

HÄLSA och LIVSKRAFT



GENOM KUHNE-METODEN
MED VATTENBEHANDLING
OCH NATURENLIG DIET

Tryckår 2005

Omtryck ifrån 1970

HÄLSA OCH LIVSKRAFT

GENOM KUHNE-METODEN
MED VATTENBEHANDLING
OCH NATURENLIG DIET

Louis Kuhne och “Den nya läkevetenskapen”

Louis Kuhne föddes i Tyskland 1835. Redan då han var helt ung började nedärvda sjukdomsanlag i lungor, mage o.s.v. göra sig gällande. Hans hälsotillstånd blev allt sämre trots flitiga besök hos såväl läkare som naturläkare. Och därmed var han helt hänvisad till att hjälpa sig själv. Ur detta experimenterande med den egna hälsan växte så småningom hans geniala medicinska system fram till outhärlig välsignelse för ett världsvitt klientel, och otaliga är de, som genom Kuhnes behandlingsmetoder återvunnit sin förlorade hälsa.

Hans terapi är ännu i dag lika aktuell. Den har inte under dessa snart hundra år, som hunnit förflyta, kunnat ersättas eller överflyglas av någon annan behandlingsmetod av liknande slag. Den är inte underkastad modets växlingar, då den är helt utan mediciner. Grundpelarna i hans system är de av honom utarbetade baden, vegetarisk fullvärdeskost, frisk luft samt rörelse i det fria. Han är således fortfarande helt i linje med vår tids främsta hälsopioniärer.

Kuhne var ursprungligen industriidkare, men kallet som lekmanaläkare tog honom allt mer — och slutligen helt — i anspråk. År 1883 grundade han sin kuranstalt i Leipzig, vilken han personligen förestod fram till sekelskiftet. **Han dog 1901.**

Sin stora medicinska lärobok kallade Kuhne “Den nya läkevetenskapen”. Som underrubrik satte han “Läran om sjukdomarnas enhet”. Denna titel måste verka något förbluffande på moderna människor, som vant sig att tänka i diagnoser och differentialdiagnoser. Men denna Kuhnes grundtanke om sjukdomarnas enhet kan i själva verket leda tillbaka ända till Hippokrates. Den är således urgammal. Men det nya är hans slutsats, att om sjukdomsorsaken är EN, så bör

också behandlingen vara EN — och enhetlig. Det visade sig också, att han hade rätt. De mest olikartade *sjukdomsytringar* såg han försvinna för en och samma behandling.

Även med många kirurgiska sjukdomar kom han tillrätta utan operativa ingrepp.

KUHNES NÄRINGSLÄRA

Enligt Kuhne är den stora, allt dominerande sjukdomsorsaken i västerlandet övernäring, med onaturlig föda. Ja, redan övernäringen i sig själv är ett allvarligt hot mot hälsan. Utan måttlighet i mat och dryck ingen bestående hälsa!

Människokroppen är i stånd att ur den allra enklaste — ofördärvade — föda själv bereda alla de ämnen, som kemin anser nödvändiga för dess bestånd. Dessa upptages och tillgodogöres med stor lätthet, eftersom kroppen själv berett dem. Tändernas utseende och tarmkanalens särdrag vittnar om att människan av naturen är ämnad till fruktätare. Vår instinkt talar i samma riktning. Näringsvärdet hos en given föda beror helt och hållet på magens kraft att smälta den och kroppens förmåga att tillgodogöra sig den. En frisk mage kan icke fördraga olämplig föda, men en försvagad mage synes tåla allt, därför att den mist sin förmåga att reagera.

Kuhne-kosten består av det hela sädeskornt¹, bär, nötter, grönsaker, rotfrukter, ärter, bönor, linser, kallpressade oljor och färsk, obehandlad mjölk. Mjölk dock icke under själva läkuren, då den sjuke måste leva helvegetariskt. Denna föda förtäres så långt möjligt rå. Den ger då största livskraften och är mest lättsmält. I andra hand rekommenderar han den nyss nämnda födan mycket enkelt anrättad och utan starka kryddor, gärna också utan både salt och socker, vilket allt är ett hinder

¹ Det hela sädeskornt, blötlagt, väl tuggat, fördrages av en svårt sjuk bättre än bröd. Kli befördrar matsmältningen. Grahamsbröd är lättsmält.

för matsmältningsprocessen. Koncentrerad föda är onaturlig, eftersom naturen själv aldrig alstrar sådan. Föda, som verkar motbjudande för syn, lukt eller smak, bör icke förtäras. Mjöl- och grynätter tillredes tjocka, och grönsaker kokas i så gott som inget spad alls. Frukt är mest lättsmält och stärkande, när den ännu inte är fullt mogen. Allt ätes långsamt och tuggas väl, helst i fria luften, vilket befördrar matsmältningen.

Om drycken säger Kuhne: Utom människan finns ingen varelse, som väljer annan dryck än vatten för att släcka sin törst. Djuren uppsöker nästan alltid rinnande vatten. De dricker hellre ur bäcken än ur källan. Djur, som förtär saftig föda, dricker för övrigt ganska litet, och människan känner sällan törst, om hon äter frukt. Blir hon törstig, är vatten det enda naturliga, och den som söker bot för sjukdom, måste strängt hålla sig till den dryck, naturen bestämt för oss.

Så följer några enkla matrecept, som mycket väl kunde ha varit hämtade ur en nutida vegetarisk kokbok och därför ej här behöver återges. Däremot kan hans förslag till kostordning för en dag vara av intresse. Den återges här nedan:

Frukost: Grahamsbröd med frukt — *eller* grahamsvälling med bröd — *eller* någon rätt av havregryn med frukt och bröd. Färsk mjölk.

Middag: Tjockflytande soppa — *eller* annan mjöl- eller grynmat, även den tjock till konsistensen, såsom ris, helgryn, endast tillredda med vatten och något smör, kanske tillsammans med någon söt frukt — *eller* skidfrukter (ärter, bönor eller linser), kokta endast i vatten med tillsats av litet krasse eller mejram och tjockt anrättade — *eller* några grönsaker, allt efter vad platsen och årstiden erbjuder. — Fruktkompott eller rå frukt och därtill grahamsbröd.

Kvällsmat: Grahamsbröd med söt frukt (rå eller kokt) — *eller* en stadig mjölvälling (helst graham-) med bröd eller frukt.

Som synes, stöder han mycket på sädesprodukter — omsorgsfullt tuggade. För övrigt är kosten väl avbalanserad och anmärkningsvärt fri från blandningar. I sina recept utesluter han ej helt det naturliga havssaltet.

Matsmältningen är en nedbrytningsprocess, där födoämnen med matsmältningsvätskornas hjälp sönderdelas till enklare beståndsdelar, som kroppen kan tillgodogöra sig. Alla födoämnen, vilkas nedbrytningsmöjlighet vi hämmar eller undertrycker genom tillredningen, blir hårdsmälta och kräver förlängt matsmältningsarbete, med högre temperatur som följd, vilket i sin tur ger upphov till hård, mörk avföring. Eller — om vi vänder på detta, så kan vi av en sådan avföring sluta oss till ett inre, sjukligt febertillstånd.

Obrukbara rester efter matsmältningsprocessen utsöndras genom tarm, hud, njurar och lungor.

Vid förstoppning kan tarmpassagen ta ända upp till en vecka, ja mer, i anspråk och ge anledning till sjukliga jäsnings-tillstånd med stark gasbildning, vilken utdunstar genom hud och lungor (dålig andedräkt) eller ger upphov till väderavgång eller rapning. Denna gasavgång får ej med våld undertryckas. En normal avföring skall vara ljusbrun, mjuk, sammanhängande, i det närmaste luktfri och lämna kroppen utan att förorena. Den är överdragen med ett tunt slemlager.

I det långa loppet kan tarmen inte restlöst utskilja alla de gaser, som uppstår genom förstoppning och sjukliga jäsnings-tillstånd, utan de börjar vandra omkring i kroppen. Genom det inre trycket tränges de ut i kroppens yttersta delar, till hud och extremiteter och avlagrar sig i förtätat tillstånd under hudytan, som blir kall, overksam och blek, eftersom de främmande ämnena även stoppar till de finaste blodkärlen. Den bleka huden kan skifta i gult, brunt eller grått. Vid riklig urinsyreavlagring blir hudfärgen röd. En sådan belastning med främmande ämnen under hudytan ändrar också kroppsformen.

KUHNES SJUKDOMSLÄRA

Sjukdom är ett tecken på förekomsten av främmande ämnen i kroppen. Dessa inkommer genom näsan och munnen, alltså med luften och födan. Lukt- och smakorganen är satta som väktare för dessa bägge infartsvägar. Motsvarande sinnen är tyvärr avtrubbade hos oss civiliserade människor.

En frisk mage kan endast smälta en viss mängd föda.

Allt, som är *mera*, är ett gift och blir, om det icke bortskaffas, orsak till hopandet av främmande ämnen i kroppen. Måttlighet i mat och dryck är grundvalen för bestående hälsa.

Men vad blir det av allt detta, som inte har i kroppen att göra? Vi försöker åter avlägsna det — genom lungorna som gas, genom tarmen i fast form, genom hud och njurar som svett och urin. Till en början går det bra, men blir påfrestningen för stor, sviktas dessa organ, och en rest avlagras i vårt inre, i följd av tyngdlagen, särskilt i lilla bäckenet, i närheten av kroppens där belägna utförsgångar.

Är väl en sådan början gjord, fortskrider anhopningen hastigt, såvida man inte tvärt ändrar sitt levnadssätt. En sådan belastad kropp *är* redan sjuk, men på ett smärtfritt, kroniskt, latent sätt. Först efter en längre tid märker man att spänsten ej är densamma som förr. I långa tider kan ansamlingarna vila fullständigt oförändrade. De ökas väl litet efterhand, men man märker alls ingenting av dem. Men så kan de med ens råka i upplösning, sönderdelning, förruttnelse eller jäsning. I en sådan sjukdomshärd finner man alltid mikroorganismer, och det kemiska sönderfallet där alstrar alltid en förhöjd temperatur, vilken dock inte alltid går att avslöja med en febertermometer utan endast drabbar något eller några angripna organ i kroppens inre. — Dessa olika slag av omvandlingar hos de främmande avlagringarna sammanfattar vi i fortsättningen under beteckningen jäsning.

De främmande ämnena samlas alltså framförallt i underlivet, och där börjar också jäsningen. Kuhne liknar en sådan kropp vid en flaska, fylld med jäsbart material och med en jäsande bottensats. Av erfarenhet vet vi, att de jäsande massorna sväller och stiger och söker sig ut genom flaskhalsen. Så också här. Jäsningsprodukterna ökar i omfång och stiger uppåt, till en början under huden, där de röner minst motstånd. Därvid ökas kroppens omfång, och de normala dragen suddas ut. Dessa förändringar gör sig mest märkbara i ansiktet och på halsen och är så karaktäristiska, att Kuhne på dem grundat en helt ny diagnostik, som tar sikte på belastningarnas (= de avlagrade, främmande ämnenas) säte, utbredning och karaktär, allsammans variationer på grundval av det enhetliga sjukdomstillståndet. Denna diagnostik är alltså framsprungen ur Kuhnes geniala och klarsynta lära om sjukdomarnas enhet. Tack vare denna s.k. ansiktsdiagnostik (eller bättre: åskådningsdiagnos) kan man igenkänna sjukliga anlag, medan de ännu vilar (är latent). Ja, även medfödda sjukdomsanlag kan stundom iakttagas hos spädbarn med hjälp av denna diagnostik. Alltefter läget skiljer man mellan rygg-, sido- och frambelastning, av vilka den förra är svårast, den sistnämnda lättast att bemästra med hjälp av behandlingen. Belastningen är ofta mer eller mindre ensidig. I långt framskridna fall kan de avlagrade ämnena förtätas till knutor (tumörer) eller skrumpna till senformiga bildningar. En sjuklig magerhet motsvaras av en skrumpning, där hela kroppen är inbegripen!

Låt oss nu höra, vad Kuhne lär oss om jäsningen.

1. Vid varje jäsningsprocess finner vi "vegetabiliska organismer" (bakterier, svampar), som åstadkommer en påfallande förändring och volymökning av det jäsande ämnet.
2. Varje jäsningsprocess alstrar värme. Ju häftigare jäsning, desto större temperaturstegring.
3. Varje jäsningsprocess och likaledes de genom denna framkallade formförändringarna av kroppen kan bringas att gå tillbaka på samma vägar, som de uppstod. Detta belyser han med ett exempel från naturen. Isen smälter till vatten, och vattnet avdunstar till ånga. Detta osynliga "vatten" förtätar sig åter och faller som regn, snö eller hagel tillbaka ur luften för att på nytt fylla sjöar och vattendrag men sedan vid stark köld ånyo frysa till is. Den ständigt tilltagande värmen förorsakade isens omvandling till vattenånga, medan den tilltagande kylan ledde processen tillbaka igen till dess utgångspunkt. Något liknande sker i kroppen vid de främmande ämnenas utveckling, respektive bortskaffande. Arten av de jäsande ämnena och av mikroorganismerna är därvidlag av underordnad betydelse.

Vid en akut infektion med dess häftiga temperaturstegring och volymökning av de jäsande massorna, spännes huden ut inifrån genom dessas tryck. När huden inte längre förmår ge efter, måste de jäsande massorna skaffa sig plats i det inre. Kroppen förbränns bokstavligen inifrån, och tillståndet kan vara livshotande, såvida den sjuke inte kan komma i svettning. Vid en dylik inre förbränning svävar de inre organen i fara. Alltefter de organ, som angripes, talar man om mag-, lung-, lever- och hjärtlidande o.s.v.

Före utbrottet av en febersjukdom kan vi dagar, ja, stundom månader i förväg känna oss frusna. Detta beror på, att avlagringarna blivit så stora, att de förtränger hudens blodkärl.

Blodet pressas därvid in i kroppens inre, där det ger upphov till ökad hetta. Sätter man på detta stadium in med en lämplig behandling, så bryter inte sjukdomen ut. Bakterierna försvinner av sig själva, när jäsningen upphör. Bakterier kan aldrig smitta eller föröka sig, såvida inte främmande avlagringar förefinnes inom kroppen. *Det är således inte fråga om att döda bakterier, utan om att avlägsna orsaken till jäsningen, nämligen de främmande ämnena, som är alla sjukdomars gemensamma jordmån.* Här träder det gängse diagnosticerandet av sjukdomarnas namn och säte helt i bakgrunden. För botandet har det ingen betydelse.

KUHNES BADBEHANDLING

Av bad har Kuhne flera olika slag, och dem skall vi nu avhandla i tur och ordning.

Ångbadet. Genom ångbadet åstadkommes svettning, vilket är det säkraste sättet att återställa en regelbunden hudverksamhet. Detta är av utomordentlig betydelse för att återvinna och bibehålla hälsan. Det användes antingen som helbad eller som lokalt ångbad för enskilda kroppsdelar. För helbadet konstruerade Kuhne en särskild apparat där patienten låg i vattenånga, med huvudet fritt. Sådana apparater i moderniserad form använde Birger Ledin vid sitt hälsohem i Saltsjöbaden, och de finns fortfarande i bruk hos Elsa Bergwall på Sollidens Gästhem i Kolmården samt på Hydropatbadet i Stockholm och Hälsoinstitutet i Malmö. Svaga, svårt sjuka och nervsjuka personer får dock inte använda denna badform och andra endast på särskild ordination. Omedelbart efter ångbadet erfordras ett avkylande bålfrotteringsbad på 20—27° och därefter uppvärmning än en gång genom kroppsövningar, rask promenad eller (för svaga personer) nedbäddning. — Såväl hela som lokala ångbad kan man själv improvisera med hjälp av kärl med kokande vatten, ribb- eller rottingstolar och pallar

samt filter. Men det gäller att inte skålla sig. Som exempel på lokala ångbad nämner Kuhne sådana för huvud och hals, vid ögon-, öron-, näs- och halsåkommor, vid tandvärk samt vid lokala svullnader och bölder. Han talar också om underlivsbad. Även dessa lokala ångbad måste omedelbart följas av ett avledande kallt sittbad med efterföljande uppvärmning, som ovan beskrivits.

Solbadet. På varma, soliga sommardagar lägger sig den badande, lätt klädd, på en skyddad plats, med bara fötter. Huvud och ansikte täckes med ett stort, grönt blad (t.ex. av rabarber eller kardborre). Även det blottade underlivet täckes med ett dylikt. I nödfall kan man ersätta bladet med en fuktig duk. Solbadet varar $\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$ timma och meningen är att man skall komma i svettning. Man får dock ej ligga så länge att man blir matt. Det finns de, som endast tål att sola sig en kort stund till att börja med. Solbadet följes alltid av ett bålfrotterings- eller frotteringssittbad för att avleda de nu uppluckrade sjukdomsämnen. Efteråt sörjer man för uppvärmning genom att ånyo sätta sig i solen eller vandra i solskenet.

Lokala solbad användes med stor framgång vid öppna sår, knutor, förhårdnader, inre nybildningar, smärtande ställen o.d. Stället ifråga blottas och täckes med ett eller flera gröna blad. För övrigt är tillvägagångssättet detsamma. Just vid kroniska sjukdomar finns knappast ett verksammare och likväl så lindrigt medel till upplösning och avsöndring av de främmande ämnena som just solbadet. Allt levande behöver för sin tillvaro en växelverkan av sol, vatten, luft och jord, och saknas någon av dessa faktorer — ren och oförfalskad — svarar kroppen med svaghet och sjukdom.

För att få största möjliga nytta av solbadet måste man alltid låta det åtföljas av ett avledande vattenbad, annars kan det ge upphov till starka läkekriser genom att upplösa och sätta i

rörelse främmande ämnen, som stockar sig i kroppen, om de inte utledes.

Men varför skall man täcka huden med friska, gröna blad? Jo, det har visat sig, att dess upplösande och avsöndrande förmåga högst betydligt stegras härav.

Bålfrotteringsbadet. Bålbadkaret ("sittbadkar" av plast) fylles med så mycket vatten vid 20—29° temperatur, att det räcker den badande till höfterna eller naveln, och denne intar en halvliggande ställning i karet. Med en grov handduk tvättar man oupphörligt underlivet sakta från naveln nedåt och åt sidorna. Med denna tvättning fortsättes, tills underlivet är avkyld. Till en början förslår det med 5—10 minuter. Sedan kan man utsträcka tiden något. För mycket svaga personer och barn är några få minuter nog. Det är av vikt att ben, fötter och överkropp inte blir avkylda. Rummet bör vara varmt, och ben och fötter insvepes i en filt. Efteråt måste man återuppvärma kroppen, helst genom rörelse i friska luften, men hos svaga genom nedbäddning i varm säng.

Frotteringsittbadet. Detta bad är av stort värde. Det tages på olika sätt för kvinnor och män.

För kvinnor: I en balja, rymmande minst 20—30 liter, sättes en låg pall, eller också lägges en bräda tvärsöver baljan. Denna fylles med så mycket vatten, att det står i jämnhöjd med brädan eller pallen och således inte överstiger sittplatsen. Den badande sätter sig på den torra pallen och doppar en grovt vävd linneduk i vattnet och börjar nu, i det hon hämtar upp så mycket vatten som möjligt, sakta tvätta de yttre könsdelarna. Ingen gnidning utan endast en sakta tvättning. Ben, fötter och överkropp hålles varmt



Det speciella bålbadkaret — ett bekvämt sittbadkar av plast för Kuhne-behandlingen — ser ut ungefär som ovan.

påklädda, och rummet får ej vara kallt. Under menstruationerna får inga bad av detta slag tagas. Vattnet bör vara 10—15°, i vissa fall något varmare. De kallare temperaturerna har större verkan. Man bör likväl inte taga badet kallare än att händerna står ut med det. Badtiden är 10—60 minuter.

För män: Hos dem tvättas den yttre kanten av förhuden i kallt vatten. Mellan vänstra handens lång- och pekfinger hålles den så långt möjligt framdragna förhuden samman framför ollonet, så att detta är helt täckt av förhuden och ej träffats av vattnet. Sedan tvättar man den mellan de båda fingrarna utsträckta delen av förhuden i det kalla vattnet med en handduk, som man håller med högra handen nere i vattnet. För badtid och temperatur samt efteruppvärmning gäller vad ovan sagts. Sittfrotteringsbadet användes ej för pojkar i uppväxtåren.

Kroniska inflammationer eller latenta sjukdomar övergår vid badbehandlingen till ett akut tillstånd, varvid de upplagrade, främmande ämnena avledes nedåt och utsöndras genom tarm och urinvägar. Man kan i samband härmed få irritationer på frotteringsstället eller i dess närmaste omgivning men bör i ett sådant fall inte oro sig utan lugnt fortsätta med baden.

I många fall kan en ännu snabbare verkan av detta bad ernås därigenom att vattnet får stå 3 tvärfinger över pallan, men det måste då uppvärmas till 17-23°. Sätet kommer då delvis i vatten. För övrigt är förfaringssättet detsamma.

Det kan synas oförklarligt varför just denna kroppsdel utvalts till mottagningsplats för baden. Men på inget annat ställe av kroppen löper så många av dess viktigaste nervspetsar samman. Där är ändpunkterna för många ryggmärgsnervor och för nervus sympaticus, vilka är underlivets huvudnervor och som genom sitt sammanhang med hjärnan kan återverka på kroppens hela nervsystem. Det är endast genom könsdelarna, man kan uppnå en inverkan på hela kroppens nervsystem. Här är i vissa avseenden livsträdets rot.

Genom de kalla tvagningarna minskas den sjukliga inre hettan, nerverna stärkes och livskraften höjes. Enda undantaget härifrån är när nervledningen är avbruten genom operation. På fullkomligt friska personer har frotteringsbadet ingen verkan.

Vill vi öka livskraften, måste vi förbättra matsmältningen, vilket bäst sker genom naturenlig diet och dessa avledande bad, som enligt Kuhne stärker en dålig matsmältning på kortare tid än något annat. Febern nedsättes och sjukdomsutvecklingen avstannar.

Om bastubadet: I samband med Kuhnes ångbad kommer man osökt att tänka på vårt eget nordiska bastubad med varmluft respektive ånga och med efterföljande kall avtvättning, kallbad, snöbad, dusch o.s.v. Även detta bad, använt med omdöme och med iakttagande av att luftväxlingen är perfekt,

är av oskattbart värde för hälsans återställande och bevarande. Synnerligen lämpligt bör det vara att kombinera bastubadet med kalla sittbad enligt de av Kuhne angivna reglerna.

Kuhne- och bastubad i förening eller omväxlande användes här och var på våra hälsohem och i all synnerhet i den moderna förnämliga badavdelningen på Björkagårdens Hälsohem i Djurås i Dalarna, med goda resultat. Också vår kända sjukgymnast efter hälsolinjer, Inga-Britt Wallstedt i Västerås, har införlivat dessa bad med sina övriga behandlingsmetoder.

Härmed har jag i korthet genomgått de viktigaste punkterna i Louis Kuhnes hälso- och sjukdomslära och dess grunder och övergår nu till att återge några kurberättelser ur hans bok.

KURBERÄTTELSE.

Gulsot.

13-årig flicka, insjuknad i gulsot. Ordination: 3 gånger dagligen ett avledande bad. Retningsfri vegetarisk diet. Återställd på 14 dagar.

Skelett-tbc.

Skelett-tbc med fistlar i bägge benen med flera operationer under 3—4 år. Efter 3 månaders behandling var benbyggnaden fastare, fistlarna var läkta och patienten kunde åter gå.

Körtelsvulst på halsen.

9-årig flicka med körtelsvulst på vänstra sidan av halsen, som så småningom växte och blev större än ett hönsägg. Den kur, som föreskrevs var följande: Dagliga bålfrotterings- och frotteringsittbad av intill ½ timmes varaktighet samt för varje vecka 2 lokalångbad. Därjämte lämplig diet. Först var svulsten mörkröd, sedan mörkt blårod. Sedan behandlingen räckt i 3 veckor, blev ångbadet obekväma för barnet, därför att huvudet genom den allt mer förstorade svulsten fått en sned ställning. De ersattes därför med heta vattenomslag. Dessa togs så varma som kroppen kunde fördraga dem och byttes efterhand. Nu kunde man tydligt märka rörelsen hos sjukdomsämnet, ty varet sipprade fram och förorenade omslaget, utan att något sår förefanns. Slutligen uppstod två ärtstora öppningar, varigenom massor av var uttömdes. Nu minskade svulsten hastigt. Men bakom den bildade sig en ny, vilken likväl snart försvann, sedan den uttömt sitt var genom den förstas öppningar. Efter fyra veckor var sjukdomen så pass hävd att barnet kunde besöka skolan. Efter fem veckor var alla återstående olägenheter försvunna och både huvud och hals fritt rörliga. Hela läkeprocessen hade

försiggått i det närmaste utan smärtor därför att dessa å ena sidan genom lokalångbaden och de heta omslagen, å andra sidan genom de avledande baden hölls inom behöriga gränser. Några ärr uppstod inte efter såren.

Öppet bensår.

En lärare i Brasilien hade under sju års tid förgäves sökt läkarhjälp för ett öppet bensår. Såret bara växte och blev allt smärtsammare. Till slut blev han arbetsoförmögen. Då föll Kuhnes lärobok om "Den nya läkevetenskapen" i hans händer, och han beslöt att pröva kuren. Han använde endast bål-frotteringsbad men uppnådde ändå full hälsa efter ett år. Genom frotteringssittbad skulle han ha ernått detta resultat på något kortare tid.

Rödsot.

Fru W. från Amerika led av rödsot med ihållande diarré sedan fyra år tillbaka, vilken hon förgäves sökt bot för. — Ordination: diet, avledande frotteringsbad tre gånger dagligen samt varje vecka tre ångbad. Efter tre veckor var hon fri från sitt lidande.

Ryggmärgsförtvining.

Skriftställaren M. i N. led av ryggmärgsförtvining, vilken enligt läkarna vid Leipzigs universitetsklinik skulle vara obotlig. Alldeles kraftlös kom han, stödd på två käppar. Undersökningen visade en stark ryggbelastning i förening med höggradig inre feber. Jag ordinerade först och främst bålfrotteringsbad om 20—22°, omväxlande med frotteringssittbad, de senare av en timmes varaktighet, samt köttfri diet: morgon och kväll klibbröd och frukt, middag grönsaker. Var tredje och fjärde vecka fick patienten ett ångbad för underlivet, vilket bad togs så, att den sjuke därvid ej fick lägga sig på rygg. Efter ett fjärdedels år

kunde patienten åter gå tämligen säkert, efter ett halvt år t.o.m. utan käpp. Ryggbelastningen hade avlägsnats så pass, att patienten åter kunde utföra lättare arbeten, och jag kunde låta honom sluta med kurbehandlingen.

Oregelbunden menstruation — abnorma blödningar.

Fru W. i Leipzig led sedan åtta år av bristande eller oregelbunden menstruation, tidvis med abnorma blödningar. Hon blev behandlad både privat och på sjukhus utan förbättring.

Mina ordinationer bestod i några dagliga frotteringsbad samt den vanliga dieten. Verkan var överraskande. Fru W. blev inte allenast på kort tid befriad från sina blödningar, utan hon fick även efter flera månaders begagnande av min enkla, billiga kur en fullständigt regelbunden menstruation. Dessutom återfick hon sina förlorade kroppskrafter.

Ansiktsros.

Kvinna med ansiktsros. Ordination: Allmänna föreskrifter + avledande had, noga avpassade efter patientens tillstånd. Ofta måste hon för att dämpa feberhettan, när inflammationen i ansiktet blev för svår, utsträcka frotteringssittbadet i två timmar efter varandra med nytt, friskt vatten för varje halvtimme. Dessutom tog hon dagligen 1—2 huvudångbad med åtföljande frotteringssittbad, vilka förskaffade henne stor lättnad. På knappa åtta dagar var sjukdomen fullkomligt botad.

Skäggsvamp.

Herr H. led sedan flera år av skäggsvamp. Hela skäggbotten var mörkröd med vanställande fjäll och blemmor. Han hade prövat både allopatins och homeopatins medikament och även den gamla naturläkekonsten utan framgång. Jag fann utslaget vara en följd av ryggbelastning. Han hade under flera år lidit av ryggvärk. Till följd av denna belastnings natur kunde endast en långsam

förbättring förväntas. Flera avledande bad dagligen, lämplig diet samt två ångbad i veckan var de läkefaktorer, som på fem veckor befriade honom från hans åkomma.

Körtelsvullnader.

En fru M. blev kvitt sina körtelsvullnader på halsen genom min kur. Hela hennes hälsotillstånd blev mycket tillfredsställande. Hur mycket hon vunnit i hälsa visade sig bäst vid nästa nedkomst, då hon gav livet åt sitt sjunde barn. Förlossningen blev synnerligen lätt, och hon kunde för första gången själv amma barnet.

Svår ischias.

Med. dr B. led av en långvarig ischias. Ingen behandling hade hjälpt. Till slut kunde han varken gå eller ligga utan måste tillbringa både natt och dag lutande sig på en soffa. Jag ordinerade två bålfrotteringsbad om 19—22° dagligen och varannan dag ett ångbad — jämte diet. Redan på fjärde dagen kunde han gå omkring i rummet. Efter åtta dagar kunde han fortsätta kuren på egen hand, och på fyra veckor var han återställd.

Dövhet. Struphuvudpolyp.

Herr Sch. från T. led av dövhet på höger öra samt en struphuvudpolyp med åtföljande heshet. Undersökningen visade belastning av kroppens framsida, och eftersom denna form av belastning är lättast att få bukt med, kunde jag föreslå honom ett gynnsamt resultat av kuren. Efter tio dagar kunde han åter höra och efter ytterligare fyra veckor var han återställd.

Ansiktsneuralgi med svår värk.

Herr B. från R., 39 år, led sedan 4 års tid av högersidig ansiktsneuralgi med svår värk och krampryckningar. Han hade förgäves sökt många läkare och bl.a. en professor, som ville

operera honom som sista utväg. Som sjukdomsorsaker konstaterade jag högersidig belastning och magutvidgning. — Efter åtta dagar var matsmältningen normal, och han kunde åter sova om nätterna utan värk. Efter 10 månader var han botad.

Förstoppning, sömnlöshet, ögoninflammation.

En fru H. från Mannheim kom till min mottagning med sin 2 månader gamla dotter, som led av förstoppning och sömnlöshet. Modern led av matsmältningsrubbnings- och ögoninflammation. Då hon själv ammade sitt barn, måste först och främst hennes egen kropp befrias från sjukdomsämnena. Jag föreskrev ett bålfrotterings- och ett frotteringssittbad dagligen, diet samt rörelse i friska luften. Barnet tog hon till sig i bädden, för att det skulle komma i svettning. Redan efter två dagars kur var barnets förstoppning och sömnlöshet borta och efter en vecka även moderns matsmältningsrubbnings- och ögoninflammation. Direkt behandling av ett så litet barn skulle ej ha krönts med framgång. Moderns belastning var orsak till barnets insjuknande.

Svårartad diarré.

15. Herr M. från L. besvärades sedan tolv år av svårartade diarréanfall med några dagars mellanrum, som ingen kunde råda bot för. Hans ansiktsfärg var askgrå. Resultatet av mina kurmedel bålfrotteringsbad och frotteringssittbad, diet och allmänna föreskrifter var slående. Hyn blev blomstrande, matsmältningen regelbunden, anfällen upphörde. Fyra veckor senare fick jag ett nytt besök av patienten. Hans tacksamhet kände inga gränser.

Läppkräfta.

72-årig man med läppkräfta och salivflytning sedan sex år. Jag fann vid undersökning, att kroppens belastningar framifrån och från sidorna trängt upp emot huvudet. — Behandlings-

resultatet lät ej vänta på sig. Redan efter de första dagarna upphörde den besvärliga salivflytningen och nybildningarna, utväxterna hennes egen kropp befrias från sjukdomsämnena. Jag föreskrev och såren började allt mer gå tillbaka; de sista läktes inom tio dagar. — Alltså ännu ett fall av botad kræft!

26 gånger opererad för polyper.

Apotekare B. från Z. led sedan tjugo år av störd matsmältning och ständigt återkommande polyper i näsa och luftvägar. Tjugosex gånger hade han blivit opererad. — I samband med min behandling upphörde polyperbildningen så småningom, och på fyra veckor var han botad. Patienten hade på sin egen kropp fått ett överraskande bevis på min methods riktighet.

Krampanfall med svåra plågor.

Fru G. led av krampanfall, som började i fingertopparna och därifrån drog sig upp emot huvudet och var förbundna med svåra plågor. Förgäves anlätade hon den medicinska sakkunskapen. — Efter sju veckors avledande bad och naturenligt levnadssätt var hon befriad från sitt årslånga lidande.

Dövstum efter koppymning.

En 4-årig dotter till fru Sch. från L. hade blivit dövstum i anslutning till koppymning. De talrika medicinska försöken att hjälpa hade varit till ingen nytta. Jag konstaterade, att barnet var ilia belastat med främmande ämnen och hade en stor blodstockning åt huvudet. Jag ordinerade endast avledande bad och retningsfri, torr, naturenlig föda, sömn för öppna fönster och mycket vistande i den friska, sommarvarma luften. Efter två veckor befann hon sig mycket bättre och kunde t.o.m. höra litet. Efter ytterligare fyra veckor hörde hon åter och talade och var inte mer så skygg som förut.

Svår förstoppning.

Fru F. från A. led sedan 20 år av en hårdnackad förstoppning, som trotsat all behandling. Efter bad och diet i åtta dagar skötte sig magen åter regelbundet, men hon fick i fortsättningen nöja sig med klibbröd och frukt en längre tid, till dess magen åter kunde smälta anrättad föda.

Danssjuka.

En femårig dotter till fru G. i L. led av danssjuka. Sprattlande med hela kroppen kunde hon inte mera gå, tala, sova, fatta tag i något eller smälta sin föda. Alit i sedvanlig behandlingssväg var redan försökt. — Bålfrotterings- och frotteringssittbad — de senare av längre varaktighet — samt vistelse i friska luften och vegetarisk diet hade även här sina välgörande verkningar, och barnet började gå igen redan efter en vecka. Sedan fortskred förbättringen undan för undan; även matsmältningsförmågan återställdes. Och detta genom min för alla sjukdomar likartade behandlingsmetod, utan medikamenter eller annat medicinskt ingripande.

Akut ledgångsreumatism.

Karl B., 8½ år, hade efter koppymning vid 2½ års ålder alltid varit klen. Vid 3 år fick han difteri, som blev undertryckt genom behandling. I fortsättningen hade han en påfallande svag röst. På mandlarna hade han vita punkter och vid minsta anledning svullnade halsen upp. Matsmältningen råkade i oordning. Vid åtta år fick han akut ledgångsreumatism och låg svårt sjuk i tre veckor. I detta eländiga tillstånd kom han till min klinik för kurbehandling. Resultatet var överraskande. Redan på andra dagen kom magen igång. På tredje dagen återkom den undertryckta difterin med tämligen stor häftighet. Sådana läkekriser måste här tagas med i räkningen, därför att

så mycket medikamenter från förr latent slumrade i kroppen. Redan på femte dagen inställde sig abnorma, stinkande avföringar, och dessutom avgick en betydande mängd illaluktande kaffefärgad urin. Sedan dessa sjukdomsämnena avlägsnats, var gossen botad på fem veckor och helt och hållet som förvandlad, både till kropp och själ.

Bröst- och näskräfta.

Fru S. från Leipzig hade provat det mesta för att bli kvitt sin bröst- och näskräfta. Då hon kom till mig, visade hennes bröst ett frätande, djupt rötsår, och halva näsan var genompyrd av kräftvävnad. I pannan hade hon tvenne kräftknölar, som höll på att bryta upp till sår. Efter min undersökning sattes kuren omedelbart in. Först gick svulsterna i pannan tillbaka, därefter läktes bröstet, och sist näsan. Ännu efter några månaders kur företedde hon ett högst avskräckande utseende. Nu är hon åter en ståtlig, vacker kvinna. Och detta under har skett endast genom naturenlig diet, bål- och sittbad och framkallandet av svettning, utan ens den minsta lokala behandling av bröst, näsa och panna. På knappa nio månader hade fru S. med konsekvent genomförande av min kur blivit befriad från sitt svåra lidande.

Höftledsinflammation.

12-årig Oswald Z. insjuknade i höftledsinflammation. Han fick medicinsk och ortopedisk behandling men blev bara sämre. Höften blev styv, och benet blev smalare än det friska. Efter fjorton dagars behandling hos mig kunde han gå utan käpp och krycka. Efter fyra veckor var höften rörlig som den andra. Efter ett halvår var höger ben lika kraftigt och muskulöst som det vänstra. Någon lokal behandling av det ofärdiga benet hade ej kommit i fråga utan endast diet, bad och allmänna föreskrifter.

Blodbrist, allmän svaghet.

Fru E. i W. led av allmän svaghet, ryggvärk, kalla händer och fötter samt blodbrist, för vilket allt hon förgäves sökt bot. Dessutom var hon havande. Jag föreskrev ett bålfrotterings- och två frotteringssittbad med uppvärmning genom rörelse ute i solskenet, samt diet. Efter några månader kom hon igen. Hon kände sig i hög grad stärkt. För 4 veckor sedan hade hennes nedkomst inträffat. Förlossningen hade varit anmärkningsvärt lätt, och för första gången hade hon tillräckligt med mjölk åt sin nyfödde.

Svåra kräftsvulster.

25-årig brasilianare med ett antal kräftsvulster från halsen till magen, vilka dagligen blödde och utvecklade en sådan stank, att det var omöjligt att stanna i hans närhet. Han umgicks med självmordstankar. — Under behandlingens första fjärdedels år blev han synbarligen sämre, då kräftknölnarna upplöste sig och därvid förorsakade honom svåra plågor. Trots detta höll han ut, och äntligen inträdde en förbättring. Efter ett års förlopp var han frisk. Han är nu en arbetsför, levnadsglad människa och en ivrig banbrytare för den nya läkevetenskapen utan medicin och operationer.

Njurlidande med blåskatarr.

Fru B. i P. hade sedan många år ett njurlidande med blåskatarr. Så tillstötte även vattusot. — Jag förordnade två bålfrotterings- och ett frotteringssittbad dagligen, naturenlig diet med uteslutande av alla soppor. Snart inställde sig oundvikliga kriser, och under veckor saknade hon helt och hållet aptit, så hon var nära att avbryta kuren. Men så vände sig förloppet. Nu utbyttes bålfrotteringsbadet mot frotterings-sittbad, så att tillfrisknandet skulle gå ännu fortare. För kort tid

sedan anmälde hon sig som frisk, utan spår av sina forna sjukdomar.

Ansiktssvulst.

En fru L. kom till mig med en valnötsstor svulst under vänster öga jämte öronsus på samma sida. I tre års tid hade hon försökt alla möjliga medel. Jag gav henne avledande bad, diet och vanlig hälsovård. Först upphörde öronsuset och efter sex veckor var svulsten borta.

Impotens.

En herr G. led av impotens. Intet syntes hjälpa. Genom min kur, som han genomförde i hemmet, och som bestod i froteringsittbad omväxlande med bålfroteringsbad, upphävdes det onda fullständigt på sex veckor.

Barn med svåra krampanfall.

Pastor G:s halvårsgamla barn led av svår febersjukdom med kramp. Det kunde få upp till tolv anfall på samma dag. Då det var oförnuftigt uppfött, var det starkt belastat av främmande ämnen. Det led också av förstoppning. Jag rättade till dieten och gav två bålfroteringsbad dagligen. På fem veckor var magen åter i ordning.

Elakartad halsfluss.

En nioårig son till fru S. insjuknade i elakartad halsfluss. Först måste vi improvisera ett ångbad. Vi satte pojken på en rottingstol och under denna ett kärl med 4—5 liter kokande vatten. Fötterna ställdes på ett ämbar, till hälften fyllt med kokande vatten, varöver vi lagt ett par träribbor. Hela kroppen (även huvudet) omhöljdes väl med en yllefilt. Sedan han kommit i stark svettning, sattes han i ett bålfroteringsbad, i vilket hans underliv froterades så länge, att hettan i huvudet försvann. Den i

början svåra andnöden gav sig så småningom under denna behandling och lämnade rum för en fullkomligt normal andhämtning. Den omedelbara faran var överstånden. Men innan jag avlägsnade mig, gjorde jag modern uppmärksam på, att om febern skulle komma tillbaka efter några timmar, bålfrotteringsbadet måste upprepas på det mest energiska sätt, till dess hettan åter försvunnit. Efter fem dagar var gossen återställd.

Neurasteni — strupkatarr

Herr Kl. plågades sedan tjugo år av neurasteni i förening med kronisk strupkatarr. Hans belastning låg gynnsamt, varför jag också kunde lova honom ett gott resultat. Patienten måste visserligen genomgå några läkekriser, men slutligen var han frisk.

Svår långsynthet.

Fröken G.H. led av körtelansvällningar och en högst besvärande långsynthet. Hennes starka, specialgjorda glasögon för syn på nära håll hade blivit otillräckliga, så att hon utanpå dessa måste sätta ytterligare ett par, vilket var dubbelt besvärligt eftersom hon var lärarinna. Genom en väninna lärde hon känna min kurmetod och använde den så strängt som möjligt under loppet av ett år. Hon tog två frotteringsbad dagligen på 15—20 minuter och levde i övrigt naturenligen. Först försvann körtelansvällningarna, och därefter började synen hastigt förbättras. Efter ett års förlopp använde hon inga glasögon alls.

Blåсот.

12-åriga Elin led av blåсот i ett mycket framskridet stadium. Det var ringa utsikt för tillfrisknande, såvida man icke kunde utöva en tillräckligt gynnsam verkan på matsmältning och underliv. Mina förväntningar var små, men redan efter en vecka inställde sig en frisk aptit och en god matsmältning. Efter fyra veckor

var blåsoten fullständigt försvunnen, tack vare livskraften hos den ungdomliga organismen.
