

LBRIS

We know
books

Sebastian Kneipp

Cura KNEIPP
Puterile vindecătoare ale apei

slabi, spre a vindeca lipsa de sânge, din care cauză corpul suferă așa de mult.

Supă întăritoare e bună apoi pentru bolnavi, pentru că dă multă hrană corpului slăbit. În fine e bună cu deosebire pentru bătrâni. Când n-au dinți ca să mestece bucatele tari, să se țină de această supă. N-ar trebui să se găsească o singură familie în care să nu se întrebuințeze supă întăritoare. Odată am lăudat-o unui funcționar înalt, care mă asigură că nu mai văzuse o mâncare așa de sănătoasă și așa de hrănitoare.

CUPRINS

Prefață la Testamentul meu de preotul

Sebastian Kneipp	5
Cum se nasc bolile	10
Umblatul desculț	19
Precuvântare (La Cura de apă)	31
Introducere	34
PARTEA ÎNTÂI	47
Aplicațiile apei / Generalități	47
Aplicații de apă	59
A) Compresele.....	59
B) Băile.....	67
C) Aburii.....	94
D) Turnările (Dușurile).....	102
E) Spălările.....	108
F) Înfășurările.....	111
G) Apa ca băutură.....	119
PARTEA A DOUA	121
Farmacia / Observațiuni generale și împărțirea	121
Tincturile sau extractele.....	123
Ceaiurile.....	123
Prafurile.....	124
Uleiurile.....	124
Remedii (Leacuri)	125
Agaos (Cactus).....	125
Alaun (Piatra acră).....	125
Aloe (Aloiu, Sabur).....	126

LBPRIS We know books	
Anghelica (Buciniș).....	126
Anis, Anison (Anason mic).....	127
Anserina (Talpa-gâștii, Scrântitoare, Coadă-racului).....	127
Arnica (Potbăl de munte).....	128
Boziul.....	128
Silur (Burueniță, Burueniță-albă, Floare-de-ochi).....	128
Valeriana, Odolean (Năvalnic, Gușa-porumbului).....	129
Menianța, Trifoi-de-baltă (Trifoiște, Iarbă-amară).....	129
Urzica (Urzică mare).....	129
Porumbar (Porumbă, Coțobrel, Soorombar, Spin).....	130
Altea (Nalbă-mare, Nalbă-albă).....	130
Coaja de stejar (Gorun).....	130
Gențiana (Ghințură, Ințură, Dinzură).....	131
Fragile (Căpșune, Pomniță).....	131
Fenicul (Anason mare, Chimion-de-baltă, Mălură).....	132
Trigonela (Fenugrec).....	133
Ovăzul.....	133
Răsura, (Rujă, Măceș, Trandafir-de-câmp).....	134
Rășina (boabe de tămâie).....	134
Socul.....	134
Mierea.....	135
Tusilaga (Căltă, Calcea-calului, Farfara, Potbal).....	136
Sănătoare (Sunătoare, Pojarniță, Troscotel).....	137
Mușetelul (Româniță, Romoniță, Moșitel, Morună).....	137
Camforul.....	137
Tărâtele.....	138
Făină (praf) de oase.....	138
Praful de cărbuni.....	139
Praful de cretă (tibișir).....	139
Sămânță de in.....	140
Flori de tei.....	140
Nalba-Mică (Cașul-popii, Nalba-de-grădină).....	140

Uleiul de migdale.....	140
Ismă (Ismă broștească, Mintă, Vieștniță).....	141
Vâscul.....	142
Uleiul de cuișoare.....	142
Ruta (Virnanțiu).....	142
Rozmarinul.....	143
Untdelemnul.....	143
Varza (Curechiu).....	143
Aglica (Agliciu, Agliš, Auriculă, Ciubotica-cucului).....	144
Uleiul de livantă (Levănțică, Levandă).....	144
Pătlagină (Limba-oii, Plătagină).....	144
Cintauro (Corobatică, Fierea-pământului, Țintaur).....	145
Micșunele (Viorea, Hioară, Tămăioare, Toporași).....	145
Ienuperul (Archiș, Enupere, Inibahar, Junipăr).....	146
Cicoarea (Păpădia).....	146
Pelinul.....	147
Verbascul (Coadă-boului, Lumânărica-Domnului).....	147
Coadă-calului (Barba-ursului, Coadă-iepei).....	147
Uleiul de spuzeală.....	148
Ceai de stomac.....	149
Untura de pește.....	150
Troscot (Troscotel, Tinoară, Haricică).....	150
Jaleș (Sălvie, Salbie, Jale, Saleș).....	151
Flori de fân.....	151
Afinul.....	151
Alimente întăritoare	153
Cum se prepară pâinea de tărâte.....	153
Supă de sănătate (întăritoare).....	153
Cum se face vinul de miere.....	154
PARTEA A TREIA	156
Bolile / Introducere	156
Diferite boli	157

Diareea.....	157
Astmul.....	160
Ochiul.....	164
Boala de ochi.....	166
Albeața în ochi (Cataracta).....	169
Cataracta cenușie.....	170
Cataracta neagră.....	170
Cataracta verde.....	171
Infecția de ochi.....	172
Dureri de ochi.....	174
Abcese.....	175
Slăbirea (Consumarea).....	176
Caria.....	178
Epilepsia (Boala copiilor sau Ducă-se pe pustii).....	179
Urinarea în pat.....	181
Catarul (Guturaiul) bășicii udului.....	181
Afecțiuni nervoase la bășică.....	186
Piatră la bășică.....	186
Vărsatul (Variola).....	188
Anemia (Lipsa de sânge).....	190
Vărsături de sânge.....	192
Curgeri de sânge din nas.....	194
Scurgeri de sânge.....	196
Otrăvirea sângelui.....	196
Descompunerea sângelui.....	198
Surpătura (Hernia).....	200
Anghina, Crupul și inflamația gâtului (gâlcile).....	202
Difteria.....	207
Congestiuni.....	208
Inflamație în stomac.....	209
Afecțiunea rectului (mațul gros, mațul șezutului).....	209
Respirație grea (emfizem la plămâni).....	210

Un alt caz de emfizem.....	211
Scăderea forțelor.....	211
Inflamația (în general).....	212
Aprindere (inflamație) de plămâni și de stomac.....	213
Arsură la stomac.....	214
Pneumonia (inflamația plămânilor).....	216
Frigurile.....	219
Frigurile galbene (Malaria).....	219
Bubulițe pe cap, spinare etc.....	223
Picioare reci.....	224
Picioare umflate.....	227
Răni la picioare.....	235
Apoplexia cerebrală.....	243
Alienațiunea mintală (Nebunia).....	248
Gălbănarea.....	250
Reumatismul articular.....	250
Umflături.....	252
Abcese, ulcere sau bube pe corp.....	254
Brâncă la obraz.....	256
Podagra (Guta).....	257
Reumatism acut (gută, podagră).....	260
Boala de piatră (piatra în bășică și în rinichi).....	262
Trânji (hemoroizi).....	264
Căderea părului.....	267
Dureri de gât.....	271
Oprirea udului (Urinarea oprită).....	272
Răgușeala.....	274
Inima.....	275
Boala de inimă.....	277
Aprinderea nervilor din șolduri (Sciatică).....	285
Bătăături.....	286
Guturaiul.....	287

Cataruri (guturai) de piept, de bătăică și de rinichi.....	288
Colicele.....	296
Scoartă pe cap.....	296
Dureri de cap obișnuite.....	297
Convulsii (zgârciuri, spasme).....	299
Cârcei.....	300
Râia.....	301
Cancerul (racul).....	303
Bolile ficatului.....	303
Boala de stomac (râgâituri, greutate de digestie).....	305
Crampe la stomac.....	309
Dureri de stomac.....	309
Dizenterie.....	312
Migrena.....	316
Sleirea nervilor.....	317
Nervozitatea.....	318
Boli nervoase.....	320
Boli de urechi.....	321
Văjăitul urechilor.....	322
Scurgeri din urechi.....	322
Brânca (Erizipelul).....	325
Șira spinării.....	326
Scarlatina.....	327
Scarlatina.....	330
Insomnia.....	332
Nădușala la picioare.....	334
Asudarea nesănătoasă a corpului.....	335
Amețeli.....	336
Oftica (Ftizia).....	337
Tuberculoza.....	342
Despre răni și otrăviri.....	350
Arsuri.....	352

Otrăvirea (intoxicarea) sângelui.....	354
Constipație.....	356
Limbrici.....	366
Durerile de dinți.....	367
Câteva boli de copii.....	370
Tusea măgărească.....	372
Zdruncinarea corpului printr-o viață neregulată.....	374
Ceva despre „Supă întăritoare”.....	377

Corpul omenesc este unul dintre cele mai admirabile produse câte au ieșit din mâna Creatorului ceresc și susțin că trupul omenesc este o minune în toate părțile lui, de la cel mai mic vas și până la cel mai mare os. Pe cât însă este de admirabilă frumoasa armonie a diferitelor părți, pe atât de ușor unele părți ale corpului se pot vătăma, astfel încât ele să nu mai fie așa cum trebuie să fie și, prin urmare, să nu-și mai poată împlini nici funcțiunea lor în modul cel mai exact. Dacă starea aceasta, adică dacă un asemenea disconfort s-a ivit în unele părți ale corpului sau în corpul întreg, atunci zicem că el este bolnav. Asemenea stări bolnăvicioase se pot naște în tot corpul omenesc în multe și diferite moduri; deci se pot număra și multe boli. Sângele circulă prin canale mari și mici în tot corpul și alimentează atât corpul întreg, cât și fiecare din părțile lui. Corpul întreg trăiește prin sânge, din care și este compus. Când privim cu luare aminte unele vase de sânge, mari sau mici, trebuie să ne întrebăm neapărat cum e cu puțință ca prin vinișoarele acestea sângele să circule în tot corpul, fără ca să se întâmple adesea turburări, cum se întâmplă în realitate? Dacă undeva, în vreo vână, ceva împiedică circulația sângelui, se produce o îngrămădire a sângelui. Aceste îngrămădiri ale sângelui pot fi cauza multor boli ușoare sau grave; ele pot fi și un început a ceva care mai târziu să cauzeze moartea.

Aceste aglomerări de sânge pot fi atât de variate – mici sau mari –, încât bietul om devine nu numai bolnav cu desăvârșire, dar și incapabil de a-și exercita meseria sau vreo altă ocupație. Câți nu mor de apoplexie! Începutul l-au făcut cele mai mici aglomerări de sânge. Dacă există îngrămădiri de sânge în diferite părți ale corpului, atunci sângele rămâne înghesuit și nu merge nici înainte, nici înapoi cum trebuie; în asemenea locuri se ivește de obicei o căldură mare din cauza străngerii acolo a unei cantități de sânge peste măsură de mare; către acest punct sângele afluează și mai mult, și consecința inevitabilă va

fi dezvoltarea unei boli. Dacă într-un corp se formează mai multe îngrămădiri mari sau mici de sânge, atunci sunt vătămate și alte părți ale corpului, care devin anemice, adică lipsite de sânge suficient. Într-un loc se produce supraabundență, în celălalt lipsă. Astfel, cineva poate să aibă dureri de cap din cauza unei îngrămădiri mari de sânge în cap. Știm că el suferă mult. Un altul are dureri de cap fiindcă unele locuri în capul lui sunt deja lipsite de sânge. Iar altcineva are dureri grozave la un picior sau la amândouă. Și aici cauza e îngrămădirea sângelui la un loc. Altul iarăși suferă de picioare, se vaită de dureri groaznice; picioarele-i sunt subțiri de tot, fără putere, fără căldură, așadar fără sânge; de aici durerile. Altul simte presiuni mari pe piept sau dureri de abdomen; sângele afluează când spre piept și-l îmbolnăvește, când spre abdomen și produce același lucru. Cine e în stare să enumere toate bolile ce se pot naște din tulburările în circulația sângelui?

Sângele se formează din substanțele nutritive ce i se dau corpului! Dacă trupul capătă numai substanțe nutritive sănătoase și puternice, atunci putem dobândi ca rezultat un sânge sănătos. Dacă însă corpul capătă multe substanțe care nu-i sunt prielnice, substanțe care nu convin unui sânge bun și care totuși nu pot fi îndepărtate de natură, atunci sângele, de asemenea, nu poate fi bun. De exemplu, alcoolul este mult mai vătămător decât folositor organismului, iar acesta nu poate trage niciun folos, dintr-nsul.

Dacă însă se consumă alcool, intră și alcool în sânge. Dacă luăm un medicament care conține otravă, atunci, prin faptul că am introdus acea doctorie în interiorul nostru, otrava se introduce și ea în sânge; tot astfel se poate introduce în organism, prin mâncare și băutură, câte ceva care îmbolnăvește sângele și de aici iarăși se pot naște foarte multe boli pe care anevoie ar putea cineva să le enumere. E necesar de aceea a se recomanda fiecăruia să fie cu luare aminte în ceea ce privește mâncarea și băutura, pentru ca să nu-și strice sângele și să nu-și îmbolnăvească organismul; dacă aceste cerințe nu se respectă tot-deauna, atunci firea întreagă poate nu numai să devină

bolnăvicioasă, ci se poate ruina chiar organismul întreg. Câți nu mor din cauză că beau prea mult alcool! Astfel se întâmplă și cu consumarea excesivă de mâncăruri acide, prin diferite soiuri de oțet sau și prin mezeluri și prăjituri fine și artificiale, care, toate, sunt în stare să provoace consecințele cele mai sumbre în corpul omenesc.

Precum sângele din vine caută să circule în toate direcțiile tot astfel tind să circule și sucurile din micile canale. Precum sângele poate fi sănătos sau bolnav, tot așa se pot îmbolnăvi și sucurile, mai ales cele aglomerate, mai cu deosebire când hrana nu e sănătoasă, ci mai mult vătămătoare, adică conținând substanțe care îmbolnăvesc sucurile și sângele. Ce altceva este hidropica decât o îmbolnăvire a sucurilor, care se dizolvă în sare sau apă?

Oare nu se întâmplă adesea la unii că, fără o cauză deosebită, înădușesc deodată, chiar așa, din senin? Deja emanațiile arată că sudoarea degajată de sucuri este scârboasă și bolnăvicioasă, și însuși bolnavul de la care vine sudoarea poate să spună cum îi era înainte de a fi izbucnit sudoarea și cum este după ce a încetat de a mai asuda. Ceea ce primește firea poate să-i fie favorabil și de dorit, dar corpul cu atât mai mult, cu cât firea cere multe și felurite substanțe și are o aplecare irezistibilă pentru cutare sau cutare poate primi și multe lucruri vătămătoare. Cât de ușor se poate întâmpla să se afle substanțe bolnăvicioase în aer, care și el doar este un corp, și cât de lesne se pot introduce în organism prin respirarea aerului, odată cu corpurile bune, și unele rele care să producă neplăceri! Până și lumina are cea mai bună acțiune asupra corpului și, dacă corpul are prea multă lipsă de lumină, aceasta poate să-i fie vătămător și să-l îmbolnăvească mai mult sau mai puțin. Cea mai bună dovadă ne-o dau plantele, care cresc pe din dosul casei sau la umbră; ele sunt bolnave fiindcă le lipsește lumina și fiindcă adesea n-au nici aer curat. Că răceala și căldura pot să vătămă, o știe oricine; gândiți-vă numai cât e de mare numărul acelor care au murit înghețați și câți nu și-au pierdut viața în urma insolațiilor, adică loviți sau trăsniți de arșița soarelui. Tot așa se poate ca în proporții mai

mici, frigul și căldura să aibă o acțiune defavorabilă asupra corpului și să îmbolnăvească diferite părți ale sale sau chiar corpul întreg.

Sunt unele boli care pot fi și moștenite. Precum copiii se aseamănă părinților la chip, prin moștenire, tot așa și calitățile, bune și rele ale părinților pot trece asupra copiilor. De câte ori, vorbindu-se de un defect oarecare al vreunei persoane, nu se zice: „Apoi de, că doar are cui să semene, adică: cutare sau cutare a moștenit cutare defect de la părinții săi. De ce să nu se poată transmite și bolile de la părinți la copii? Dacă părinții au sânge bolnav și sucuri bolnave, atunci nici nu se poate ca și copiii să nu aibă un sânge stricat sau sucuri stricate. Astfel de ființe, care încă din naștere aduc ca un patrimoniu al lor sânge stricat și sucuri stricate, nici că pot avea altă perspectivă decât aceea că și la dâșii se pot produce diferite boli, în practică se pot observa mii și mii de cazuri de acestea, adică, copiii unor părinți bolnavi sunt la rândul lor și ei bolnavi. Așadar unii oameni se pot naște cu boli moștenite de la părinții lor.

Dacă am putea vedea cu ochii noștri tot ceea ce se află în aer, tot ce se mișcă și trăiește într-însul, cât de multe și varii substanțe, invizibile pentru ochii noștri, plutesc în aer ca niște nori ușori, atunci am zice: „Toate lucrurile acestea nu sunt fără influență, asupra corpului nostru dacă le introducem în noi prin respirație. Dacă cineva fumează într-o încăpăre o țigară proastă, atunci nu miroase oare urât în toată încăperea și nu se strică oare aerul cu acea singură țigară? După ce a dispărut fumul și când nu se poate vedea nicio urmă, tot a mai rămas în aer mirosul. Cine șade mult într-un loc unde aerul e nesănătos, acela își va pierde în curând culoarea rumenă și sănătoasă și va căpăta o față bolnăvicioasă. Este admis de știință că același aer, care a fost respirat de trei ori, este deja otrăvitor. Putem să ne închipuim cât de otrăvitor este aerul dintr-o cameră, când a fost respirat de mai multe ori. Nu trebuie să se mire cineva că adeseori, în asemenea cazuri, se ivesc boli.

Cine se va îndoi despre acest lucru: că degajările unor oameni bolnăvicioși, ba adesea chiar grav bolnavi pot fi vătămătoare și

pentru alții care sunt siliți să respire pe lângă asemenea bolnavi aer stricat? Și astfel unele boli se pot transmite prin respirația sau degajările bolnavului și asupra unui alt corp, adică să-l molipsească. Necesită însă să precizăm că nu trebuie ca cineva să fie prea temător în această privință.

Un corp sănătos și robust nu lasă să se dezvolte și să crească un asemenea lucru infim; într-un astfel de corp așa ceva se consumă, cum se distruge fumul în aer când pătrunde într-însul. Naturile slăbite însă sunt mai susceptibile și deci mai accesibile, mai cu seamă atunci când în organism există și germeni care se unesc cu germenii bolii. Există mai multe boli care sunt cunoscute ca foarte molipsitoare, de exemplu: holera, dizenteria, vărsatul și multe altele. Cauza este, după convingerea mea, că au o materie mult mai otrăvitoare și pot pătrunde mult mai lesne în organism și a-și exercita puterea lor distrugătoare. Trebuie însă să existe și în corpul omenesc oarecare predispoziție; căci sunt exemple că mulți oameni au rămas cu totul neatinși în vreme de epidemie, când bântuiau cu cea mai mare furie asemenea boli, care sunt dintre cele mai molipsitoare. În anul 1885, din cauza holerei, s-a interzis în modul cel mai riguros să se mănânce castraveți. Un servitor dintr-o mănăstire, căruia îi plăceau foarte mult castraveții, a mâncat aproape doar castraveți, fiindcă erau foarte ieftini și pentru a vedea dacă într-adevăr erau vătămători. Dar nici castraveții, nici holera nu i-au cauzat nimic. Frica, neliniștea, și spaima predispun firea noastră la boli din acestea molipsitoare: se poate zice că ele ne conduc direct la boală. Organismul omenesc suferă mai mult din cauza locuințelor nesănătoase și din cauza degajărilor insalubre ale pământului și ale unor terenuri mocirloase și necurate, pe care se strânge apă stătătoare. Este deci necesar să se aerisească bine casele, ca terenul pe care e clădită o casă să nu fie igrasios, ca nicăieri să nu se strângă apă murdară și împuțită, în care să se poată dezvolta germenii unor boli.

Multe și diferite articole de modă sunt, de asemenea, niște cauze de boală și ruină pentru firea noastră.

Un rău principal este răsfățarea corpului. Haideți să privim

copacii de la marginea unei păduri cum înfruntă ei toate furtunile posibile, cu ce tărie viguroasă și aproape invincibilă! Dacă comparăm acești copaci cu cei din mijlocul pădurii, ni se înfățișează o deosebire enormă. De se face o rariște sau o deschizătură în mijlocul pădurii, prin faptul că se taie parte din copaci atunci copacii care stau acolo sunt parte smulși, parte frânți, fiindcă au crescut apărați contra vântului și la adăpostul furtunilor. Trunchii însă de la marginea pădurii au crescut sub furtuni; își au rădăcinile înfipte atât de adânc, încât nicio furtună nu-i poate smulge și au o tărie atât de mare, încât înfruntă ori ce intemperii.

Aceste exemple îi ilustrează perfect pe omul moleșit sau răsfățat și pe omul oțelit, adică pe cel deprins cu asprimile intemperiilor.

Câte mii de oameni nu sunt totdeauna bolnavi, nu se simt niciodată bine și sănătoși. Și cu toate acestea poate că, la cei mai mulți, toate părțile corpului sunt în bună regulă, și numai moleșirea este de vină că ei sucombă furtunilor ce s-au năpustit asupra-le. Cred că nu greșesc dacă numesc epoca actuală epoca răsfățului; căci niciodată vârsta medie a vieții omenești n-a scăzut la un nivel așa de jos ca acum. Incontestabil că moleșirea, răsfățul reprezintă unele dintre cauzele principale, că neamul nostru nu mai suportă nimic și suferă o înfrângere la suflarea celei mai mici furtuni. Aș vrea să știu ce boală nu poate să pătrundă ușor într-un organism moleșit, pe când o fire oțelită nu se sinchisește câtuși de puțin de așa ceva. Eu susțin că răsfățul deschide ușile și porțile pentru multe boli. Câte rele nu cauzează oare guturaiul? Mulți oameni răsfățati au guturai mai tot anul, fiind scutiți de el cel mult 6-8 săptămâni pe an. Omul oțelit însă este ocolit de guturai și, chiar dacă capătă vreunul, scapă imediat de el.

Și guturaiurile continue cum ruinează organismul! De obicei, astfel de oameni n-au poftă de mâncare și de aceea au un corp șubred. Părțile atacate de guturai se ofilesc și se prăpădesc; în sfârșit, lucrurile merg astfel după cum mi-a spus un medic inteligent. Din guturai se pot naște tot felul de boli posibile, care

răpun viața omului. Cum merge cu guturaiul, tot așa merge și cu alte boli. Am ferma convingere că moleșirea deschide drumul multor boli și poate îmbolnăvi chiar multe părți ale corpului; cine nu este oțelit prin obișnuință, contra asprimilor de tot felul, acela nu va putea niciodată să-și vadă în liniște de viață, nu va putea să-și exercite profesia cu zel și stăruință și va deveni din ce în ce mai incapabil.

Astfel, a venit odată la mine un tânăr preot într-o mizerie de nedescris; el nu mai putea să ocupe niciun post, n-avea deloc mijloace de existență, nu putea să lucreze, dar nici nu putea să moară; să fie nenorocit, iată tot ceea ce mai putea. Bogăția lui principală erau foarte multe haine, pe care le căra pe dânsul, în peregrinările lui dintr-un oraș într-altul și cu care își căuta boala. Avea trei perechi de izmene de lână și două cămăși de flanelă, și astfel era înfășurat din cap până-n picioare, și nu știa să facă altceva decât să se vaite și să geamă despre mizeria lui nemărginită. Spiritul îi era abătut, corpul-i era incapabil de lucru. Altminteri avea organe sănătoase. Când a fost dezbrăcat rând pe rând de hainele lui de lână și după ce organismul i-a fost supus frigului, ajungând până a nu mai purta decât cea mai simplă îmbrăcăminte naturală, omul nostru s-a însănătoșit fizic și psihic, s-a reîntors cu încredere la sacerdoția sa, și-a continuat în mod rațional oțelirea corporală și după doi ani a ajuns profesor, ocupând un post care-i face și acum onoare. Așadar, în starea de răsfăț de mai înainte nu era bun nici de dascăl sau de diacon, dar oțelit fizic este apt pentru o catedră. Cum a ajuns el la acea stare de moleșală? Căpătând un guturai, el l-a chemat pe un medic și, după ce s-a căutat mai mult timp cu medicamente, a căpătat niște crampe. Pe lângă crampe, au apărut o nervozitate extremă și o melancolie profundă, așa că bietul om era într-o stare disperată; cel mai mic lucru îi provoca cea mai mare tulburare, cea mai grozavă agitație. Acum el este liniștea și moderația în persoană, un adevărat om rațional. E nemărginit numărul acelor care, prin răsfăț și moleșire, s-au îmbolnăvit și au devenit incapabili să-și exercite profesiunea. Acum într-adevăr ar fi timpul ca omenirea să se decidă la un regim mai

aspru și mai viguros, vreau să zic: la o viață mai puțin moleșitoare din toate punctele de vedere; este timpul să ne punem serios pe lucru în sensul acestei reforme igienice, pentru ca viitorimea să nu poată să zică: „În epoca aceasta, vârsta medie a vieții omenеști a scăzut la nivelul absolut cel mai de jos și nimeni nu caută să-l ridice”.

Dacă i-aș avea înaintea mea pe toți aceia care, printr-un regim aspru, au ajuns din starea cea mai bolnăvicioasă la starea cea mai fericită, cât de mare ar fi numărul lor! Așadar, oțelirea corporală este necesară pentru sănătate și viață lungă, iar răsfățul ne aduce multe boli, multe mizerii și prea ușor o moarte timpurie.

Este un proverb care zice: „Tot ce e prea mult strică”. Dacă răsfățul este un rău prea mare – ce dă naștere atâtor boli –, și frigul poate fi vătămător firii omenеști și cauza multor suferințe, nenorociri. Corpul are trebuință, vara, să fie apărat de căldură, și iarna de frig. Dacă coțofana ar fi îmbrăcată iarna în fracul său de vară, atunci n-ar putea să suporte frigul. Tocmai așa este și cu animalele din pădure, și așa e și cu omul. Îi trebuie haina ușoară de vară, îi trebuie și plapuma de iarnă; dar măsura și cumpătul trebuie să domnească în toate privințele.

Dacă vom considera marele număr de boli de care organismul poate fi incomodat și ruinat, mai că ne vine să ne întrebăm: „De unde să se ia atât de multe și atât de puternice remedii care să vindece toate aceste boli?” Răspunsul este: „Apa dată omului de Creator și plantele alese din regnul vegetal constituie mijlocul principal pentru a vindeca bolile și a însănătoși corpul bolnav”. Apar însă întrebările: „Cum trebuie să se întrebuințeze apa?” „Ce plante trebuie cineva să aleagă?” și „Cum trebuie întrebuințate?”

Când un corp este bolnav, atunci desigur că s-au produs în el tulburări care au compromis armonia; prin aceste tulburări s-au format germenii sau substanțe de boală, care au îmbolnăvit corpul, ori natura a primit ceva care a cauzat un dezechilibru în tot organismul și a fost dăunător. Dar fie că s-a întâmplat cutare sau cutare lucru, remediile au rolul și misiunea de a îndepărta

boala din organism. Tratatamentul trebuie continuat până ce orice simptom va fi fost eliminat și până ce se vor fi suprimat și dezechilibrele din corp. Toate acestea trebuie să le îndeplinească apa și plantele. Pentru această lucrare există un mare număr de aplicații diferite, care însă concură și tind spre ținta comună: de a dizolva tot ce s-a îngrămădit undeva și s-a îngroșat oarecum, și de a înlătura încetul cu încetul orice tulburare se va fi produs undeva, și a readuce organismul în starea cea mai bună. Dacă vom considera bolile numeroase și diferite, atunci sigur că oricine va înțelege că apa și plantele trebuie să fie întrebuințate într-un mod cu totul diferit: când mai tare, când mai slab, când general și când local. În aceasta și constă marea artă de a vindeca: nici prea puțin, nici prea mult, și nici prea des; totul la timpul său. De aceea voi arăta, prin diferite exemple, cum poate cineva să vindece cu apă și cu plante, atât boli ușoare, cât și grave.

UMBLATUL DESCULȚ

Din Testamentul meu

De obicei, în viața omenească, lucrului desăvârșit cel mai folositor i se dă cea mai puțină importanță, i se atribuie valoarea absolut cea mai neînsemnată și adesea nici nu este luat în seamă, ba chiar este ocolit. Umblatul desculț are o însemnatate atât de mare pentru natura omenească, încât, dacă fiecare i-ar recunoaște importanța, n-ar renunța niciodată cu desăvârșire la a umbla desculț.

Pentru a crește copii sănătoși, robuști și rezistenți, nu cred să existe vreun mijloc mai bun decât umblatul desculț. Ca și copilul, așa și unchiașul va putea să-și mai aline soarta, prin umblatul desculț într-o grădină sau pe pietre ude. Și, oricine ai fi tu, dragă cititorule, nu neglija să umbli din când în când desculț, timp de câteva minute! Dacă nu poți s-o faci într-un loc deschis sau descoperit, poți s-o faci în locuința ta, înainte de culcare: întotdeauna vei simți efectele excelente ale umblatului desculț. Fericit e omul care și-a deprins picioarele să reziste la orice temperatură; nefericit însă acela ale cărui picioare și al cărui corp întreg sunt moleșite, fie în parte, fie pe de-a întregul. Atât la omul sus-pus, cât și la cel din clasa de jos, picioarele au menirea de a călca pe pământ de a transporta corpul omenesc fie pe pământ, fie pe dușumeaua odăii; și, de și-ar obloji cineva de zece ori picioarele, ele tot pe pământ vor sta. Picioarele, așadar, trebuie să suporte povara corpului întreg, și de aceea este necesar ca să fie deprinse a duce povara. Ce nenorocire când picioarele se prăpădesc, lucru ce se întâmplă atâtor mii de oameni! Umblatul desculț ne deprinde, mai mult decât orice, firea cu pământul și ne întărește nervii atât de mult, încât simțim cel mai mare bine când suntem în contact cu pământul. Cauza acestui fapt este că umblatul desculț conduce sângele jos și astfel și picioarele sunt hrănite cu sânge în modul cel mai prielnic. Omul care umblă desculț nu are niciodată picioare reci; prin urmare ele au totdeauna sânge din abundență și sunt întotdeauna