



1 CAPITOLUL

Cum apar bolile?

Corpul omenesc este admirabil construit în toate părțile sale, de la cele mai mici vase de sânge, capilarele, până la cel mai mare os. Dar, pe cât de mare este armonia diverselor părți ale corpului, pe atât de mare este ușurința cu care aceste părți se pot deteriora, astfel încât ele să nu-și mai poată îndeplini funcțiile pentru care au fost destinate. Fie că acest lucru se întâmplă cu o singură parte a trupului sau cu întreg corpul, rezultatul se numește boală.

Aceste stări morbide se pot produce în tot corpul omenesc în multe feluri, de aceea putem vorbi astăzi de un mare număr de boli. Circulând prin vene, artere și micile capilare, sângele parcurge întreg organismul și transportă hrana către fiecare țesut al trupului omenesc. Doar cu ajutorul sângelui corpul nostru se poate hrăni și trăi. Atunci când analizăm cu atenție unul sau altul dintre vasele sanguine, mai mari sau mai mici, nu putem să nu ne întrebăm involuntar cum este posibil ca sângele, prin unele capilare atât de subțiri, să parcurgă întreg corpul, fără să se producă accidente frecvente,



cum se și întâmplă uneori. Dacă într-un punct oarecare al unui vas de sânge se produce un cheag, acesta întrerupe fluxul sanguin, producând o stază. Aceste blocaje sanguine pot declanșa o multitudine de boli, fie benigne, fie maligne; ele pot da naștere unor afecțiuni care, în timp, pot cauza moartea omului. Aceste cheaguri sau blocaje sanguine extrem de variate, mai mici sau mai mari, pot aduce organismul în starea de a nu-și mai îndeplini funcțiunile inițiale și esențiale, omul suferind și nemaifiind în stare de nicio muncă.

Se întâmplă ca multe persoane să moară de apoplexia cauzată de aceste cheaguri de sânge pe vasele sanguine. Punctul de plecare îl reprezintă o foarte ușoară umflătură, o congestie. Atunci când se produc astfel de mici congestii în diverse părți ale corpului, sângele rămâne blocat, neputând nici să avanseze, nici să dea înapoi; în asemenea locuri se manifestă de obicei o încălzire, sângele se precipită din ce în ce mai mult în locul inflammat, instalându-se boala. Dacă, în anumite părți ale corpului, există asemenea staze, blocaje mai mari sau mai mici, mai numeroase sau mai puțin numeroase, vor suferi și alte părți ale corpului, din cauza anemiei, căci într-o parte a trupului va exista o abundență de sânge, iar în alta un deficit. De pildă, o persoană poate avea dureri de cap din cauza unei mari îngrămădiri de sânge în acel loc, suferind groaznic, dar o altă persoană poate avea aceleași dureri de cap fiindcă în alte părți ale corpului sângele lipsește.

Să dăm un alt exemplu: cineva resimte dureri insuportabile la picioare din cauza stazelor sanguine, dar altcineva se va plânge de aceleași dureri la picioare, care sunt slăbite,

reci și fără vlagă tocmai din cauza lipsei sângelui în aceste membre. Un al treilea individ simte când o puternică apăsare în piept, când dureri abdominale; lucrul se întâmplă fiindcă sângele izbucnește cu putere când în zona pieptului, când în abdomen. Cine poate enumera toate bolile care se datorează proastei circulații a sângelui? Acum câteva luni am examinat un pacient care prezenta mai bine de o sută de abcese pe întreg corpul; după câte mi-a povestit, a suferit masajе prea apăsate, iar sângele izbucnind prea violent din artere s-a deteriorat încet-încet, întrucât nu găsea ieșiri adecvate pe măsura impetuoșității, această persoană devenind astfel incapabilă de a se mișca normal. Erupțiile se datorau în mare parte aceluiași lucru.

Sângele se formează din substanțele nutritive care i se administrează corpului nostru. Dacă îi oferim doar alimente sănătoase, vitale, atunci sângele va fi sănătos; dar dacă introducem în organism materii necorespunzătoare, care nu pot constitui un sânge de calitate, elemente pe care corpul nu le poate elimina, atunci sângele nostru se va îmbolnăvi și el. De pildă, despre alcool putem spune că mai degrabă este dăunător decât folositor organismului nostru, acesta neavând ce face cu el. Or, atunci când ingerăm alcool, acesta trece imediat în sânge. Dacă luăm un medicament care conține o anumită toxină, atunci aceasta trece de asemenea în sânge, infestându-l. La fel se întâmplă și în cazul multor alimente și băuturi care oferă organismului multe toxine care alterează calitatea sângelui, dând naștere unui mare număr de boli pe care cu greu reușim să le contabilizăm și să le vindecăm.



Fiecare om are datoria să manifeste prudență în cazul alimentelor și băuturilor pe care le introduce în organism, pentru a nu altera sângele și a-și deteriora astfel sănătatea. Lucrul este cu atât mai necesar cu cât poftele nu cunosc limite, organismul nostru căutând cu îndârjire alimente și băuturi care să-i satisfacă gustul. Însă, dacă ne satisfacem astfel toate poftele, nu numai că ne putem îmbolnăvi, dar ne putem ruina iremediabil întreg organismul. Câți indivizi nu au sfârșit în mormânt din cauza consumului exagerat de alcool, fie el sub formă de bere, vin sau băuturi tari! La fel stau lucrurile și în cazul consumului exagerat de băuturi acide, cum ar fi oțetul, de pildă, sau al diferitelor delicatese care au consecințe dintre cele mai funeste pentru corpul nostru.

Vasele capilare transportă lichidele celulare (cum ar fi lichidul limfatic), pe care le vom denumi generic *umori*, către toate țesuturile, la fel cum venele transportă sângele, și, la fel cum se pot produce cheaguri pe vene, se pot produce chiar mai ușor blocaje în transportul acestor umori. Ca și sângele, umorile se pot altera, mai ales în cazul blocajelor, cu atât mai mult dacă hrana introdusă în organism este dăunătoare, conținând toxine capabile să altereze umorile și sângele. Oare ce altceva reprezintă hidropizia, decât o boală datorată acumulării de lichid seros în cavitățile naturale ale omului sau în țesuturi?

Nu li se întâmplă adeseori unor indivizi ca întreg trupul să transpire abundant, fără vreun efort notabil? Exhalațiile ne indică faptul că transpirația are un caracter morbid datorată alterării lichidului seros, iar acel bolnav poate să spu-

nă singur cum se simțea înainte de a transpira abundant și cum se simte după ce a încetat transpirația. Ceea ce primește corpul de la natură poate fi deopotrivă bun și favorabil organismului, dar îi poate la fel de bine și dăuna. Există în aerul pe care-l respirăm noxe și bacterii cauzatoare de boală; dacă prin respirație ne asigurăm oxigenul necesar vieții, ne putem la fel de ușor îmbolnăvi inhalând pericolul ascuns din aer. Și lumina zilei are o influență favorabilă asupra organismului, căci o absență îndelungată a luminii poate prejudicia trupul, îmbolnăvindul-l. Ce dovadă mai bună în sprijinul acestei idei decât plantele care cresc la umbră și care se îmbolnăvesc tocmai din cauza absenței luminii și din cauza aerului viciat?

Oricine știe că frigul și căldura în exces pot fi dăunătoare; n-avem decât să ne gândim la oamenii care au pierit înghețați sau la cei care au murit din cauza unei puternice insolații. Dar la fel de bine se poate întâmpla ca lipsa căldurii sau a frigului să aibă o acțiune funestă asupra organismului, îmbolnăvindul-l măcar parțial.

Bolile mai pot fi ereditare, adică moștenite. La fel cum copiii seamănă fizic cu părinții lor, moștenindu-le trăsăturile, și bunele sau relele calități ale genitorilor se pot transmite copiilor. Adeseori auzim vorba următoare: nu este o surpriză că cineva e plin de vicii, îi moștenește pe ai săi. Atunci de ce nu s-ar transmite și bolile de la părinți la copii? Dacă părinții au sângele alterat și umorile morbide, atunci se presupune că progeniturile vor moșteni și ele aceste racile. De unde și proverbele: „Ce semeni, aia culegi; așa tată, așa fiu;



așa mamă, așa fiică”. Aceste biete ființe nou-născute care, venind pe lume, moștenesc un sânge bolnav și umori alterate nu pot avea altă soartă decât să cadă pradă diferitelor boli. Constatăm adeseori, în viața de toate zilele, că urmașii părinților bolnavi sunt și ei bolnavi. În concluzie, bolile se pot transmite pe cale ereditară.

Dacă am putea vedea cu ochiul liber tot ceea ce mișcă prin aer, dacă ne-am da seama câți factori patogeni invizibili ochilor noștri plutesc în atmosferă sau câte noxe ne înconjoară, am spune că toți acești corpusculi ne influențează organismul atunci când îi introducem în plămâni, prin respirație. Când fumăm o țigară într-o încăpere, nu simțim oare un miros urât împrejur? Oare fumul țigării nu viciază aerul din cameră? Chiar după ce isprăvim de fumat țigara, mirosul neplăcut persistă în interior. Cel care respiră vreme îndelungată un aer viciat își va pierde culoarea sănătoasă a obrazilor, va deveni palid, având un ten cu aparență bolnăvicioasă, de om care suferă. Se spune că aerul inspirat și expirat de trei ori conține deja urme de toxine. Dar ce se întâmplă când respirăm de mai multe ori aerul viciat dintr-o cameră? Nu trebuie să ne mirăm că aceia care respiră acest aer se îmbolnăvesc. Oare respirația persoanelor bolnave nu este la fel de periculoasă pentru cei care, trăind în jurul lor, sunt obligați să respire un aer viciat? Ne mai putem îndoi de acest lucru? Astfel se poate ca o boală să treacă de la o persoană la altă persoană prin respirație sau prin exalații. Însă nu trebuie să ne temem în mod exagerat de această posibilitate.

Un corp sănătos și robust nu se lasă copleșit de micile neajunsuri ale vieții; ele sunt trecătoare precum fumul din aer. Dar cei care au trupul slăbit sunt predispuși de la natură la îmbolnăviri, mai ales când slăbiciunilor din interior li se adaugă factorii patogeni din exterior. Există destule boli cunoscute a fi extrem de contagioase (precum holera, dizenteria, variola și altele); aceste boli se produc din cauza microorganismelor din aer care sunt introduse în corpul uman, găsind acolo un teren de cultură care distruge țesuturile. Dar și organismul uman are partea sa de vină, anumite predispoziții către îmbolnăvire, însă putem cita și cazuri contrare de indivizi care, chiar în toiul unor pandemii extreme de contagioase, nu se îmbolnăvesc. De exemplu, în anul 1855, din cauza unei epidemii de holeră, populației i-a fost interzis consumul de castraveți. Dar, într-o mănăstire, un servitor care era mare iubitor de castraveți, a încercat să se hrănească aproape exclusiv cu această legumă, deoarece erau foarte ieftini și pentru a vedea dacă într-adevăr sunt dăunători organismului. Nici castraveții, nici epidemia de holeră nu i-au făcut vreun rău.

Teama, anxietatea sau stresul îi fac pe cei cu naturi mai debile să se îmbolnăvească mai repede și să fie predispuși la maladii contagioase, ba chiar putem spune că sunt destinați să contracteze asemenea boli. Organismul uman este cel mai periclitat atunci când trăiește în locuri nesănătoase, acolo unde există miasme insalubre ale solului, cum ar fi mlaștinile, apele stătute și pline cu larve de paraziți sau cu mizerii. Vedem adeseori, mai ales primăvara sau toamna, cum din aceste locuri



insalubre emană sub formă de vapori tot felul de miasme care sunt periculoase pentru organism, efluvii care nu ar fi niciodată emenate de pe o colină pietroasă. De aceea trebuie să veghem neconținut ca locuințele noastre să fie bine aerisite, pământul pe care sunt construite să nu fie prea umed, să nu existe în preajma casei locuri în care apele să bălțească și, infectându-se, să dăuneze sănătății noastre. De aceea mlaștinile din preajma așezărilor omenești trebuie asanate, săpându-se canale de irigație prin care să se scurgă apa, lăsând astfel terenul uscat.

Un alt pericol pentru sănătate vine din partea accesoriilor impuse de moda zilei. De pildă, este la modă ca femeile să poarte pantofi sau cizme cu tocuri înalte. Dacă este să comparăm laba piciorului așa cum este ea constituită cu un pantof la modă, vom fi absolut stupefiați cum a fost posibil să se inventeze un astfel de înveliș „protector”. De obicei, în cazul pantofilor cu toc, partea anterioară a acestui tip de încălțăminte se termină cu un vârf, iar cele cinci degete ale piciorului sunt comprimate în asemenea hal încât niciunul nu se poate dezvolta cum trebuie. Or, e bine știut faptul că orice organ comprimat în mod forțat suferă și nu-și va îndeplini menirea ca un organ sănătos. În plus, tocurile înalte îl obligă pe cel care poartă o asemenea încălțăminte să ridice cât mai sus picioarele când merge, pentru a nu se împiedica. În consecință, la fiecare pas tocurile lovesc cu putere pământul, fapt ce aduce prejudicii atât oaselor, cât și vaselor de sânge mai mari sau capilarelor. Pot să aduc nenumărate dovezi în sprijinul cuvintelor mele; pantoful cu toc, fiind făurit într-o manieră atât de contrară conformației piciorului, are nevoie

să fie prins cu o cataramă, altfel persoana nu ar putea merge. Ca să nu mai spunem de numărul mare de entorse cauzate de încălțăminte cu toc! Nu mai vorbim și de faptul că sângele nu poate pătrunde în voie într-un picior strâns în astfel de chingi, iar puținul sânge care a reușit totuși să intre nu mai poate să iasă. În concluzie, circulația normală a sângelui este blocată, încet-încet acesta alterându-se; consecința: piciorul este insuficient hrănit cu oxigen și substanțe nutritive și nu trebuie să ne mire faptul că, în timp, picioarele nu ne mai ajută. Aceste victime ale modei suferă pe propria lor piele consecințele. Iată cauza multor dureri ale călcâiului; sau există bolnavi care au tălpile picioarelor infectate sau învinețite, congestionate, și care își găsesc cu greu vindecarea.

Există apoi femei își strâng partea de sus a corpului într-un soi de corset, care le strânge atât de tare pieptul și talia încât le este foarte greu să se aplece, ba chiar să respire uneori. Faptul nu poate avea decât consecințe dintre cele mai funeste, căci este necesar ca sângele să circule, să încălzească și să hrănească fiecare parte a trupului nostru, căci de aceea există aceste canale de comunicație internă numite vene și capilare. O parte a acestor vase de sânge este situată la suprafața corpului, alte vase sunt în profunzime, transportând sângele către organele interne și țesuturi. Ei bine, atunci când trupul este încorsetat în asemenea măsură, acea parte aflată în strânsoare nu mai poate beneficia de aflusul normal de sânge, iar organul respectiv se alterează, fiind privat de hrana și oxigenul aduse de sânge. Corsetul reprezintă deci o piedică în calea bunei funcționări a corpului.



De altfel corpul nostru nu trebuie să întâmpine nicio piedică în calea dezvoltării sale, ci trebuie să funcționeze așa după cum a fost croit de la natură. Să ne gândim doar la faptul că oasele tinere sunt moi și că, printr-o presiune și îndoire continuă, le putem alungi în asemenea măsură încât putem subția corpul mai mult decât trebuie. Dacă trupul nostru nu se poate dezvolta, din cauza lipsei afluxului de sânge sau din pricina diverselor obstacole, el capătă predispoziție către malformații și boală, iar natura se va răzbuna în timp. Am cunoscut fete tinere care arătau ca manechinele din jurnalele de modă, dar, dacă trebuiau să se aplece pentru a ridica ceva căzut la pământ, le era imposibil să facă acest lucru cu repeziciune, într-atât de instabil le devenise trupul. O asemenea slăbiciune prematură a corpului va duce către o îmbătrânire prematură, către infirmități și tot soiul de suferințe.

Este posibil ca femeile care poartă lucruri foarte strânse pe corp să dea naștere la copii cu malformații, copii care, în loc să fie sănătoși și robuști, vor fi bolnăvicioși, copii născuți uneori înainte de vreme sau morți la naștere, pentru că fătului i-a lipsit locul natural de dezvoltare completă din pântecul mamei. Mulți părinți se plâng din cauza faptului că au copii slabi, nervoși sau palizi la față; la mulți dintre aceștia starea bolnăvicioasă se datorează proastei educații igienice, dar de cele mai multe ori ei sunt rezultatul nefast al modei corsetului la care s-au supus mamele lor.

Cine nu se teme de bolile de ficat? Fericit cel cu ficatul sănătos și bine dezvoltat! Ei bine, folosirea îndelungată a corsetului dăunează inclusiv exercitării normale a funcțiilor

ficatului. Un medic legist care a autopsiat mai multe femei ce aveau obișnuința purtării corsetului mi-a spus că ficatul acestora semăna cu o bucată de carne zdrențuită, fiind adeșori aproape tăiat în două sau chiar într-o stare completă de degenerescență. Corsetul exercită o mare presiune asupra organelor aflate în abdomen, comprimându-le și forțându-le să se retragă în interiorul corpului. Cum putem să credem că sângele va mai putea circula normal în aceste condiții? El este blocat și se formează încet-încet cheaguri sau tumori care necesită intervenție chirurgicală, iar când se intervine prea târziu pacientul poate să și moară. Un medic cu o clientelă numeroasă mi-a precizat de altfel cât de nociv este corsetul pentru abdomen și cât de des trebuie să intervină chirurgical în multe situații. Datorită acestei nefaste mode abdomenul devine cauza multor suferințe.

Dar această acțiune funestă nu se răsfrânge doar asupra abdomenului, ci și asupra părții superioare a corpului. Atunci când sângele nu mai irigă corespunzător toate organele, din cauza prea multor blocaje, el se poate aduna în partea superioară a pieptului sau în cap. Cu cât picioarele sunt mai reci din cauză că sângele nu le mai irigă corespunzător, cu atât capul este mai fierbinte și durerile mai violente. Hainele foarte strânse pe trup împiedică deci irigarea normală a tuturor celulelor și organelor interne și constituie cauza unor infirmități precocce, a bătrâneții și neputinței trupesti, aducând cu sine o viață plină de suferințe.

Însă moda este blamabilă și în ceea ce privește gulele. S-au inventat diverse modele care și-au găsit imediat

