytrzymał on prawie cały miesiąc głodowania, pozostał przy życiu i szczęśliwie powrócił do zdrowia.

Pewnego razu przez dwa tygodnie osobiście znajdowałem się w stanie ostatecznego fizycznego wycieńczenia i nerwowego wyczerpania, gdyż głodowałem 54 dni bez przerwy, wykonując jednocześnie codzienną mą pracę, t. j. odwiedzając chorych, robiąc na piechotę 10—12 km po ulicach Belgradu. Pomimo to, po wypiciu w ciągu dnia 2 szklanek soku z marchwi, pomidorów, winogron i jabłek, kontynuowałem głodowanie jeszcze przez 4 dni, powtarzając to jeszcze 3-krotnie pod rząd. Było to oczywiście odżywianie nie dostateczne dla ciała fizycznego, lecz nerwowy astralny organizm podczas tych 24 godzin odżywiania się widocznie odpoczywał za każdym razem o wiele więcej, a przecież podczas głodowania wykonywał on w człowieku całą wewnętrzną pracę. Lecz obecność tego organizmu (duchowego) astralnego w człowieku nie została uznana przez terażniejszą medycynę, a przeto przy głodowaniu medycyna stale pozostaje niezdolną do niesienia pomocy choremu.

III. Trzeci rodzaj organicznej słabości. Wyczerpanie nerwowe w jego cięższych formach jest to najniebezpieczniejszy rodzaj słabości człowieka, lecz polega za to przede wszystkim bezpośrednio wpływowi ducha czło-

wieka — jego woli. Niekiedy daje to możność dokonywania wprost cudów. Zaobserwowałem osobiście wypadek takiego cudownego wyleczenia zapomocą woli podczas mego pobytu w Belgradzie, gdy do mnie zwróciła się o pomoc p. Katarzyna Hawryłowicz.

Chora — wysoka, mizerna, wycieńczona młoda kobieta, w wieku 21 lat, w czarnym ubraniu. Ma wygląd nowicjuszki klasztornej. Szwaczka. Przez 3 lata chorowała na zapalenie opłucnej i miała zajęte wierzchołki płuc, z tego powodu przez 1½ roku leżała w łóżku. Po nocach pociła się bardzo, miała kaszel, okropnie bolały ją piersi. Z łóżka wstała zaledwie na 2 tygodnie przed wizytą u mnie. Mówi z przekonaniem: „Będę głodowała przez 40 dni”. „W jaki sposób wytrzyma pani taki termin leczenia? Przecież pani nie ma sił”. — „Modłę się do Pana Boga i wiem napewno, że wytrzymam i będę zdrowa”. — „Dobrze, proszę spróbować, ale nie pozwalam głodować więcej, jak przez 5 dni, po upływie tego terminu proszę przyjść na zbadanie”. Po 5-iu dniach zjawia się. Spokojna, nieźle się czuje. Z sił nie opadła. „Może pani dalej głodować?” — „Modłę się do Pana Boga i wiem, że wytrzymam całe 40 dni”. — Dobrze, pozwalam jeszcze na 5 dni. Potem proszę znów przyjść”. — Przyszła, wszystko to samo. Modli się do Pana Boga, jest spokojna, pewna siebie. — „Może pani przedłużyć termin głodowania jeszcze o 5 dni”. — „Jeszcze 5”. — „Jeszcze 5”. W ten sposób, głodując po 5 dni zrzędu, chora wytrzymała 40 dni. Kiedy po skończeniu głodowania chora udała się do lekarzy, ci zbadawszy ją, oświadczyli. „Pani jest zupełnie zdrową kobietą”. Przed głodowaniem waga chorej wynosiła 50 kg, po zakończeniu leczenia spadła do 40 kg, a w ciągu następnych 2-ch miesięcy podniosła się do 56 kg. Kaszel znikł zupełnie. Po skończeniu głodowania wzmocniony organizm, sam o własnych siłach pokonał resztki choroby.

W istocie rzeczy nerwowe wyczerpanie — jak już

zaznaczyłem — jest to najniebezpieczniejszy dla człowieka rodzaj osłabienia. Jednocześnie jest on najbardziej rozpowszechniony, gdyż bezwarunkowo każda choroba zaczyna się od osłabienia nerwowej energii człowieka. Nie przywiązuje do tego wagi tęższe medycyna, która nie zwraca na to uwagi, dopóki słabość nie zostanie skupiona w jakimkolwiek organie ciała i nie przeistoczy się w określoną chorobę. Tymczasem takie osłabienie nerwowej energii staje się przyczyną wszystkich chorób, należy przeto zaczynać je leczyć w odpowiednim czasie i to leczyć energicznie zapomocą środków najlżejszych — jeśli chory nie jest osobą o wyjątkowo silnej woli w rodzaju p. Hawryłowicz, — przez stosowanie krótkich terminów głodowania — następnie, kiedy organizm stopniowo oczyści się już i wzmocni, można stosować i dłuższe terminy głodowania. Ale w tym wypadku wszystko zależy od właściwości i stanu organizmu chorego: kiedy organizm jest mocny i nie w dużym stopniu zanieczyszczony, ludzie odrazu stosują i wytrzymują dłuższe terminy głodowania.

W swoim czasie leczyłem chorego p. P. Był to człowiek trzydziestoletni, wzrostu słusznego, mocnej budowy ciała, fizycznie wyjątkowo silny, lecz zupełnie wyczerpany nerwowo — błądliwy, łatwo ulegający zmęczeniu, nerwowy i drażliwy. Już w piątym dniu głodowania nastąpiło widoczne polepszenie, uspokojenie, wzmocnienie duchowe jednocześnie chory traci nadzwyczaj dużo na wadze: w ciągu 18 dni głodowania strata wynosiła 13 kg i 900 gr. Wynik stosowania głodowania w tym terminie był nadzwyczajny. W krótkim czasie chory, aby ostatecznie utwierdzić osiągnięty wynik, zastosował jeszcze 4 pięciodniowe terminy głodowania z krótkimi przerwami pomiędzy temiż i całkowicie pozbył się podrażnienia nerwów, na które cierpiał przez dłuższy czas.

TERMINY GŁODOWANIA.

Fakt, iż według mojego systemu leczenia zapomocą głodowania, choroby zostają wyleczone w określonych

terminach, świadczy o tem, że głodowanie leczy nie każdą chorobę odrębnie, lecz jednocześnie całe ich grupy, jak gdyby źródła tych chorób znajdowały się w osobnych pokładach organizmu. Z chwilą oczyszczenia przez głodowanie pewnego pokładu — giną źródła pewnych chorób. Z chwilą oczyszczenia innego, głębszego — giną przyczyny innych chorób, lecz zawsze w określonej kolejności i porządku. Można powiedzieć, że głodowanie nie leczy, a stopniowo i gruntownie polepsza zdrowie organizmu. Wykorzenia ono choroby, a jednocześnie na tyle polepsza ogólny stan zdrowia chorego, że „przy okazji” giną inne liczne dolegliwości, często bardzo dokuczliwe i przewlekłe.

Jest to w porównaniu do innych metod i sposobów leczenia, wyłączną osobliwością i właściwością mojej metody leczenia głodowaniem.

Można ustalić tabelkę czasokresów głodowania, po zastosowaniu których organizm człowieka oczyszcza się z dolegliwości i niedomagań, nazwanych przez medycynę chorobami wtedy, gdy one tylko wskazują, że nerwowa siła człowieka słabnie i potrzebuje wzmocnienia:

Skleroza	od 5 dni	— 3 tyg.
Djabetes (cukrzyca)	8	3
Kamienie i piasek w nerkach		
i wątrobie	10	6
Puchlizna wodna	2	3
Limfatyczne gruczoły	2	4
Hemoroidy	2	6
Reumatyzm i podagra	2	6
Astma (zadyszka z kaszlem)		3
Egzema	2	6
Emfizema (rozedma) płuc	2	6
Ślepotą (z powodu wylewu krwi do siatkówki)	3	6
Paraliż (różne rodzaje)	3	6
Honoreja (rzeżączka)	3	6

Rana w żołądku (w kiszkaeh)		4
Rozszerzenie aorty	4	6
Zadawnione zakatarzenia	4	6
Malarja (zimnica)	6	9
Gruźlica płuc	2	6miesiący
Rak	35	65 dni
Syfilis (kiła)	1	2 lat

Stosownie do mojej metody leczenia walka z zarazkami chorób zakaźnych: syfilisu, gruźlicy i innych rozpoczyna się od zaostrzenia u chorego apetytu. Musi tego umieć dokonać każdy lekarz, na to bowiem nosi miano lekarza. Skoro ten cel zostanie osiągnięty, rozpoczyna się odpowiednie odżywianie chorego zapomocą dań, które dodatnio działają na krew i nerwy oraz wzmacniają organizm, nie obarczając go, tłuszczem i nie powodując przeto osłabienia. Stosowanie odpowiedniej diety wzmacnia organizm i w miarę tego wzmocnienia postępuje w dalszym ciągu leczenie. Rozumie się, że należy stosować terminy głodowania niedługie w ścisłym zastosowaniu do sił chorego.

W ten sposób stosując moją metodę leczenia gruźlicy oraz innych zakaźnych chorób, nie zużywa się wcale sił chorego, z którymi przystępuje on do leczenia głodowaniem. Przedewszystkiem chory wzmacnia swój organizm i tylko w miarę tego wzmacniania i powiększenia sił, prowadzi on walkę z zarazkiem. Po każdym 2-ch tygodniach leczenia chory, którego nie męczono iniekcjami, nie zatrutowano lekarstwami, nie duszono przez stosowanie „wzmocnionego odżywiania” i pneumotoraksów — czuje się znacznie lepiej, zdrowiej i weselej. Z czasem, po kilku takich okresach polepszenia ogólnego zdrowia chorego, następuje jego całkowite wyzdrowienie. Chory wyleczy się z gruźlicy i syfilisu, podobnie jak z grypy i jej komplikacyj, jaglicy i gonorei.

Taka walka z zarazkiem wymaga nadzwyczajnej uwagi i prawie codziennego badania chorego, aby mieć

możność ścisłego określenia terminów, w jakich należy rozpocząć i przerywać okresy głodowania i odżywiania. Z tego powodu podejmuję się leczenia chorych na gruźlicę płuc wyłącznie w tym wypadku, gdy chorzy mieszkają w tym samym mieście co i ja i gdzie mogę zbadać ich w razie potrzeby. Przestrzegania tego samego warunku — chociaż z innych względów — wymaga również leczenie raka, paraliżu, psychonewrozy i ciężkich chorób serca. Wszystkie inne choroby można z powodzeniem leczyć zaocznie, — o szczegółach tego leczenia zapomocą korespondencji mówię przy końcu książki.

MOJA METODA LECZENIA GRUNTOWNIE WZMACNIA CAŁY ORGANIZM.

Podaję tutaj wszystkie dobroczynne skutki leczenia przez stosowanie dłuższych terminów głodowania, zwłaszcza przez powtórzenie tych okresów:

1. Jeśli kuracjusz był zbyt czułym na zimno, często przeziębiał się i stygły mu nogi wieczorem, z powodu czego nie mógł od razu zasnąć — to po zakończeniu głodowania staje się on nadzwyczaj wytrzymały na zimno.

W. Dokukin pisze do mnie: „Wieczorem zawsze było mi zimno i przez dłuższy czas nie mogłem się ogrzać nawet i pod dwiema ciepłymi kołdrami, a także nawet podczas cieplej i pięknej pogody. Wyjątkowo wrażliwy byłem podczas stosowania 3-ch okresów głodowania na działy zimna. Obecnie po zakończeniu 3-go terminu głodowania nie odczuwam zimna ani w dzień, ani w nocy, gorąco mi spać nawet pod jedną kołdrą, zrzucam ją i śpię tylko pod jednym prześcieradłem. Dziwi mię ta zmiana i wspominam pana, dziękując za wszystko”.

2. Jeśli komu włosy wypadają i siwieją, to po głodowaniu stają się one gęściejsze i przestają siwieć. P. N. Szanszyjew donosi mi: „Włosy rosną mi lepiej. Obecnie rosną i tam, gdzie poprzednio nie rosły: na piersiach, na

biodrach. Łysiny nie miałem, lecz w pewnym miejscu głowy, włosy rosły rzadziej. Obecnie niema tego niebezpieczeństwa”.

3. Jeśli człowiek ma słaby wzrok, to po głodowaniu zdarza się często nadzwyczajne jego polepszenie: urzędnik magistratu w m. Bitol, p. And. Wandoro komunikuje, że po 8-iu dniach głodowania zauważył, iż binokle, które nosił do tej pory ($3\frac{1}{2}$ dioptrji)) przeszkadzają mu i że bez nich widzi znacznie lepiej. Chory zdjął szkła i już przez 4 lata wcale z nich nie korzysta, chociaż ma dużo pracy biurowej.

4. Jeśli przed głodowaniem kuracjusz miał białko oczne koloru żółtego, to po zastosowaniu głodowania będzie ono znów zupełnie białe. Zawiadomił mnie o tem p. W. Eleńskij (Rgaszka Statina) dodając, że po 24-ch dniach głodowania znikły u niego i niebieskie żyłki na policzkach i skroniach.

5. Jeśli kuracjusz miał charakter pisma nerwowy i litery kreślił trzęsącą się ręką, to już po 10 dniach głodowania, charakter jego pisma stanie się twardy i równy, jak za dni jego zdrowej młodości.

6. Jeśli człowiek chrapie we śnie, to niech przeczyta co pisze p. Mirgorodzka o swoim mężu, który głodował przez 40 dni: „Przedtem chrapał on tak mocno, że przeszkadzał spać innym; obecnie nie chrapie wcale”. P. Keldisz powiedziała mi: „Z początku stosunkowo spokojnie odnosiłam się do głodowania mojego męża, lecz po 30 dniach głodowania przestał on zupełnie chrapać we śnie (głodował przez dni 40)”. Więc gdy obudzę się w nocy i nie słyszę chrapania, budzę go, aby przekonać się, że on jeszcze żyje”. „Przestałem zgrzytać zębami we śnie” — pisze p. W. Eleńskij — a miałem tę wadę od kilkudziesięciu lat”.

7. Jeśli człowiek cierpi na migrenę, to po głodowaniu zupełnie o niej zapomina.

8. Jeśli człowiek miał niemiły zapach z ust i gorzki

smak w ustach zrana, to po stosowaniu dłuższych okresów głodowania, oddech kuracjusza staje się zupełnie czysty bez żadnego zapachu, a gorzki smak znika.

9. Skoro człowiek miał korzenie zębów słabe, to po głodowaniu zęby będą mocno osadzone w dziąsłach. Chirurg dentysta p. Pejczyłowicz (Beograd) opowiadał mi, że pewnego razu wyrwał on z rzędu 13 korzeni zębów u małżonków, którzy dopiero skończyli 35-dniowe głodowanie: „Byłem zdumiony, gdyż korzenie zębów były nadzwyczaj mocno osadzone w dziąsłach”.

10. Jeśli człowiek miał chroniczny katar nosa, to przez głodowanie zupełnie go wyleczy. Cierpiałem osobiście w ciągu 25 lat na nerwowy chroniczny katar, który bez żadnego skutku leczyłem we wszystkich miastach stołecznych Europy, lecz wyleczyłem go zupełnie i jedynie głodowaniem.

11. Jeśli człowiek ma na rękach żółte „wątrobiane” plamy i lekarze radzą pić jod, to po stosowaniu głodowania plamy giną i picie jodu według opinii tych samych lekarzy staje się niepotrzebne.

12. Jeśli człowiek cierpi na zwiększone ciśnienie krwi, to po głodowaniu zmniejsza się ono w znacznym stopniu na dłuższy okres czasu i kuracjusz nie potrzebuje puszczać sobie krwi, t. j. używać jedyne go środka, za pomocą którego obecna medycyna walczy z tą chorobą. Po stosowaniu głodowania ciśnienie krwi po 20 dniach opadło u p. X. z 275 do 170.

13. Ciężkie kontuzje, silne kurcze nerwowe rozmaitych organów, psychoza, jak to strach przestrzeni, spazmowanie smaku i t. p. znikają „po drodze” przy głodowaniu. Po 3-ch tygodniach głodowania smak tytoniu staje się zwykle wstrętny i łatwo jest wtedy porzucić palenie na zawsze. W podobny sposób w czasie 3-tygodniowego okresu głodowania traci kuracjusz swoje przyzwyczajenie picia czarnej kawy, a morfiniści już w pierwszych dniach

leczenia łatwo zmniejszają o połowę swoją codzienną dawkę.

14. Skoro człowiek miał tasiemca, to zwykle wychodzi on sam po 2—3 tygodniach głodowania. „Więcej niż 20 razy robiono mi analizę zawartości kiszek moich i nigdy nie znajdowano tam ani jajek solitera ani kawałków tasiemca” — pisze do mnie inż. M. T.-kow: „Leżałem przez 15 dni w szpitalu, gdzie robiono mi wszelkiego rodzaju analizy i lekarze skonstatowali, że nie mam w kiszkiach żadnych pasorzytów. Według ich opinii miałem katar kiszek i opuszczenie żołądka. Po wyjściu ze szpitala zastosowałem leczenie według pańskiej metody, które ostatecznie udowodniło, na co chorowałem. Po 10-ciu dniach głodowania zaczęły ze mnie wychodzić kawałki ciała tasiemca długości od 10 do 40 centymetrów. Takiego lokatora hodowałem przez przeszło 5 lat wystarczyło jednak głodować przez 10 dni, a pasorzyt zniknął.

15. P. W. Jeleński donosi: „Po 24 dniach leczenia głodowaniem pozbyłem się uczucia ciężaru w nogach i przestałem męczyć się po długim nawet chodzeniu. Obecnie mam silne jak u 20-letniego człowieka nogi. Mogę spać na lewym boku, czego nie mogłem czynić już od 20 lat”.

16. „Już po jednodniowym głodowaniu zasnąłem prędko i spałem spokojnie; mam od tego czasu sen nie tylko spokojny ale i mocny, czego poprzednio nie było, gdyż upływało po 2 godziny zanim z wieczora mogłem zasnąć” — donosi p. Szanszyjew.

17. Ogólny wynik głodowania: wzmocnienie zdolności płciowej.

18. Po każdym długim okresie głodowania zwiększa się zdolność człowieka do pracy; pod tym względem następuje jakby powrót do młodych lat, na 5—8—10 lat wstecz.

Leczenie głodowaniem odkrywa dla ludzkości rzeczywście prostą do odrodzenia drogę.

Ciekawy wypadek odradzającego wpływu leczenia głodowaniem na fizyczny organizm można było obserwować na osobie p. A. Katerynicza (Beograd).

Neurastenja, która nadwyręza siły i zdolność do pracy milionów obywateli miast, podobna jest do starczego uwiadu, i często słyszę zapytanie: „Czy mogę stosować leczenie głodowaniem, przecież i bez tego nie mam sił: głowa odmawia posłuszeństwa w pracy, cierpię na bezsenność, słabość, nie mam apetytu”. Jednakże najczęściej zdarza się, że powodem neurastenji nie jest przepracowanie t. j. nadmiar wydatkowania sił nerwów, lecz zaśmieszenie, zatrucie organizmu przez wszelkiego rodzaju odchody, a przede wszystkim niestrawne resztki nieodpowiedniego odżywiania się. Dostyc już jest pozbyć się ich, a człowiek odrodzi się. Wypadek z art. And. Kateryniczem podobny do cudu jest jednakże zupełnie normalny, podobny do tych, jakich wiele obserwuję codziennie.

I rzeczywiście, jak tu nie być zdumionym...

Widzimy, że człowiek wyczerpany jest nerwowo w najwyższym stopniu — chory na neurastenję, nie je, nie śpi, nie jest zdolny do pracy, stale cierpi na ból głowy; leży — tętno 96, kiedy stoi — 98 i do tego taki człowiek podjął się jeszcze głodować i to głodować w ciągu 22 dni, a po zakończeniu leczenia wyzdrowiał: mocny jest wesoły, żywy, pełen sił i zapału do pracy, pracuje doskonale! Gruntowne odrodzenie duszy! Wyleczony, wystąpił publicznie i w ten sposób określił z trybuny różnicę pomiędzy niedostatecznym odżywianiem się (post przymusowy w zwykłym znaczeniu tego wyrazu) i głodowaniem, stosowaniem według mojej metody:

„Ostatnio podczas mojego pobytu w Rosji odżywiałem się bardzo źle, skutkiem czego utworzyły mi się na nogach rany, których w żaden sposób nie mogłem wyleczyć; według opinii lekarzy było to rzeczywiście spowodowane złem odżywianiem się. W Serbji (Jugosławji) zacząłem odżywiać się lepiej: rany zagoiły się, lecz pozo-

stały się po nich ciemne plamy. Gdy obecnie zastosowałem leczenie głodowaniem, to myślałem sobie: „co to będzie z temi plamami? Czy nie ukażą się znów rany? Jednakże w tym wypadku spotkała mię niespodzianka: znikły i plamy”.

A więc z powodu złego odżywiania się, t. j. utraty sił z braku jedzenia tworzą się rany, ale z powodu ścisłego głodowania według mojego systemu znikają i rany i plamy!

KILKA PRZYKŁADÓW I WYJAŚNIEŃ.

Obecnie setki tysięcy ludzi we wszystkich krajach świata wyleczyło się dzięki mojej metodzie od najcięższych chorób, zwłaszcza szeroko stosuje moją metodę ludność Jugosławji, Rumunji (Besarabji), Litwy, Łotwy i Argentyny (tam wydano moją książkę w tłumaczeniu na język hiszpański) i t. d.

Dlatego też niema potrzeby udowadniać, że moja metoda ulecza, jeżeli jednak przytaczam niżej kilka wypadków wyleczenia, czynię to dla objaśnienia przebiegu kuracji ludzi zdawałoby się beznadziejnie chorych.

**Głodowanie ulecza starość i choroby, towarzyszące jej.
Skleroza, ischias, obstrukcja w wieku 72 lat.**

Znany z odwagi, bohaterski obrońca twierdzy Ossowiec w czasie wojny światowej, generał-lejtn. N. Brzozowski pisze do mnie z Risania (Boka-Kotorska, Jugosławja).

Motto:

„Przyroda, to księga otwarta; ten, kto umie i chce ją przeczytać — tworzy cuda”. X. Y.

Szanowny Panie!

Mam lat 72. Życie, spędzone burzliwie, dało swe owoce w postaci sklerozy mózgu, połączonej z ciągłym szumem w głowie. Najmniejsza wilgoć, a powraca iszjas, męczący, długi i bardzo bolesny. Drogi oddechowe

— zanieczyszczone, odbytница w stanie obumarłym; objętość brzucha 106,5 cm, waga 82 kg. Tylko dzięki mocnej budowie ciała, na pozór wyglądałem niezłe, chociaż wygląd ten nie odpowiadał rzeczywistości, gdyż miałem wciąż uczucie, iż lada chwila nastąpi koniec, tak dokuczały mi te wszystkie bóle w płucach, dusznica, otłuszczenie serca i ogólna nerwowość.

Czy wierzyłem w leczenie alopacją? — Nie! — Również nie wierzyłem i w homeopatję, za pomocą której leczyłem się wówczas.

Byłem więc bezradny i czekałem na smutne zakończenie żywota, gdy olśniła mnie myśl. Spróbować pańskiego systemu? Bo i cóż ryzykowałem?

Więc porzuciwszy kuchnię djetetyczną uciekłem do pańskiego sposobu — dobrowolnej głodówki.

Zresztą, tyle miałem przykładów natury, którą kocham, a która sama w okresie zimy zmusza do głodówki całą roślinność, oddając ziemi jej soki, usypia państwo płazów i gadów, drzemiące po norach i jamach, królestwo zwierząt i więcej jeszcze owadów; — iż jasnym jest, że w okresie tej śpiączki muszą przejść przez proces głębokiego oczyszczenia, ażeby, ocknąwszy się na wiosnę, powrócić ku nowemu życiu. Wszystkie te porównania przekonały mnie, że głodówkę wprowadziła przymusowo nasza przyroda — rodzicielka, która dobrze wie co czyni i że w ciągłym obżarstwie i nadmiernem spożywaniu pokarmów musi nastąpić przerwa.

Fakirzy indyjscy uprawiają głodówkę, celem uduchowienia się. Również różni bohaterowie, — i nie znam religji, któraby nie zalecała postów. Więc zaliczając siebie do jednego z tworów natury, i idąc za jej głosem, wyznaczyłem sobie 21-dniowe dobrowolne głodowanie.

Termin 21 dni wyznaczyłem dlatego, że uważałem go za najwięcej odpowiadający memu wiekowi — 72 lat i mniej niebezpieczny w tym wypadku, gdyby organizm mój zbuntował się przeciwko takiemu „pogwałceniu”.

Zapoznawszy się teoretycznie, z książek Sz. Pana, ze zdrowotnym wpływem procesu oczyszczania organizmu, rozpocząłem głodówkę 10 października. W wigilję przyjąłem 3 tabletki przeczyszczającego środka „Cascarae Sagraeae”, a nazajutrz użyłem lewatywy z 1½ litra letniej wody. Rano, tegoż dnia zważyłem się i sporządziłem pomiary. Zanotowałem: waga 82 kg., obwód brzucha 106,5 cm., obwód piersi 103,5 cm., obwód szyi 38,5 — temperatura 36,6; tętno 80 przy spokojnym sercu. Silny szum w głowie, skrzyp w płucach, krótki oddech, patentowana obstrukcja, zupełna atonja kiszek, błyszczące muszki w oczach, uczucie — chwilowo przycichłego iszjasu — uwiąd w mięśniach kończyn, brak snu i ogólny stan depresji — oto bilans namacalnej starości.

W dwudziestym dniu, zarówno jak i w pierwszym, nie odczuwałem głodu i pragnienia. Znikł apetyt i pociąg do palenia, chociaż jednym i drugim grzeszyłem w ciągu długich lat. Wyznaczone przez pana ½ litra wody z cytryną, wypijałem bez specjalnego pociągu, raczej z przekonania, iż organy wewnętrzne muszą być omyte. W pierwszym dniu miałem silną wydzielinę śliny. Wydzieliny te trwały przez całe 21 dni, we dnie i w nocy, co przeszkadzało mi spać, lecz nie wywoływało przemęczenia w organizmie. W ciągu 21 dni bez przerwy stosowałem zrana lewatywę, a co drugi dzień brałem na przeczyszczenie. Przez ten czas zaobserwowałem, brak stolca naturalnego, lecz przy lewatywie, stolec był zabarwiony na kolor „żółty”, z obecnością tak zwanych „korków”.

Ponieważ w ciągu pierwszych 9 dni głodowania nie zaszły żadne komplikacje, więc specjalnego pamiętnika nie prowadziłem, gdyż temperatura nie przekraczała 36,5°, tętno 80 a serce działało spokojnie. Ślina zaś w dzień i w nocy obficie wypływała na zewnątrz, jakby ją wypompowywano.

Dopiero po 3 dniach głodowania, nie czując się by-

najmniej wycieńczonym mimo bezsenności, zanotowałem wyniki dotychczasowej kuracji: waga 74 kg., obwód brzucha 100 cm., piersi 97 cm., szyi 36 cm. Zwiększyła się słabość w nogach, w ustach miałem wciąż nieprzyjemny smak goryczy, wzmocnione tempo serca, co powodowało większe ciśnienie krwi.

Dla uspokojenia serca, przyjąłem łyżkę „Adonis Vernalis”, i 30 kropli wyciągu z czosnku, aby zmniejszyć ciśnienie krwi. Środki te brałem 2 razy na dobę i to uspokoiło serce i zmniejszyło ucisk krwi na głowę.*)

11 dzień głodowania. Apetytu żadnego nie odczuwam. Nie odczuwam pragnienia, nie mam pociągu do palenia i tylko doznaję ogólnej jakiejś czczości, chociaż na duchu jestem silny, a zrana nawet ogarnia mnie nastrój dziwnie podniosły. Moje duchowe „Ja” jakby zrzuca okowy zatrutych mięśni, w których było uwięzione, duch staje się lekkim, wyzwolonym, zaczyna przeważać i panować nad ciałem.

Zmizerniały, z podciągniętym brzuchem, wzbudzałem współczucie w otoczeniu, które daremnie tłómaczyło mi, iż w moim wieku 72 lat, zapóźno zwracać się do Mefistofelesa po młodość. Lecz ja parłem się, a ponieważ dotychczas głodowanie szło bardzo dobrze, więc moim krukowi odpowiedziałem: „Głodzić się będę nie 21 dni, a całych 28!”

*) „Adonis Vernalis” robi się następująco: 4 gramy trawki sypie się do $\frac{1}{4}$ litra wrzątku. Musi to naciągać 20 minut. Następnie precedzam i lekarstwo gotowe. Przyjmuje 3 razy dziennie po łyżce stołowej. Środek ten reguluje działalność serca i stale mi pomaga. Po głodówce już nie uciekałem się do niego, a w czasie głodówki zażyłem tylko 2 łyżki, kiedy poczułem niepokój w sercu 9 dnia.

Wyciąg z czosnku przyrządza się tak: drobno pokrajany, dobry czosnek, należy wsypać do 300 gramów spirytusu i trzymać w przeciągu 2 tygodni w ciepłym miejscu, aby należycie naciągnął. Następnie precedzić, przez watę hygroskopijną — i wyciąg jest gotów.

11—20 dzień głodowania. Okres przeszedł zupełnie gładko: co rano — lewatywa, co drugi dzień środek przeczyszczający na noc. Apetytu i pragnienia nie odczuwam, palić mi się nie chce; $\frac{1}{2}$ litra wody z trudem wypijałem w ciągu doby i to więcej z uczucia mdłości, niż z pragnienia.

Ażeby wodę łatwiej połykać, język smarowałem wiśniowym syropem.

W jedenastym dniu powiększyła się ogólna słabość, zawroty głowy, duszności przy wchodzeniu na górę, drżenie serca i chęć położenia się do łóżka, którą starałem się zwalczyć, mimo, że w łóżku czułem się świetnie. Codziennie więc 2 razy spacerowałem, robiąc po 3.000 kroków. W czasie spaceru odpoczywałem, wdychając głęboko powietrze przez nos, a wydychając przez usta.

Zupełnie lekko dochodzę do 21 dnia mojego dobrowolnego głodowania; postanowienie dotrwania do 28 dni wzmacnia się; lecz 21 dnia, zrana, wstając z łóżka, potknąłem się, w oczach pociemniało i poczułem taką słabość, że postanowiłem eksperyment mój zakończyć.

I, o nieba, po wypiciu szklanki, zawierającej mieszankę z wody, mleka i miodu poczułem się raptownie — zmartwychwstałem! Serce zaczęło pracować spokojnie, drogi oddechowe gardła i nosa przeczyszczyły się zupełnie, szum ledwie zaznaczał się tylko w lewej górnej części głowy. Sklerozy nie odczuwałem, białka oczne oczyszczone, wejrzenie żywe, mózg pracuje, jak za najlepszych lat młodości. Cały odmłodniałem i w przystępie podniecenia... jadłem talerzyk mannej kaszki na śniadanie. Jadłem z wielkim apetytem. Na kolację też jadłem kaszkę.

Po raz pierwszy od czasu rozpoczęcia głodowania, t. j. 21 dni, zasnąłem w ciągu dnia na krótki czas.

Rano 22-go dnia obudziłem się w doskonałym humorze, z apetytem zjadłem śniadanie składające się ze szklanki herbaty-wodno-miodowo-mlecznej, kawałka chleba i ta-

lerzyka przetartego ryżu. To samo powtórzyłem na kolację.

Sen miałem krótki, lecz twardy i nazajutrz 23 dnia wstałem, mocno pokrzepiony, z uczuciem radości z powodu zaszłej we mnie przemiany i czując się doskonale na ciele i duchu. W dniu tym jadłem już obficie i zacząłem pić na noc „Planikę” (środek górski, oczyszczający krew, i wzmacniający — roślinna to herbatka), i sok z jednej pomarańczy.

Czwartego dnia, po przerwaniu dobrowolnego głodowania jelita moje, bez wszelkich środków pobudzających odżyły zupełnie i wypróżnienia odbywały się normalnie. Przypisuję to działalności „Planiki”, a szczególnie rezultatowi głodowania, no i potrawom lekko-strawnym.

Chcąc się przekonać o korzyści głodowania, udałem się do poważnego lekarza, aby mnie zbadał. Dla lepszej orientacji znów poczyniłem odpowiednie pomiary: Waga 70 kg. (ubyciu mi 12 kg.) obwód brzucha 97 cm. (zmniejszył się o 9,5 cm.) piersi 94 cm. (zmniejszyły się o 9,5 cm), szyi 35 cm. (zmniejszyła się o 3,5 cm.). Dane te, oraz zmianę w samopoczuciu opowiedziałem lekarzowi, który po dokładnem obejrzeniu mnie oświadczył: „Zmienił się pan nie do poznania; naprawdę odmłodził. Ma pan najwyżej lat 45 — 50, biorąc pod uwagę stan narządów wewnętrznych. Jedna małeńka operacja, a będzie pan nawiązo młodym człowiekiem”.

Opinia doświadczonego lekarza napełniła serce moje radością i wdzięcznością dla Pana, Panie Suworyn. Inni również widząc zmianę, zaszła we mnie, spostrzegają, że co dnia staję się silniejszy, mimo że pracuję w zarządzie rosyjskiego Domu Inwalidów.

5-go listopada na zebraniu pp. inwalidów, szczegółowo opowiedziałem o przebiegu mej kuracji, zapomocą dobrowolnego głodowania, według pańskiego systemu i o dobroczynnych jego skutkach. Naocznie mogli się o tem przekonać, mając mnie przed sobą, i wielu z nich, zachę-

conych moim przykładem, postanowiło rozpocząć kurację.

Ponieważ nowe siły i zdrowie zawdzięczam wyłącznie Panu, Aleksiejowi Aleksiejewiczowi, poczuwam się do obowiązku wyrazić Mu moją głęboką i szczerą wdzięczność.

H. Brzozowski,

Gen.-Lejt. Artylerji, b. komendant twierdzy Ossowiec. Dowódca 44 korpusu, a obecnie komendant Rosyjskiego Domu Inwalidów.

15 października 1929 r., Risań (Boka Koterska) „Dom Inwalidów”.

Starość. Zawroty głowy. Opuchlina.

P. M. Petrażycka, wdowa po bardzo znanym w kołach uczonych prawniku, profesorze Petersburskiego i Wileńskiego Uniwersytetu opowiada o wpływie nawet krótkiego postu na fizyczny i psychiczny stan człowieka.

Szanowny Panie!

Uważam za swój miły obowiązek zakomunikować Mu o rezultatach przeprowadzonej przezemnie głódówki.

Zwróciłam się do łaskawego Pana, prosząc o poradę na moje chore nogi, ponieważ mając przeszło 70 lat, nigdy nie myślałam, aby w tym wieku mogły być usunięte inne dolegliwości, które uważałam jako nieodzowny skutek moich lat.

Mam naznaczoną głódówkę 12-dniową i następnie 4 razy po 3 dni z 6-cio dniowymi przerwami. Głodu od pierwszego dnia nie doznawałam zupełnie, a wyniki głódówki są następujące:

Nogi zdrowe, nie puchną i nie bolą. Do rozpoczęcia głodówki temperatura u mnie była 35,4—6, po głodówce — 36,6, puls do głodówki 48—50, po głodówce 60—64. Czarne muszki z pola widzenia znikły. Zawroty głowy prawie zupełnie ustąpiły. Sen taki, jakiego nie pamiętam od lat wielu, spiam po 8 godzin bez przebudzenia. Pragnienie, które męczyło mnie po nocach i gorycz w ustach znikły zupełnie. Żółć, która była jakby zatknięta i wydzielala się bardzo minimalnie, teraz odpływa obficie. A głównie ciężkie nastroje depresji zmieniły się w stały nastrój pogodny.

Po ukończonej kuracji zawiadomię Szanownego Pana o dalszych rezultatach.

Całem sercem wdzięczna za okazaną pomoc pozostaję zyczliwa

Marja Petrażycka

Warszawa, Uniwersytet.

Syfilis.

Świadectwa urzędowych laboratoryj.

Współczesna medycyna określa stopień zarażenia się syfilisem reakcją Wassermanna i przy zarażeniu wykazuje reakcję dodatnią, co oznaczone zostaje krzyżykami (+), od jednego do czterech.

I. Chory N. N. — Pomimo zastrzyków salwarsanowych i rtęci, reakcja Wassermanna wykazała ++ (dwa plusy), zgodnie z analizą Laboratorium Bakterjologicznego, z dnia 13 marca 1931 r., co oznacza silne zakażenie. Chory wytrzymał 40-dniową głodówkę, według mojej me-

tody i analiza, zrobiona 29 kwietnia 1931 r., na reakcję Wassermana, dała wynik negatywny. — Krew była czysta.

II. Chory — C. C. Mimo kuracji salwarsanem i rtęcią, w grudniu 1929 r., analiza na reakcję Wassermana wykazywała + + (2 plusy). Po 24 dniach głodówki — Wasserman — (ujemny).

Reakcja ujemna jeszcze nie daje pewności zniszczenia choroby doszczętnie. Po 2—3 miesiącach choroba może się pojawić ponownie, reakcja wykazała (+ +) plusy. To samo jednak zdarza się przy kuracjach salwarsanem, rtęcią i in. Współczesna medycyna również nie posiada innych sprawdzianów i innych środków pewniejszych. Ale zachodziła duża różnica. Po leczeniu salwarsanem, malarją i in., zdrowie pacjenta zwykle jest zrujnowane i musi całymi latami poprawiać go. Po kuracji moją metodą, chory czuje ogólne wzmocnienie, uspokojenie i cały organizm, jakby odżywa nanowo.

Gruźlica płuc i gardła. Ogólne osłabienie.

„Córka moja oddawna chorowała na gruźlicę, lecz ustalenie gruźlicy nastąpiło znacznie później przez profesora Ignatowskiego i d-ra Pastela, poczem umieszczoną była w sanatorjum Wurbersa. Po jedenastomiesięcznym pobycie w sanatorjum córka moja powróciła do Belgradu. Zaznaczyć muszę, iż w sanatorjum córka moja korzystała z opieki według najnowszych zdobyczy wiedzy naukowej i opiekę miała pierwszorzędną. P. Dr. Około-Kułak dokładał wszelkich starań, ażeby córkę mą wyrwać ze szponów gruźlicy, która objęła oba płuca, z kawerną w lewym.

Córka wróciła z niezdrową tuszą i żółtą cerą. Każdy silniejszy ruch i spacer wywoływał ataki duszności; głos miała ochrypnięty; nietylko brakło apetytu, lecz czuła

wstręt do jedzenia, co wieczór temperatura podnosiła się do 38°. Nazajutrz po przyjeździe córka była u d-ra Pastela, który pierwszy postawił djagnozę gruźlicy i u d-ra Popowa. Pierwszy lekarz znalazł gruźlicę obu płuc i kawerny, drugi — gruźlicę gardła. Skazanie dziewczyny było nieuniknione. Jasnym było dla mnie, że mimo najlepszych chęci moich i usiłowań lekarzy — wszystko będzie napróżne. Zwróciłem się wówczas do pana A. A. Suworina.

Pan A. A. Suworin wyznaczył głodówkę na przeciąg trzech dni, przedłużając ją następnie do dni sześciu. Głodówka ta nie dała pozytywnych rezultatów. Ani nie pogorszyło się, ani też nie polepszyło. Po krótkiej przerwie była wyznaczona druga głodówka, która trwała do dwunastu dni. W czasie pierwszej i drugiej głodówki córka wychodziła na spacer i rzadko kładła się do łóżka dla odpoczynku. **Przyczem zmęczenia nie czuła.** Nawet odwrotnie: ataki duszności minęły. Po drugiej głodówce osoba zaproszona do zbadania stanu zdrowia orzekła, że w płucach zaszło znaczne polepszenie. Gardło oczyściło się i głos przestał być chropowaty. Córka moja zaczęła mówić prawie normalnym głosem. Po tym przełomie córka jadła w ciągu 3—4 tygodni. Czuła się wzmocnioną i robiła długie spacery, lecz, gdy po trzech tygodniach zaczęła tracić apetyt, a temperatura podnosiła się, córka rozpoczęła po raz trzeci dobrowolną głodówkę. Trwała ona 8 dni. Wnet poczuła się znacznie lepiej, a po przerwie rozpoczęła czwartą i ostatnią głodówkę, trwającą trzy tygodnie. Po jej końcu głos powrócił całkowicie, a dr. Popow znalazł tylko katar **gardła bez porażenia gruźliczego.**

Oto historia choroby mojej córki i to mnie przekonało, że głód jest środkiem więcej skutecznym, niż wszelkie okrzyczane współczesne lekarstwa. Podkreślić jeszcze pragnę jeden szczegół. Po każdorazowej głodówce następował atak podnoszenia się temperatury, która **dochodziła do 40°, a następnie stopniowo zmniejszała się,**

była niższa niż w atakach poprzednich, aż do czasu, w którym temperatura ustaliła się zupełnie i stała normalną.

Do powyższego dodać muszę, że córka moja wyszła zamąż niedawno po tych kuracjach, a my, rodzice, z całą odpowiedzialnością pobłogosławiliśmy ten związek.

Dymitry Piotrowicz Perltk.

Belgrad, ul. Dalmatyńska 60”.

Rak i nowotwory, podobne do raka.

Stwierdzono, że stan terażniejszej medycyny jest taki, że lekarz tylko po przeprowadzeniu operacji może ustalić, czy rzeczywiście pacjent jest chory na raka czy też w danym wypadku ma miejsce jedynie podobna do raka opuchlina, gdyż każda sarkoma może przemieniać się w nowotwór zwyczajny, nowotwór dobrotliwy może się przemienić w nowotwór złośliwy — w raka. Współczesna medycyna jednakże nie zna skutecznego środka do wywołania takiego przekształcenia się i w praktyce musi odróżniać nowotwory — bez względu na ich rodzaje i właściwości. Według niej są dwa rodzaje: raki, t. j. nowotwory i raki, które po operacji dadzą recydywę i nie — raki, t. j. nowotwory i raki, które po operacji recydywy nie dadzą. Głodowanie widocznie posiada właściwość przemieniania nawet złośliwych nowotworów na możliwe do wyleczenia w zależności od przewlekłości choroby, stanu ogólnego zdrowia pacjenta etc. Nowotwory złośliwe również wyleczyć można, lecz wymagają one dłuższej kuracji.

Oto wypadek, — dwaj lekarze, fachowcy — ginekolodzy, widocznie wcale nie wątpili, iż mają do czynienia z chorą na raka.

Ze zrozumiałych względów nie podaję ani adresu ani nazwiska chorej lecz zaznaczam, że jestem upoważniony do podania nazwiska i adresu osobie, któraby zechciała osobiście sprawdzić wiarogodność mego twierdzenia.

Wielce Szanowny Panie! Obowiązek mi nakazuje podziękować najserdeczniej Panu za uzdrowienie mnie z ciężkich cierpień i uratowanie mnie od kalectwa wskutek grożącej mi poważnej operacji.

Mam lat trzydzieści osiem. Od dwóch lat cierpiałam na krwotoki maciczne, trwające po cztery tygodnie bez przerwy. Potem następowała piętnastodniowa przerwa, a potem znów perjod z krwotokiem czterotygodniowym.

Leczyłam się u różnych lekarzy różnymi sposobami, lekami i zastrzykami. Robiono mi nawet skrobankę. Ale to wszystko mi nie pomagało. Wreszcie po dwuletnich cierpieniach, w czerwcu r. b., udałam się do jednego ze słynnych warszawskich ginekologów, który, po zbadaniu mnie oświadczył, że stan mój jest spowodowany przez nowotwor, znajdujący się w macicy i że niema innej rady, jak operacyjnie go usunąć wraz z częścią macicy. Zaniepokojona tą djagnozą, zwróciłam się do innego, niemniej znanego specjalisty, który to samo identycznie orzekł i nawet wyznaczył termin operacji. Byłam bardzo przygnębiona takim stanem rzeczy i choć ci sami lekarze zapewniali mnie, że nic strasznego mi nie grozi i że bez macicy można doskonale do najpóźniejszych lat się obyć i dobrze wyglądać, to tem nie mniej, nie mogłam się oswoić z myślą o tej operacji.

W takiej to chwili, jak deski zbawienia, uchwyciłam się jednej z książek Pańskich, którą najdokładniej przeczytałam i rozpoczęłam kurację głodową według jego przepisów. Po tygodniu chciałam się zwrócić po dalsze wskazówki do Pana osobiście i udałam się pod adresem, który mi wskazała księgarnia. Niestety, bezskutecznie. Przyjął mię Dr. B., sam mię zbadał i powiedział, że widzenie się z Panem jest zbyteczne i nie dopuścił mnie do Pana. Prowadziłam głodówkę dalej i po piętnastu dniach postanowiłam już koniecznie dostać się do Pana, co też mi wreszcie się udało. Stosownie do otrzymanych wskazówek nie przerywałam głodówki aż do osiemnastego dnia, kie-

dy instynktownie wyczułam w sobie jakąś zmianę. Narazie nie zdawałam sobie sprawy, jakiego rodzaju ta zmiana, czy na lepsze czy też na gorsze.

Uczułam gwałtowną potrzebę stwierdzić stan mego nowotworu i udałam się do specjalisty, który pierwszy zdecydował o konieczności operacji.

Lekarz ten, po zbadaniu mnie, oznajmił: „Wielka zmiana. Pani zupełnie zdrowa. Operacja niepotrzebna”. Nie wierząc jeszcze memu szczęściu, udałam się do drugiego specjalisty, który mię także bezpośrednio przed głodówką badał i orzekł konieczność operacji. Ten to samo znalazł: „Nowotworu niema. O operacji niema mowy”. Gdy mu powiedziałam o mej głodówce, wzruszył ramionami i powiedział, że od głodu to przejść nie może.

Nie posiadałam się z radości, lecz jeszcze czekałam najbliższego perjodu z wielką trwogą. Perjod przyszedł, trwał trzy dni najnormalniej w świecie. Po czterech tygodniach przyszedł następny, tak samo trwał tylko trzy dni, jak u młodej panienki. Przekonałam się, że jestem całkowicie uzdrowiona bez żadnej operacji. Nie mam pretensji do lekarzy, którzy chcieli mię poddać tej ciężkiej operacji, gdyż wiem, że zrobili oni to, co dyktowała im ich wiedza.

Ale moje uzdrowienie zawdzięczam jedynie tylko Szanownemu Panu i brak mi słów na wypowiedzenie moich uczuć uznania i wdzięczności. Niech Bóg błogosławi Panu i da mu najdłuższe lata życia i zdrowia”.

W Belgradzie zwrócił się do mnie pułkownik J. J. Arakczejew. Cierpiał on od 6-iu lat na bóle w okolicy wątroby i żołądka. Z biegiem czasu bóle stały się nie do zniesienia. Chory zastosował kurację za pomocą głodowania, głodując przez dni 37. Po zakończeniu leczenia p. Arakczejew napisał do mnie list:

Szanowny Panie!

Stwierdzam, że podczas pierwszego badania A. A. Suworin oświadczył, że według jego zdania stan mojego

zdrowia wcale nie wskazuje, abym był chory na raka, lecz na opuchlinę możliwą do wyleczenia, którą jeśli tak rzeczywiście jest dojrzeje do wrzodu, a wrzód pęknie mniej więcej 35 dnia głodowania. I rzeczywiście w nocy z 34 na 35 dzień opuchlina pękła, ropa wyciekła i ból ustał.

Iwan Arakcejew.

Pułkownik armji rosyjskiej.

Belgrad. Gospodar Jowanowa, ul. 45 Jugosławja”.

Czy posiada terazniejsza medycyna takie lekarstwo, taki środek, injekcję, które miałyby pewny skutek w określonym zgóry czasie: na 35 dzień? A leczenie moją metodą takie środki posiada; czyż można się dziwić, że wylecza ona i takie choroby, które terazniejsza medycyna uważa za nieuleczalne, jak to: rak, emfizema płuc etc.

Napewno większość powie:

— To zbieg okoliczności!

Ale pułkownik Arakcejew żyje i daje jego adres — każdy ma możność przekonać się o przebiegu jego kuracji. Ale nawet... ale proszę powiedzieć dlaczego ja właśnie taką ilość dni wskazałem choremu — 35, a nie 40 albo 30 dni?! I który z lekarzy może określać w ten sposób i któremu „udało się” nie omylić?

To nie jest zbieg okoliczności, a zupełnie nowa znajomość rzeczy nie z tego względu, jak działają na różne choroby te albo inne lekarstwa, a znajomość oddziaływania i usunięcie przyczyny rozmaitych chorób.

Ciężki wypadek astmy i jego komplikacje.

Szanowny Panie!

Pozwalam sobie podzielić się z Sz. Panem spostrzeżeniami, które przeprowadziłem na swej osobie dzięki Panu, gdy jeszcze osobiście Go nie znałem.

Mam 60 lat i jeszcze dwa miesiące temu cierpiałem na następujące dolegliwości:

1) Duszność wskutek zadawnionej, niemal dziedzicznej emfizemy, od czego leczyłem się przez kilkanaście lat u różnych lekarzy różnymi zastrzykami, djetą i klimatycznymi środkami całkiem bezskutecznie. Doraźną ulgę przynosiło mi tylko palenie ziół narkotycznych, pozatem jednak stan stale się pogarszał.

2) Rozszerzenie worka sercowego z osłabieniem mięśnia, rozszerzenie aorty i coraz silniejsze, charakterystyczne objawy „angina pectoris” z silnymi bólami.

3) Bóle wątroby i wyrostka robaczkowego.

4) Cierpienia neuralgiczne, ischias, od których ratowałem się tylko „Togalem”.

5) Ropienie oczów.

6) Chroniczne zakatarzenie.

7) Dokuczliwe hemoroidy przy zaparciu stałym.

8) Liczne liszaje.

9) Łupież i silne wypadanie włosów.

10) Chroniczne, zadawnione, ropne zapalenie okostnej górnej szczęki.

11) Stałe uczucie przemęczenia i niemocy.

12) Depresja nerwowa.

13) Potrzeba alkoholu przed jedzeniem i spaniem i ciągłego palenia.

Z powodu duszności chodzić prawie nie mogłem, a o chodzeniu po schodach, bruku i t. p. nie było nawet mowy.

Parę miesięcy temu spotkałem się w prasie ze wzmiankami o metodzie Pańskiej, a kolega i bliski mi człowiek, p. M. Wołowski zapoznał mię z zasadami kuracji głodowej.

W dniu 14 czerwca 1933 r. kiedy rozpocząłem kurację ważyłem 72 kg., obwód w pasie — 108 cm., w szyi — 42 cm., wzrost 160 cm.

Po paru dniach głodowania kupiłem sobie najprzód broszurę p. Suworina, a potem oba tomy „O leczeniu głodem” i tom „O leczeniu pożywieniem”, i przestudjowa-

łem je rzetelnie. Okresu postu nie wyznaczyłem sobie zgóry, uzależniając to od samopoczucia i snu.

Zacząłem prowadzić dokładną obserwację objawów i zmian, zachodzących we mnie, i byłem zdumiony, gdy ściśle w terminach, podanych w książkach p. Suworina, przychodziła poprawa poszczególnych cierpień. Prawda, że tej poprawie towarzyszyły często dość silne bóle chorych narządów ale uprzedzony już o tem przez dzieła p. Suworina i, wiedząc że one są wynikiem procesu ozdrowieńczego, z tem większą radością je witałem. Obserwacja rozwoju tych procesów do tego stopnia mię zapalała i emocjonowała, że chwilami zdawało mi się, że osobiście nie odczuwam cierpień, lecz jestem jakimś postronnym obserwatorem i laborantem w pracowni mego organizmu.

Już na 3-ci dzień duszności o tyle ustąpiły, że narkotyków już nie potrzebowałem.

Na piąty dzień poczułem potrzebę ruchu na świeżem powietrzu, o czem przedtem oddawna nie marzyłem. Z każdym dalszym dniem dolegliwości mijały, wzmagala przy jednoczesnej jasności umysłu, i zwiększała się radość życia.

Czułem, że się cały odradzam, a dla mego otoczenia te zmiany były wprost nie do zrozumienia.

Po 21 dniach uczułem się jakby na nowo narodzonym. Mogłem jeszcze dalej głodować, ale nie chciałem stracić sezonu jagodowego i dlatego po 21 dniach głodówkę przerwałem.

Wynik jej był następujący:

W dniu 6 lipca 1933 roku ważyłem 60 kg., czyli o 12 kg. mniej, niż przed głodówką, obwód w pasie — 89 cm., czyli o 12 cm. mniej, szyi — 37 cm. czyli o 5 cm. mniej.

Dziś po 9 dniach owocowo-jarzynowej diety ważę 61 kg., obwód w pasie i szyi bez zmiany.

Bóle neuralgiczne i ischiasu ustąpiły zupełnie.

Ropienie oczu, katar, liszaje i łupież znikły, hemoroidy prawie zupełnie ustąpiły.

Okostna szczęki w porządku. Zmęczenia żadnego. Nerwy pracują doskonale.

Bóle wątroby, wyrostka robaczkowego i nerek ustąpiły.

Pozostały natomiast jeszcze pewne objawy emfizemy, która nie mogła być, jak Sz. Pan głosi to sam, w tak krótkim terminie uleczona, oraz zostało jeszcze pewne rozszerzenie worka sercowego i aorty, a prawdopodobnie i „angina pectoris”, osłabiona przez głodówkę, siedzi gdzieś ukryta głęboko. Jestem jednak pewny, że i te pozostałości przy następnem głodowaniu, które rozpoczną niedługo, znikną. Ale i to nie wszystko jeszcze. Nie mogąc przedtem obejść się bez alkoholu, teraz czuję wstręt do niego. Zamiast 30—40 papierosów, palę zaledwie 6—10 dziennie. Spaceruję po 2 godziny codziennie, czując konieczność ruchu. Lekkie duszności odczuwam tylko rano i o zachodzie słońca, ale te duszności przechodzą odrazu po kilku głębokich oddechach rytmicznych. O ile dawniej unikałem ludzi, o tyle teraz szukam ich towarzystwa. Depresji niema, a jej miejsce zajęła pogoda ducha i wesołość.

Osoba moja stała się tym sposobem żywą propagandą metody Pańskiej, która z ruiny potrafiła w tak stosunkowo krótkim czasie, utworzyć zupełnie innego człowieka. Na terenie instytucji, w której pracuję, organizuje się kilka osób celem bliższego zaznajomienia się z „metodą Suworina”. A w moim najbliższym otoczeniu cały szereg osób pod moim kierunkiem rozpoczął już kurację, po zapatrzeniu się w broszury Sz. Pana. Rezultaty dotychczasowe są doskonale. Miałem już wypadek całkowitego usunięcia robaków z kiszki po 12 dniach głodowania, z czym nasi lekarze Kasy Chorych z pewnością długi czas nie dabyli sobie rady.

Ze względu na to niech mi wolno będzie wyrazić Sz. Panu największą moją wdzięczność i uznanie. Ufam, że na terenie Polski nie zazna Pan tych trudności, jakie Pań-

skie tak bardzo zbawienne apostołstwo napotykało w Jugosławji, i życzę Panu przedługich lat w zdrowiu jaknajlepszym na pożytek ludzkości, której cierpienia usuwa Pan w tak iście cudowny sposób.

Z wysokim szacunkiem

(—) *Mściśław Godlewski.*

Ropienie kończyn, jako skutek odmrożenia rąk i nóg.

Czternaście lat temu p. Modrzejewska (Warszawa, Konopackiej 4) odmroziła sobie ręce aż poza przegub oraz nogi. Zarówno pięści jak i stopy nóg opuchły, zdrętwiały i napełniły się ropą. Na końcach wszystkich palców otworzyły się ranki, które stale ślimaczyły się i ropiały. Oczywiście każda praca ręczna była uniemożliwiona. Skóra popękała, przytem w niektórych miejscach pęknięcia dochodziły do kości. Lekarze oświadczyli chorej, że nie ma dla niej żadnego ratunku i ubolewali nad jej losem.

— Biedna kobieta: w najbliższym czasie zaczną gnić palce na rękach i odpadać aż po stawy!

Chora zwróciła się do mnie.

Po pierwszym tygodniu głodowania opuchlizna rąk przeszła i ręce powróciły do normalnego stanu, lecz palce jeszcze pozostawały sztywne. W końcu trzeciego tygodnia głodowania palce stały się miękkie i można je było zginać. Oświadczyłem wtedy chorej, że może zrobić przerwę w głodowaniu ,aby odpocząć, lecz z początku nie chciała ona o tem wcale słuchać, chcąc koniecznie wytrzymać cały okres głodowania — 6 tygodni. Tak wielka była jej nadzieja, że nareszcie po 14 latach cierpień i niedożywienia odzyska zdrowie. Nielatwo było namówić ją do usłuchania głosu rozsądku. Podczas kuracji, jak zwykle, nie stosowałem żadnych lekarstw, ani do wewnątrz, ani zewnątrz. Oczyszczenie rąk i nóg z ropy, którą były one

przesiąknięte, odbyło się naskutek pewnego wewnętrznego procesu; zadziwiającem było to oczyszczenie organizmu niby przez jakieś wewnętrzne koryto bez żadnego podniesienia się temperatury, jakkolwiek ropy było tyle, że ręce i nogi były wzdęte i łatwo było o ogólne zakarzenie krwi podczas wyjścia ropy nazewnątrz. Niezmiernie zadziwiającą właściwością tego procesu jest wyprowadzenie ropy z organizmu drogą wewnętrzną przez organizm napełnione krwią bez zakarzenia tej ostatniej oraz bez podniesienia się temperatury. Właściwość ta świadczy dobitnie o tem, że proces oczyszczenia należy do normalnych funkcyj organizmu człowieka i jest procesem stałym, który łączy się harmonijnie z innymi wewnętrznymi procesami.

Podczas wygłaszania przeze mnie odczytu w Warszawie, słuchacze moi na własne oczy obserwowali proces tego gruntownego oczyszczania się organizmu, gdyż pani Modrzejewska osobiście opowiedziała im o swojej chorobie i pokazała ręce wyleczone przez głodowanie.

Uleczenie ślepoty.

Wypadek z panią Heleną Dobrograjew. (Kupczyno, Bieleckiego powiatu, Besarabja (Rumunja) udawadnia, że głodowanie jest pewnym szybko działającym i niezawodnym środkiem, który medycyna może stosować przy leczeniu wysokiego ciśnienia krwi oraz wewnętrznych wylewów krwi bez względu na to, gdzie one mają miejsce, czy to w mózgu (powodując paraliż), czy na siatkówce oka, (powodując ślepotę, wobec której bezsilną jest terazniejsza medycyna), czy też na innych organach.

Naskutek operacji i usunięcia części kobiecych narządów p. Dobrograjew dostała sztucznej przerwy w menstruacji oraz zwiększone ciśnienie krwi, co spowodowało wewnętrzny wylew krwi na siatkówce oka w postaci plam, coraz więcej ograniczających zdolność wzrokową. „Objawy mojej choroby — pisze do mnie p. Dobrograjew — były

ogromne cierpienie spowodowane bólem głowy oraz gałek ocznych, w uszach stale szumiało, jak woda w młynie. Trzy palce lewej ręki zdrętwiały. Łokcie i kolana bolały. Najwięcej dokuczało mi prawe oko. Z początku widziałam wszystko zabarwione na żółto, później zaprzestałam wogóle widzieć górne części wszystkich przedmiotów oraz źle słyszałam na prawe ucho”.

Ciśnienie krwi doszło do 280, a nawet 320.

Na jesieni 1931 r. chora zupełnie zaniewidziała na prawe oko, według opinii lekarza — na zawsze. Jednocześnie lekarz uprzedził ją, że jeśli nie przestanie ona denerwować się, to zaniewidzi i na lewe, a nawet może umrzeć. W krótkim czasie po większem wzruszeniu rzeczywiście nastąpiło pogorszenie wzroku i w lewym oku: chora widziała wszystkie przedmioty jak przez mgłę.

Zastosowała wtedy leczenie głodowaniem na 21-dniowy okres. Już na trzeci dzień zauważyła nietylko poprawę w lewym oku, ale i w prawym. Wewnętrzny wylew krwi zniknął. W końcu 3-go tygodnia oczy chore powróciły do normalnego stanu.

Znany w Czerniowcach okulista, lekarz Rozenblat po 2-ch miesiącach dokładnie zbadał oczy p. Dobrograjew i stwierdził, że w oczach pozostały tylko ślady wylewu krwi. „A czy obecna medycyna posiada jakiegokolwiek środki dla usunięcia wewnętrznego wylewu krwi?” spytałem p. Rozenblata „Nie! Teraźniejsza medycyna środków takich nie zna!” stwierdził lekarz.

Po 21 dniach głodowania p. Dobrograjew zaczęła stosować 5-dniowe głodowanie co miesiąc, a przy końcu zimy r. b. głodowała przez dni 40. Po 8-miu dniach 40-dniowego głodowania ciśnienie krwi spadło do 210, a przy zakończeniu leczenia do 195.

Chora wytrzymywała głodowanie bardzo dobrze — na 40-y dzień mogła spacerować. W dniu, kiedy miało nastąpić miesięczne oczyszczenie, ciśnienie krwi podniosło się do 240, ale wtedy już sam domowy lekarz polecił za-

stosować 7-dniowe głodowanie, naskutek którego ciśnienie znów spadło.

Uleczenie otyłości.

Ryskie pismo codzienne „Siegodnia” (Nr. 257, z dn. 18. IX. 34 r.), redagowane w języku rosyjskim, zamieściło artykuł pod tyt. „Jak artysta teatru „Ruskaja Drama” A. S. Astarów głodował w ciągu 21 dni”, o treści następującej:

„Wygląd zewnętrzny znanego artysty teatru „Ruskaja Drama”, p. A. Astarowa, zmienił się do niepoznania. On, który niegdyś miał dość pokaźny brzusek i tył z dnia na dzień, przemienił się obecnie w wysmukłego, nawet szczupłego młodzieńca, i tylko jego stara, jeszcze nie przecinowana, marynarka daje pojęcie o byłych okrągłych kształtach ciała jej właściciela. Metamorfozę taką p. Astarów zawdzięcza głodowaniu, które zastosował podczas letniego wypoczynku zgodnie z regulaminem i wskazówkami apostoła głodowania p. A. Suworina.

— W jaki sposób i z jakiego powodu przyszła panu myśl do głowy o konieczności zastosowania głodowania — pytali p. Astarowa jego przyjaciele i znajomi.

P. Astarów na to odpowiada:

— Nie jest przecież łatwym noszenie brzuszka... A już zaciężko mi było chodzić pieszo, dawała się we znaki zadyszka. W tym czasie, na letnisku, w „Wec-Słobodzie”, w Latgalji spotkałem ludzi, którzy na sobie doświadczyli dobroczynnych skutków głodowania. Przykład jednego z tych kuracjuszów skusił mnie, czego nie tylko nie żałuję, lecz, przeciwnie, jestem szczęśliwy, gdyż głodowanie wzmocniło moje zdrowie i przywróciło organizm do dawnego stanu.

Według metody p. Suworina należy głodować przez 42 dni, bez przerwy, ale ze względu na słabość ludzką, apostoł głodowania zezwala na rozdzielenie 42-dniowego okresu na dwa mniejsze, 21-dniowe.

P. Astarów rzetelnie wytrzymał pierwszy okres do-

browolnego głodowania — z 25. VII. do 16. VIII. — ściśle stosując się do wskazówek p. Suworina. W ciągu pierwszych dni głodowania p. Astarów wypijał codziennie po 2 szklanki wody z kilkoma kroplami soku cytrynowego. Lecz po 15 dniach głodowania zmniejszył tę porcję do $\frac{1}{2}$ szklanki czystej wody. Podczas kuracji p. Astarów wcale nie odczuwał apetytu, chociaż zwykle lubił on i wypić i znacznie zjeść.

— Drażniły mnie tylko zapachy — przyznaje się p. Astarów. Budziły one we mnie, że tak powiem, apetyt teoretyczny, gdyż, właściwie, jeść nie chciałem...”

Podczas okresu głodowania, p. Astarów ściśle wykonywał wskazówki metody, zabraniające palenia i nie wypalił w ciągu 21 dni ani jednego papierosa.

Jednakże na 13 dzień postu kuracjusz postąpił wbrew suworińskiemu regulaminowi głodowania, a, mianowicie, zrobił wycieczkę rowerową do Zitupe. Przejechanie 40 kilometrów drogi na rowerze nie podziało dodatkowo na organizm. P. Astarów zanadto się zmęczył i czuł się tego dnia źle.

Podczas głodowania p. Astarów nie odpoczywał, lecz prowadził zwykły tryb życia letnika, t. j., zbierał grzyby, łapał ryby na wędkę — doskonale szczupaki są w „Wec-Słobodzie”! — ale nie korzystał z owoców pracy swojej, oddając je przyjaciółom.

W dniu 16 sierpnia 1934 roku, po zakończeniu 21-dniowego okresu głodowania, p. Astarów powrócił do normalnego odżywiania się i już nie uciekał do innego pokoju od drażniących apetyt zapachów kuchennych. Od tego czasu p. Astarów został uczestnikiem i śniadań i obiadów, chociaż z początku menu jego było złożone z nadzwyczaj ograniczonej ilości dań. W pierwszych dniach po zakończeniu głodowania, p. Astarów, ściśle stosując się do wskazówek metody, nie jadł nic oprócz soku marchwi i mannej kaszki.

— Ale manna kasza — zachwyca się p. Astarow —

wydała się mi wtedy najsmaczniejszą z potraw!... Niczego smaczniejszego nie jedzą, napewno, i niebianie, myślałem, kiedy spożywałem po łyżce pierwszy po głodowaniu talerz mannej kaszy...

Stopniowo p. Astarów urozmaicił i powiększył ilość dań swego menu, a po dwóch tygodniach już brał udział w pewnym przyjęciu towarzyskim, które nie obeszło się bez mocnych trunków.

Jednocześnie z powrotem do normalnego odżywiania się przybywało p. Astarowowi na wadze. Po 21 dniowym okresie głodowania p. Astarów ważył o 1 pud i 10 funtów (26 kilo) mniej, niż zawsze. Lecz po powrocie do zwykłego trybu życia, waga w krótkim czasie powiększyła się o 25 funtów, czyli głodowanie spowodowało zmniejszenie poprzedniej wagi o 25 f.

P. Astarów, jak już zaznaczono, został bardzo zadowolony z tego doświadczenia, które odrodziło organizm przywracając mu dawno zapomniane uczucie lekkości, sprężystości i radości życia. Według opinii p. Astarowa, głodowanie okresowe jest potrzebne dla każdego i sam on osobiście ma zamiar po 6-ciu miesiącach zastosować drugą „porcję głodowania”.

DO NARODU I JEGO INTELIGENCJI.

Moja metoda leczenia głodowaniem leczy w ciągu pełnego sześciotygodniowego okresu wszystkie choroby, z wyjątkiem nielicznych, tych, które wymagają powtarzania głodowania.

To znaczy, że gdyby ludność tego kraju naraz odbyła cały Wielki Post według wskazówek mej metody, znikłyby wśród niej wszystkie choroby i pod względem zdrowia fizycznego, sił duszy i ducha oraz gotowości do walki naród ten stanąłby na pierwszym miejscu wśród narodów świata, co miałoby nadzwyczajne następstwa, tak dla niego samego, jak i dla całej ludzkości.

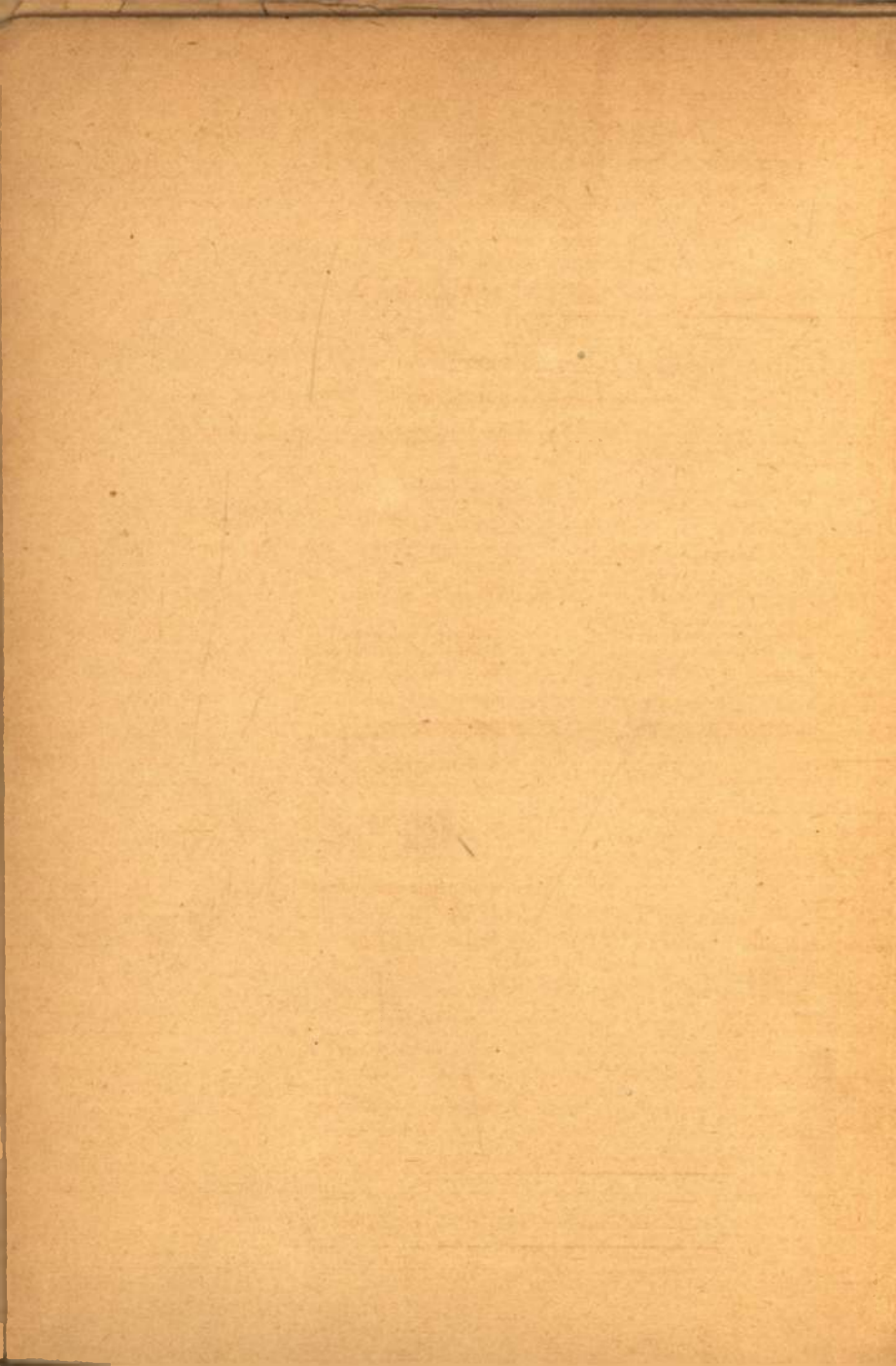
— To jest niemożliwe! —
zawoła niejeden z czytających te słowa.

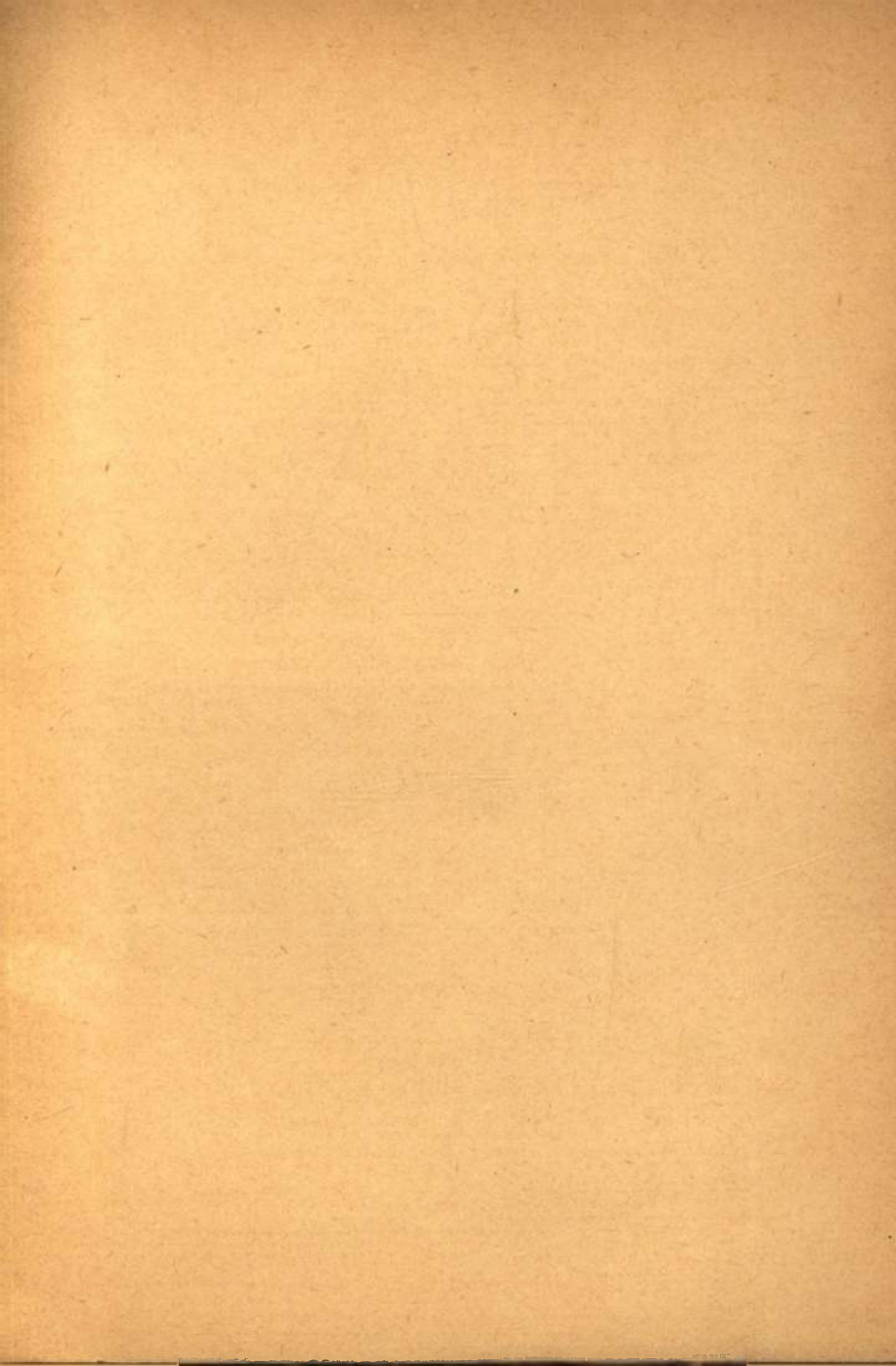
Ale stanie się to napewno i nawet wcześniej, niż to
sobie możemy wyobrazić.

Ludzie muszą jednak działać i czynić do tego przy-
gotowania.

Będzie to praca nad przyszłością narodu. Przygodo-
wanie jego rozkwitu i szczęścia — jego i całej ludzkości.

BIBLIOTEKA
UMCS
LUBLIN





15 J,-

150

h

+

sublin
3/4
sublin

sublin
Worm

sublin ad ueritatem 5 2/3
Worm OP. sublin ad ueritatem 5 1/3