

# П Р И Р О Д Е Н Ъ    ≡ —

# — ≡    Л Ъ К А Р Ъ

Одобрено и препоръчано отъ Министерството на Народното Просвѣщение  
съ оржжно № 2053 отъ 25. I. 1929 г.

## С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е:

<b>1. Цѣли бани:</b>	<b>Стр.</b>
а. Топла цѣла баня . . . . .	33
б. Горѣща цѣла баня . . . . .	34
в. Горѣща потапяща цѣла баня . . . . .	35
г. Студена и хладна цѣла баня . . . . .	35
д. Потапяща студена цѣла баня . . . . .	36
е. Четкова и половинъ баня . . . . .	37
ж. Баня въ пѣна . . . . .	38
<b>2. Седящи бани</b>	
а. Студена седяща баня . . . . .	39
б. Седящо-обтривна баня по Фелке . . . . .	40
в. Седяща коремообтривна баня по Луи Куне . . . . .	40
г. Седящо-обтривна баня по Луи Куне . . . . .	41
д. Топла и гореща седяща баня . . . . .	41
е. Седяща баня комбинирана съ меняща баня на краката . . . . .	42
<b>3. Малария: (продълж. отъ бр. 2):</b>	
а. Атебрингъ и плазмохинъ сж опасни за живота, а и неефикасни противомаларични лѣкарства . . . . .	42
<b>4. Чрезъ физическо усъвършенствуване къмъ духовно възраждане</b>	<b>45</b>
<b>5. Какво да правимъ?:</b>	
а. При метеоризъмъ . . . . .	47
б. При сенна хрема . . . . .	48



## Важно съобщение:

**Спираме списанието** на неотчетенитѣ абонати. Обаче, следъ като се отчетатъ, ще продължимъ изпращането на списанието. Ако отчитането стане до първи Януарий, ще получатъ и премиитѣ. Ако стане следъ тази дата, губятъ правото на премии. Затова отчетете се навреме за да не Ви се спира списанието и за да не губите право на премия.

**Нашитѣ добри приятели** молимъ да направятъ всичко възможно да се отчетатъ, а и да се погрижатъ да подканятъ къмъ отчитане и тѣзи абонати, които тѣ случайно познаватъ или пъкъ сж въ близость съ тѣхъ.

**Разчитаме** че всѣки отъ обичашитѣ природолѣчението ще ми даде единъ поне платенъ абонатъ. Ще сме му много благодарни.

**Не избирайте** да четете само това, което Ви интересува, а четете, заучавайте всичко, което Ви се поднася. Когато натрупате достатъчно знания и ги свържете въ едно цѣло завършено, тогава ще почувствувате какъ и най-дребното нѣщо, което сте чели въ списанието е важна съставна часть на общото познание.

**ВЕРБУВАЙТЕ** нови последователи на природното лѣкуване, записвайте нови абонати, посочете новитѣ пѣтища на луташитѣ се още здрави и страдащи. Не обръщайте внимание на критици, които не сж си дали малко трудъ да изучатъ природолѣчението и тогава да се произнасятъ за него.

**НЕ ВЛИЗАЙТЕ** въ спорове въ защита на природолѣчението, защото не можете да бждите подготвени за това. Препратете ни всѣки противникъ на нашето велико дѣло направо при насъ на публично изказване, па билъ той както и да е.

# ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

НАУЧНО - ПОПУЛЯРНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ  
(БИОЛОГИЧНА МЕДИЦИНА) И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

Год. аб. 50 лв.

За странство 70 лева

Чек. сметка 23-91

РЕДАКТОРЪ Д-ръ Кирилъ Йордановъ  
училищень лъкаръ

бул. „Мария Луиза“ № 34  
Варна, телефонъ 28-46

## ЛЪКУВАНЕ СЪ ВОДА

(продължение отъ бр. 2)

### 3) Цѣли бани

Подъ думата цѣла баня разбираме потапянето на цѣлото тѣло въ водата. Кжпането въ рѣката и пр., макаръ и на цѣлото тѣло, не спада къмъ тѣзи бани. Тѣ сж известни подъ името *свободно кжпане*.

Споредъ температурата на водата различаване:

#### а) Топла цѣла баня.

Тукъ температурата на водата се движи между 36<sup>0</sup>—39<sup>0</sup> С. Тя е преди всичко очистителна баня. Топлата цѣла баня, съ температура нагодена на индивидуалното състояние на болния, е отлично *успокоително сръдство* при всичкитѣ видове душевни и нервани вълнения и неспокойствия. Нервно болнитѣ, както и душевно болнитѣ, намиратъ въ продължителната топла, цѣла баня пълно и доста продължително успокоение, даже тогава, когато и най-силнитѣ хипнотични лъкарства сж престанали да имъ действуватъ. При *сърдцебиене* сжщата баня е незамѣнимо приложение, което не бива да се забравя отъ никой сърдечно неспокоенъ. Приложена вечеръ преди лѣгане, съ добре подобрена и индивидуализирана температура, тя докарва бързо тихъ и дълбокъ сънь на много страдащи отъ *безсъние*. Но не само успокояващето и очистителното действие е ценното при нея. При почти всички видове *кожни заболявания*, тя никога не ще остане безъ да доведе до пълно и окончателно оздравяване, или най-малкото—до подобрене, каквото до това време не е могло да се постигне съ никакво друго сръдство. При обща слабостъ, ревматизъмъ въ разнитѣ му форми, спазми, бжбречни заболявания, пѣськъ въ злжчката, мѣхура и пр., тя незаменимо приложение.

Особено полезни сж препоръчанитѣ отъ отецъ Кнайпъ бани съ отвара отъ овесена слама, трина (сенни отпадаци) борови листи и др. Известно количество отъ тѣзи

Не чакай да заболѣешъ, а докато си още здравъ изучи метода на природолѣчението.

„бурени“ се заливатъ съ гореща вода и се варятъ половинъ часъ. Така получената отвара се налива въ ваната и се охлажда чрезъ доливане до желаната температура. Или, за да не намалява действието на буренитѣ, безъ да се охлажда, оставя се да изстине на желаната температура. Целта на тѣзи бани при слабия боленъ е двуяка: първо, тѣ затоплятъ изкуствено слабото тѣло и така му действуватъ съживително (въ духа на „Вермехултуръ“ на д-ръ Винщъ) и второ, тѣ подпомагатъ слабия организъмъ да разрохка, отведе и отлечи чуждитѣ вещества.

Тѣзи лѣчебни бани могатъ да се правятъ, споредъ състоянието на болния и нуждата, два пѣти месечно до единъ, два пѣти седмично. Добре е накрая водата да се охлади чрезъ доливане на студена и тѣлото да се облѣе нѣколко пѣти съ така охладената вода, а следъ това да изсуши и облече. Или пѣкъ, безъ да се изсушава, то се огъва сухо и поставя въ леглото, до пълно затопляне и изсушаване. Банята трае около 15 минути, като при особени случаи, може да се продължи до половинъ часъ и повече.

*Продължителната цѣла топла баня* се прилага още и при тежки страдания, като изгаряния на голѣми тѣлесни части, ревматизъмъ, кожни болести, страдания на гръбначния мозъкъ, водянка и прочие. Съ помощта на специални приспособления, болниятъ се оставя да стои въ топлата вода часове, дни, даже и седмици.

### б) Гореща цѣла баня.

Температурата на водата тукъ е между 39° и 42° С. Преди влизането на болния въ ваната, нужно е да се измие лицето и главата съ гореща вода, а въ време на банята се поставя горещъ компресъ на главата.

Като *затоплящо* сръдство при недостатъчно тѣлесна топлина, при зъзнене, простуди и прочие, тя е незаменима. Съ нея сме въ състояние да предизвикаме бързо и изобилно изпотяване, затова е ценна като изпотително приложение. Накрай винаги трѣбва да последва по-студено обливане.

Като лѣчебно сръдство намира приложения при много болести. Всички видове колики и спазми. Пѣсъкъ въ бжбритѣ и злжката, стомашни спазми, подагра, всички видове ревматизъмъ, невралгии, хронически отравяния съ дълго вземане лѣкарства, съ олово, кожни сърбежи и болести, хронически бжбренни страдания съ отоци, хронически ишиасъ и лумбаго. Чудновато е действието на тази баня при т. н. бронхопневмония у децата. Отписани вече болни деца, сж бивали, като по чудо, спасявани само съ горещитѣ бани.

Не почвай природолѣчението само за опитъ, а изтрайвай дълго лѣчение.

Не се понася добре и трѣбва да се избѣгва при много нервнитѣ. Сжщо така при сърдечно болни, при слабъ кръвообратъ, при болести на мозъка и прочие.

Забранена е сжщо така при артериосклероза, при напливъ на кръвъ къмъ главата, замайвания и др.

Нова форма на горещата баня е т. н. *Бразебадъ* (баня-душъ). При нея лѣкуващиятъ се, се подлага до 8 часа на единъ горещъ (41—43°) душъ, като често мѣни мѣстото на удрянето на водата. При нужда вмѣтатъ се кжси прекжсвания на душа. Приложението става само въ болница.

Отъ практиката се знае, че горещитѣ бани се понасятъ по-лесно въ седнало състояние, отколкото въ легнало.

### в) Гореща потапяща цѣла баня

(По банския лѣкаръ Д-ръ Determann)

Това е съвсемъ кратка, 4 — 6 секунди траяща баня, съ вода 39 — 45° С. Повтаря се единъ, два пжти една следъ друга. Рѣзката висока температура упражнява силно нервно дразнене. Кръвоноснитѣ сждове въ кожата се свиватъ, въ резултатъ на което кожата става блѣда. По-сетне следва силно разширение на сжщитѣ кръвоносни сждове и кожата бива споходена отъ изобилно чиста кръвъ, която я прави червена. Сжщото става въ мускулитѣ и въобще цѣлата периферия.

Показана е като много добро срѣдсво при акутнитѣ инфекциозни болести, при морфинизъмъ, тропична треска, въ стадиума на дръзнене при холера, малария и др.

### г) Студена и хладна цѣла баня.

При тази баня температурата на водата бива подъ 30° С. Споредъ силитѣ, състоянието и реакционоспособността на организма, температурата може да се понижава произволно. Разбира се, колкото водата е по-студена, толкова и банята трѣбва да е по-кратка. Много важно е веднага следъ студената баня да настжпи бързо и изобилно *затопляне*. Това ще се документира чрезъ приятно самочувствие, липса на студени трѣпки, приятна топлина, зачервяване и зетопляне на кожата. Абсолютно забранено е да се прави при студено тѣло или студени крака. Въ такъвъ случай трѣбва най-първо да стане затопляне чрезъ топла баня, пара, движение или подобно. Естествено е, че слабитѣ, хроническо болнитѣ, чувствителнитѣ и изнеженитѣ, въ никой случай не могатъ да си позволятъ такава една студена баня. Такива хора сж длжжни предварително съ течение на времето, чрезъ мѣстни приложения на студеното, да калягъ тѣлото си, да събудятъ реакционоспособността му и чакъ когато се подготвятъ и станатъ годни за студената цѣла баня, могатъ да си я позволятъ.

Остани до край веренъ на нашата борба за да остане името ти въ историята на природното лѣкуване въ България.

Продължителността на студената цѣла баня ще бжде разбира се много кратка. Тя не може да бжде по-дълга отъ една минута въ никой случай, а най-добре е да се прави нѣколко секунди, до половинъ минута. Веднага следъ напущане банята да се взематъ бързи мѣрки чрезъ изтривания, огъвания, гимнастики и прочие, да настѣпи изобилно затопляне. Постигне ли се това, всѣкаква опасностъ отъ простудяване е изключена. Тѣй като има много заболявания, при които тя е забранена, прилагането ѝ не бива въ икой случай да става безъ предварително разрешение отъ лѣкаръ. Съвсемъ здравитѣ и каленитѣ, могатъ да пристѣпятъ безъ опасяване

Преди всичко студената баня е отлично сръдство противъ температурата. Чрезъ силното кожно дразнение, рефлекторно, тя освежава вжтрешнитѣ органи, поущрява веществената обмѣна, закалява и закрепва тѣлото и го прави неподатливо къмъ заболяване. Ако въздушната баня, (чийто действие е аналогично съ това на студената баня) е нежно действаща и безопасна, трѣбва да подчертаемъ, че студената цѣла баня е силнодействующа, груба и носи съ себе си голѣми, рискове заѣонѣзи, които, безъ да сж преминали презъ въздушната баня, частичнитѣ обливания и обжулване, пристѣпятъ направо къмъ нея. Въ форма на свободни кжпания, тя е най-подходяща и безопасна.

#### д) Потопяща студена цѣла баня.

Особенъ родъ цѣли бани сж така нареченитѣ потапящи бани. Въ цѣла вана, съ достатъчно вода отъ 13° — 18°С., се потапя приятно затопления боленъ. Държейки се здраво съ ржце отъ дветѣ страни на ваната, болниятъ се движи (люлѣе) на дѣсно, лѣво, напредъ и назадъ. Следъ половинъ минута излиза, избърсва се и се облича. Но може и безъ да се изсуши, да се огъне добре и лежи докато се затопли. Потопянето става до шията, като главата остава свободна.

Действието на банята се състои въ енергично поущрение на веществените обмѣна, закрепване на дишането възстановяване на кръвообрата и като така, е показана при всички болести, кждето горнитѣ функции сж хилави. Приложена следъ каквито и да е горещи и топли приложения, (пърни бани и др.), тя е отлично охлаждащо сръдство.

Но тя е и отлично сръдство противъ безсъние, особено ако не става избърсване и изсушаване. На мѣсто е сжщо така при хронически разстройства на червата и хронически запекъ а е и добро закалително сръдство.

При децата потопящата баня е особено полезна. Въ приготвенъ достатъчно голѣмъ сждъ, съ вода 20 — 22° С, детето се потапя отведнажъ и се държи нѣколко само секунди.

Не насилвайтѣ къмъ прир. лѣк. хора, които не сж го още проумѣли.

Следъ това се избърсва, или безъ него, се облича или се топло огъва. Това кратко потапяне на „малкитѣ ни царчета“ въ хладната вода, е незаменимо каляващо сръдство, но и отлично приложение при рахитиса (английската болестъ).

Заболявания като кахекзия (голѣма слабостъ) разнебитена нервна система, бременность, бжбречни страдания и др., зебраняватъ нейното прилагане.

### е) Половинъ баня.

Въ ваната за цѣли бани се налива толкова вода (около 35 — 36° С), че болниятъ като сѣдне съ обтегнати крака, водата да дойде приблизително до пжпа. Презъ всичкото време второ лице облива гърдитѣ и гърба съ вода, чрезъ енергично гребане. Сжщото време краката, корема и гърдитѣ се изтриватъ отъ самия боленъ. Къмъ края на банята, чрезъ доливане на студена вода, температурата се намалява съ около 5 — 10 гра уса и става последното обливане.

Въ време на банята може да се правятъ масажи и люлеещи движения. (Баня съ движения).

### ж) Четкова баня — Bürstenbad.

Това приложение е едно отъ новитѣ постижения на природното лѣкуване, което е още малко познато. Температурата на водата бива 35 — 37° С. Тя трае обикновено не повече отъ 10 минути, но самочувствието и индивидуалноститѣ на лѣкувания се, опредѣлятъ обикновено по точното ѣ нагаждане. Нейното приложение е много просто и може да стане въ най примитивно наредения домъ.

То е сжщото, както е описано при половината баня. Сжщественото тукъ е четкането.

Седналиятъ съ прострени крака въ водата боленъ, се четка отъ второ лице съ една или две меки четки. Най-първо се изчетква гърба<sup>1)</sup> (отъ врата до седалището) въ седнало състояние. Следъ това болниятъ лѣга назадъ и въ това положение става изчеткването на гърдитѣ и корема, като при четкането на последния се правятъ специални кржгообразни движения съ четката. Следъ това става изчеткването на краката (първо доле, по-сетне бедрата) и най сетне ржцетѣ. Четканитѣ части трѣбва да бждатъ въ водата, а тѣзи, които не сж, да се мокрятъ (обливатъ) постоянно отъ водата, която потапянитѣ въ водата четки носятъ съ себе си.

Следъ това се долива бавно студена вода, като сжщевременно болния прави люлѣещи движения въ пълнештата се и охлаждавана вода. Това е т. н. Bewegungsbad (бачя съ движение). Най-сетне болния се овива и лѣга до изсъхване.

Първитѣ бани и при болни съ чувствителна кожа, четкането да става по-нежно, като по-сетне може да е и по-интензивно.

1) Четкането може да почне отъ краищата.

Благотворното действие на четковата баня се бързо манифестира съ настъпилата кожна хиперемия, освежаване, закрепване и затопляне. Това приятно изпитване болниятъ ясно чувства и не може да потиска желанието си да прилага повече и по интензивни четкови бани. Неприятни миризми на кожата можемъ съ абсолютна сигурностъ да премахнемъ веднажъ за винаги съ помощта на тази баня. А една четкова баня следъ физическа преумора (маршове) е съ чудновато действие. Бързо настъпилото ободряване, освежаване и небивала приятностъ следъ нея, кара човѣка да нареди банята въ списъка на чудотворящитѣ водоприложения на природолѣчението. При студени крака, четкането на тѣлото и краката, въ вода или сухо, предизвикватъ идеално разпредѣление на кръвта въ тѣлото и така за късо време ликвидиратъ съ вечно студени крака.

Разбира се, когато нѣмаме възможностъ да направимъ четкова баня, дѣстатъчно е да си направимъ изчеткването съ мокра четка. Резултата въ нищо не ще остъпи на банята.

Много кожни страдания, нечистата (пълчива) кожа и тѣмъ подобни, сж благодарна задача и природното лѣкуване прави чудеса съ помощта на тази баня. Овъхналата кожа, сърдечни страдания, мудна веществена обмяна, камъни въ жлъчката, бжбрецитѣ, хронически катарии на дихателния апаратъ, недоброкачествена кръвъ и редица други страдания налагатъ приложението и даватъ чуднозати резултати.

### з) Баня въ пѣна.

Особенъ видъ водоприложение е така наречената баня въ пѣна. Сжщественото тукъ е, че болниятъ е поставенъ въ самата пѣна, а не въ вода. Ваната съдържа съвсемъ малко вода на дъното и цѣлата е пълна съ пѣна, въ която се къпи болниятъ.

*Приложение:* То става единствено въ лѣчебни заведения. Принципа е, че презъ поритѣ на дървена подложка въ ваната, се вкарва презъ водата въздухъ, възгледуокисъ или кислородъ и така се образуватъ мехурчета. Чрезъ прибавка на сапуносъдържащи бурени (напр. отвара отъ Quillaria[nde]) се получава изобилно пѣна. Къпяйки се въ тази не много гореща пѣна, болниятъ, безъ да е подложенъ на силна горещина, се изобилно изпотява. „Швитце оне хитце“ (Берлинска приказка).

Още по-опростенъ начинъ за приготвяне на този видъ лѣчебна баня е и следния: Приготвя се нужното количество сапунена вода въ ваната. Сжщата сапуненица се разбива енергично и продължително, докато ваната се напълни съ сапунена пѣна.

---

Не се плаши отъ високата температура—тя е винаги отъ полза на болния.



#### 4. Седящи бани

Седящитѣ бани сж едно отъ най-често употрѣбванитѣ и ценни приложения на водолѣчението. Правятъ се въ специална седяща вана, но при липса може да се импровизира съ всѣкакъвъ подходящъ дълбокъ сждъ. На облегалото отзадъ се поставя кърпа или подобно, за да не се допира голия грѣбъ на ваната и чувствува студенина. Въ водата се потапя само седалището съ корема до подъ лъжичката. Краката сж извънъ водата. Сжщитѣ тѣлесни части трѣбва да бждатъ добре облечени и запазени топли. При нужда, краката се поставятъ въ топла вода или на топла тухла. Никога не се правятъ при пѣленъ стомахъ. При студени — студень компресъ на челото, а тѣлото да е топло.

##### а) Студена седяща баня

Поставя зе студено на главата. Тѣлото да е добре затоплено — при нужда изкуствено. Изпотенитѣ да се предварително добре избършатъ.

Действието се състои въ първо: свиване на кръвоноснитѣ сждове въ натопенитѣ тѣлесни части и изтласкване на кръвта къмъ другитѣ (особено къмъ сърдцето, дробовѣтъ и главата). Въ резултатъ на това имаме усиленa сърдечна дейность, усиленъ пулсъ, дълбоко и ускорено дишане, ускоряване обмѣната на вещества и пѣргавъ кръвообратъ. Второ реакцията: Успокоение на пулса и дишането. Връщане на отблъснатата кръвь въ кожата на потопената въ водата частъ и увеличена функция на коремнитѣ и тазови органи: черва, мѣхуръ, матка, влагалище и пр. Тѣлесната температура се почти не намалѣа.

Температурата на водата е 10—15—20° С. и трае обикновено много кратко — половинъ до една минута, а даже само секунди.

Студената седяща баня е показана: Тамъ, кждето искаме да ускоримъ движението на кръвта въ коремния кръвообратъ, когато искаме да увеличимъ кръвта въ тазовѣтъ органи и да ускоримъ веществената обмѣна въ сжщитѣ.

Значи тѣ намиратъ приложение при застой на кръвта въ корема, при запекъ, хемороиди (маясьлъ) пролапсъ на долното черво (показване), спадане на коремнитѣ органи, напримеръ при жени, които сж много раждали.

Продължителнитѣ студени седящи бани предизвикватъ продължително изтласкване на кръвта отъ корема и често намиратъ приложение при упорити диарии съ цель успокояване на раздраженитѣ черва. Траяне 10—20 минути.

Краткитѣ потапящи (1/2—1 мин.) не могатъ да бждатъ никога вредни, стига да се спазятъ противопоказанята Тѣ не

Не дишай презъ устата, а само презъ носа.

бива да се прилагатъ при силно нервнитѣ, артериосклероза, възпаления въ бѣлитѣ дробове, бжбречни заболявания, възпаление на пикочния мѣхуръ и др. Отлични сж при запекъ.

### б) Седящо обтвивна баня по фелке.

Едно отъ модернитѣ приложения на студената вода е *седящо обтвивната баня* по Фелке. Тя действува освежително върху кръводвижението, дишането и веществензта обмѣна. Събужда работата на всички коремни органи, премахва запекъ, укрепява храносмилането.

*Техника:* Въ цѣла вана наливаме съвсемъ студена вода приблизително 10 см. дълбока. Добре топлиятъ, съблеченъ боленъ сѣда съ присвити отъ коленетѣ крака въ ваната. Живо, бързо и енергично той гребе съ дветѣ ржце вода отъ ваната между краката си, облива корема, кръста и бедрата, като ги силно трие съ носящитѣ вода ржце. Следъ това простира краката си, които сега се покриватъ отъ водата. Бързо изтрива и тѣхъ. Следъ това нѣколкократно гребе съ ржцѣтѣ си вода, хвърля я върху гърдитѣ, раменетѣ и гърба си. Всичката тази процедура става за минутка—две. Накрая болниятъ става изтрива се и изсушава добре, облича се и чрезъ движение се стопля или лѣга и се оиваа добре до стопляне. При нѣкой болни дразни нервитѣ и пречи на добрия сънь. Такива да я правятъ презъ деня, а не вечеръ преди лѣгане.

### в) Седяща коремообтвивна баня по Луй Куне.

Лесно приложимо, просто на гледъ' нентадминато по действие приложение на водата. Поради силно отводното'му действие се нарича още „отводна баня“.

*Техника:* Прави се въ специална седяща вана, нѣкое дълбоко, издигнато отъ едина край, корито, нѣкой чубуръ или другъ подходящъ сѣдъ. Наливаме въ сѣда толкова вода, че като седнемъ въ водата да не прелива. Водата да стигне до пжпа. Болниятъ сѣда. Краката оставатъ вѣнь и стжпватъ на едно малко столче. Тѣ да сж топли, както и тѣлото въобще да е добре стоплено. Болниятъ се облѣга назадъ върху облегалото на седящата вана. Коремнитѣ покривки да сж напълно отпустнати. Съ парцалъ, парцалена кисийка или мека четка, самъ болниятъ *обтвива* корема си: Въ дѣсно отъ къмъ черния дробъ надолу по посока къмъ половитѣ органи. Въ лѣво отъ областъта на бжбречитѣ и далака надолу къмъ половитѣ органи между краката. Това се прави поредно нѣколко минути. Следъ това почваме обтвиването на кръста, за да направимъ банята усъвършенствуванъ: Най-първо триемъ по сръдната на гърба отгоре върху гръбначния стълбъ докато стигнемъ дъното на ваната. Следъ това триемъ лѣво и дѣсно на гръбначния стълбъ и най-сетне —напрѣки презъ гръбнач-

Отвори очитѣ поже на единаъ непросвѣтенъ страдащъ!

ния стълбъ. Всичкитѣ тѣзи обтривания повтаряме поредно нѣколко минути.

Нѣколкоминутното обтриване на корема и кръста правимъ докато привършимъ банята, която, споредъ индивидуалнитѣ особености, трае отъ 5 — 30 минути. Лѣтно време подълго, а зимно време по-кратко. Почваме винаги съ 5 минути и съ течение на времето я удължаваме до крайнитѣ дадени за болния граници. Накрая можемъ да се облѣемъ съ сжщата вода. Изсушаваме се, обличаме и движимъ, или лѣгаме до изсъхване и стопляне.

Споредъ изискванията на болния и неговитѣ нужди, тази баня се прави 1 — 2 даже три пжти на день.

Страдащитѣ отъ запекъ, хемороиди, безапетитие, безсъние, високо кръвно налѣгане, киселини и пр. нека не забравятъ, че нѣма по-добро сръдство за тѣхъ отъ куневата седяща баня.

Само ще споменемъ

#### г) Седящо обтривната баня на Куне.

Тя е по-нежно действаща, затова и по-неефикасна. Въ ваната съ вода поставяме едно столче, което да се покрие въ водата съ нѣколко сантиметра. Болниятъ сѣда на столчето и водата покрива само една малка частъ отъ седалищнитѣ части. Сега съ меко парцалче болниятъ обтрива (просто измива) половитѣ си органи. Не бива много да се трие защото може да се раздразни кожата и нарани. Траянето е споредъ нуждата и особеноститѣ на болния. Тази баня е особено подходяща за женитѣ. D-r Wunsch, ученикъ на Kuhle, не ги употрѣбява като предпочита коремо-обтривнитѣ бани.

#### д) Топла и гореща седяща баня.

Седяща баня съ температура 35°—39° е топла; съ такава надъ 39° до 43° — гореща. Тѣ действуватъ отлично болкоуспокоително и спазмопремахващо при камани въ бжбречитѣ и злжчката, маточни спазми, болезнени съ тенезми диарии и т. н. Кнайпъ е нагласявалъ тѣзи бани винаги съ отвари отъ разни бурени. Такива сж овезена слама, сенни отпадъци (трина), полски хаощъ. Всѣка отъ тѣхъ се прилага по отдѣлно или смѣсъ отъ тѣхъ. Буренитѣ се варятъ въ известно количество вода, като предварително се заливатъ съ врѣща вода. Следъ това, така получената отвара се оставя да истине на желаната температура или пъкъ се охлажда чрезъ доливане на студена вода. Траене 15—20 минути. Той препоръчва всѣки петъ минути да се потапя болния въ студена вода и така съ тѣзи прекжсвания да продължи банята. Като особено препоръчителни сж банитѣ съ овезена слама при

Не силата на мншцитѣ, а силата на духа е която носи победи,

подагра, тѣзи съ полски хвоцъ при ревматизъмъ, при разнитѣ спазмовидни страдания, (пѣськъ въ бжбрецитѣ и злжчката). Тѣзи пѣкъ съ трина — при лѣкуването на рани и вънкашни тумори, както и при запекъ.

### е) Седяща баня комбинирана съ меняща баня на краката

Едно отъ новитѣ постижения на водолѣчението е тази комбинирана баня по Scholta.

Ние знаемъ, че менящата седяща баня освежава кръвообрата въ корема и подтиква коремнитѣ органи къмъ ожи вена работа. Действието на тази комбинирана баня е тъкмо противното. Кръвта бива отведена предимно къмъ краката и облекчава коремнитѣ органи, като съ това ги успокоява. Успокоително действува и върху нервитѣ на гърба.

Приложение: болниятъ си прави обикновена седяща баня съ вода 30—32° С., като същевременно краката се потапятъ ту въ сждъ съ гореща вода (40—42° С) ту въ такъвъ съ студена вода (15—20). Споредъ продължителността на седящата баня (1—10 мин.) потапянето на краката въ двата сжда става по два или три пѣти.

Резултатитѣ отъ тази комбинирана баня сж често много добри. Безуспѣшното прилагане на менящитѣ бани на краката и седящата потдѣлно е ставало успѣшно, веднага следъ комбинирането имъ. Bilz е преживявалъ това многократно въ своя санаториумъ.

## Малария — блатна треска.

(Продължение отъ бр. 2).

Въ втората статия за маларията, помѣстена въ книжка II на списанието, споменахъ за евентуалнитѣ възражения, които нѣкои биха направили: че кждето хинина не помогне при хронически форми, тамъ има *модерни, нови специалитети*, които сигурно ще оздравятъ маларията. Може да става дума за Atebrin и Plasmochin, които намиратъ въ последно време широко употребление. Ползватъ се даже съ известно обаяние.

Съ нѣколко авторитетни мнения, ще се опитаме да покажемъ на нашитѣ читатели, че и тѣзи току що новородили се специалитети се вече напускатъ, защото се оказаха вредна. <sup>а</sup>не рѣдко катастрофални за здравето и живота на болнитѣ.

Атебринътъ и плазмохинътъ сж опасни за живота отрови, а и не ефикасни противомаларични срѣдства.

Появата на маларичнитѣ втрисания, въпрѣки атебриново лѣчение не сж въ никой случай намалѣли. Atsu и Boyd казватъ: „способността му да предотвратява рецидивитѣ е безъ

Ако имашъ разстроень стомахъ, гладувай и пий горѣща вода.

голѣмо значение“. Clark е сжщо на мнение, че нито атребинътъ нито плазмохинътъ намаляватъ рецидивитѣ. Field, Niven, Paolode, Mugo, Jhonson, Kuez, Lega, Gasini и много други автори се изказватъ както следва: „Многого болни, които се връщатъ пакъ въ болницата поради втрисания следъ атребиново лѣчение, показватъ, че рецидивитѣ при него не сж малко“. „Рецидивитѣ (неуспѣшно лѣкуванитѣ) при атребиновото лѣкуване сж отъ 36 — 43 %“. „Следъ масово употрѣбяване на атребина при маларията, за да се уверя въ неговата стойностъ, днесъ азъ отхвърлямъ това срдѣство“. „Въ повечето отъ нашитѣ случаи атребиновото лѣчение не спрѣ заразата“. „Рецидивитѣ при атребиновото лѣкуване бѣха 3 пжти повече отъ тѣзи при лѣкуванетоъ съ хининъ“.

### Атребинъ и плазмохинъ при черноводна треска

На възраженията на нѣкои автори, отговарятъ опититѣ на нѣколко други автори (Wapmann, Slype, Muray, Slot, Amy и мн др.), които се изказватъ така: „Отъ 15 лѣкувани болни 4 получиха черноводна треска“. „Отъ лѣкуванитѣ отъ мене 2 болни една почина“. „Отъ лѣкуванитѣ отъ мене 18 болни, всичкитѣ получиха черноводна треска“. „Единъ мой боленъ още първитѣ дни на лѣкуванетоъ получи черноводна треска“. „Имахме единъ смъртенъ случай отъ три лѣкувани съ атребинъ и плазохимъ“.

### Опасности отъ новитѣ противомаларични лѣкарства.

Много автори (Livadas, Spaar, Gasini, Field, и мн др.) се изказватъ противъ тѣзи лѣкарства както следва: „По-голѣмитѣ дози отъ плазмохинъ се оказаха даже смъртоносни, а по-малкитѣ безъ лѣчебенъ ефектъ, затова днесъ действието на това лѣкарство при акутнитѣ пристъпи на маларията е съвсемъ незначително“. „Плазмохинътъ има пагубно действие даже върху нормалния черъ дробъ“. „Съмнителна е ползата отъ даванетоъ на плазмохинъ следъ хининово лѣкуване при тропична малария“.

Оносно атребина много автори се изказватъ противъ него както следва: (Gasini, Allen, Field, Briercliffe и мн др.): „Отъ какъ се въведе атребина почнаха предупреденията поради вредното му действие особено върху бжбрецитѣ“. „Много често при лѣкуванетоъ съ атребинъ отровенитѣ болни заболяватъ отъ психози (душевно болни)“. „Вънъ отъ всѣкакво съмнение е, че атребинътъ, взетъ въ нормални дози, предизвиква психози, следствие атребинова интоксикация (отравяне)“.

Много дълго суровождене е сигурно срдѣство при бронхилна астма.

## Органични повреди на нервната система отъ атебринъ.

Moschini, Valentini, Choremis и др. съобщаватъ множество случаи на органически заболявания на нервната система като мозъчно-менингеални заболявания, парализации и пр.

*Повреди въ черния дробъ* не сж рѣдко явление. Отъ наблюденията при масово лѣкуване на работници сж остановени сериозни отравяния съ тежки увреждания на черния дробъ (мастна дегенерация), между които е имало и скоропостижно починали отъ остъръ токсиченъ хепатитъ. (Hodgkin, Sanders и др.)

*Вредата отъ атебриновитѣ инъекции* сж още по-голъми. Не сж рѣдки случаитѣ на отравяния и умирация съ конвулсии. Здрави хора сж получавали епилептични припадаци само отъ такива инъекции. (Sraff, Menon, Niven, Field и др.)

*Опасността отъ комбинирано лѣкуване съ атебринъ и плазмохинъ* сж още по-голъми. А това комбинирано лѣчение днесъ се смѣта като най-модерно. Недавна бѣхъ повиканъ при единъ ученикъ отъ гимназията, който лежеше отъ тежка *жълтеница* следствие поражение на черния дробъ отъ комбинирано лѣчение на атебринъ съ плазмохинъ. За щастие това дете прекара голѣмото примеждие и оздравѣ. Остава да видимъ дали следъ години нѣма да се прояви нѣкое друго заболяване като резултатъ отъ сегашната криза. А споредъ много автори тѣзи късни заболявания не сж рѣдко явление. Редица автори се исказватъ за тѣзи опасности както следва:

„Това съчетание причинява много често болки въ стомаха и корема“. „Едновременното вземане изглежда не е безопасно, защото първия увеличава токсичността на втория (вижъ нашата статия „несъвмѣстимостъ въ лѣкарственото комбиниране“).

„Съчетанието на двата медикамента е по-токсично отколкото атебрина самъ“.

А комисията по малария при обществото на народитѣ не съветва комбинираното лѣкуване съ тѣзи специалитети защото „изглежда токсичността на двата медикамента се взаимно усилва“.

Драги читателю ние ти поднасяме само кратки съобщения за вредитѣ отъ противомаларичнитѣ специалитети. Безброй много автори и тѣхното мнение ще намѣришъ въ скороизлъзлата на български книга „*Съвремено лѣкуване на маларията*“.

Тамъ сж дадени точно източниците и авторитѣ, които сж правила проучванията и ни съветватъ да не ги употрѣбяваме. Книгата е издадена съ рекламна целъ, но ни изнася

Този е последния брой, който пращаме на неотчетенитѣ абонати. Отчетете се.

много истини събрани въ едно. При всѣки лѣкаръ вие можете да я намерите и прочетете. На пазаря не се продава.

Не бива да забравяме, че лѣкарственото лѣкуване на маларията е изградено на дезинфекциозния принципъ. Тоестъ, че лѣкарствата избивали маларичнитѣ плазмодии

Днесъ обаче се хвърля нова свѣтлина по този въпросъ: лѣкарствата не можѣли да убиятъ тѣзи плазмодии, а само ги зашеметявали, а убиването имъ ставало сетне единствено отъ жизненитѣ сили на организма.

Щомъ това е така — логически следства, че организма самъ е въ състояние да се бори съ маларията.

## Чрезъ физиологично усъвършенстване къмъ духовно възраждане

Вегетарианството е начинъ на живѣене при който човѣкъ съзерцава своето достойнство. Азъ вѣрвамъ, че вегетарианцитѣ съ своето учение да се яде малко и скромна храна сж допринесли на културата повече, отколкото всички наши морални системи, взети вкупомъ.

Ничше.

Колкото и човѣцитѣ да си даватъ видъ, че даватъ преднина на духовното, фактически материалнитѣ и физиологични нужди предимно импулсиратъ човѣшката дейность и служатъ като предпоставка на духовнитѣ прояви. А добиятъ ли тѣзи нужди решающе значение въ структурата на човѣшкото общество, то тѣ поглъщатъ по голѣмото внимание и време на човѣка и ставатъ причина да се занемарятъ и отпаднатъ духовнитѣ природно човѣшки заложби, а заено съ това и общо понижение на морала. И ние напраздно ще се мъчимъ да оживотворимъ духовната страна на живота съ сухи проповеди на дълги и красноречиви слова.

Преди години Рамбиндрантъ Тагоре мина изъ Европа и даде цѣнната поука, че Европа загива отъ блѣсъка на своята материална култура. Отдадохъ му се блѣскави почести, всѣки бѣше въодушевенъ отъ пророческитѣ слова на великия индиецъ, но отъ поуката му никой си не взе бележка — нито пжтеводна интелегенция нито държавници. Ако за моментъ всички се въодушаваятъ отъ по възвишенитѣ прояви на живота, то на другия день всичко бива забравено и вплетено въ мрежата на настоящето—безизходното. Голѣмото болшинство не иска ни за день да отрече изгнченитѣ удовелствия, които му доставя материалната култура. Последната отъ срѣдство е станала цѣль въ живота. А какъ тази материална култура доставайки моментното ноѣ израждането и готви гибелта на човѣчеството—никой не иска да знае. Действително има

Приятелю, дължишъ ни единъ новъ платенъ абонатъ.

обществени класи, които не могат да се ползватъ нашироко отъ облагите на тази материална култура, обаче и тѣ, подражавайки на другитѣ, сж далечъ отъ природосъобразния животъ.

Най новитѣ открития въ областта на физиологията на човѣка недвусмислено доказватъ, че човѣкъ е дералиралъ много отъ природосъобразния животъ като постепенно материалнитѣ условия на живота сж налагали свой отпечатъкъ. Данъта на това отклонение може би расте въ геометрична пропорция въ сравнение съ изминалитѣ вѣкове, които сж само едни малки периоди време за историята. Природата на човѣка се бори съ тѣзи неестественни условия на животъ, но борбата е неравна, понеже все повече се отдаваме въ ноктитѣ на изтънчената материална култура. Проститѣ и естествени храни не задоволяватъ и сж станали презрение за всѣка трапеза, до толкова се е отдѣлил човѣкъ отъ природата шото е забравилъ нейния истински образъ. Ходенето всрѣдъ природата е или бreme или луксъ. Храненето — първопричината на стопанското трудене отъ срѣдстао стана цѣль въ живота и тая погрѣшна цѣль почва да го унищожавя. Храната непременно трѣбва да бжде раздражителна за да задоволява капризната пищеварителна система на челоувѣчеството.

Отъ погрѣшната цѣль на живота — угаждане и угояване на физиологичното тѣло — наложена на човѣка отъ голѣмата материална култура т. е. отъ първопричината на элинитѣ трѣбва да почнемъ. Тогава защо да не съясаме съ месното хранене, което се сочи като голѣмъ причинител на частъ отъ многото човѣшки страдания? Да се научимъ да живѣемъ природосъобразно, както се учимъ за да се сдобиемъ съ срѣдства въ живота. Естествената храна и животъ ще донесатъ на човѣчеството недразнена отъ отръви нервна система, която е голѣмата гаранция за добро здраве, по-спокоенъ животъ, спокойни мисли — носителитѣ на човѣколюбие и духовно възраждане. Раздразнената нервна система съ силни храни и пития отъ индустриалния животъ пренасятъ оназ непримиримостъ и алчностъ въ социалнитѣ действия на хората. Можемъ ли да отречемъ, че все повече става човѣка „вълкъ за вълка“ все по овѣлченъ въ възможността за добиване по-голѣми материални блага, удоволствия, подклаждания изъ день въ день отъ мѣстното възбудно хранене. Понеже отдѣлната личностъ не иска и не може да види последицитѣ отъ такова хранене, то нека се обърне къмъ оназ обща проява на живота, чрезъ научнитѣ масови изчисления, въ които само може да се прояви закономерното, вѣрното.

Съ въздържането отъ алкохѣла човѣчеството прави малка крачка напредъ, защо да не направи голѣмата такава къмъ природосъобразенъ животъ, заради неговитѣ истински прояви на разумно социално сжщество, които се гнездятъ дълбоко въ неговата природа? Но за да откриемъ широко вратата на

Нѣма болестъ, която да не е излѣчима, но има болни неизлѣчими.



човѣшката природа, включваща всичкитѣ добродетели, трѣбва да дадемъ на природата нейното, да живѣемъ въ съгласие съ природата. Увѣрени бъдете, че всички проповѣди тогава за човѣколюбие и моралъ ще намиратъ почва въ човѣшката душа и ще станатъ и негова плътъ и кръвъ, защото плътта и кръвта ще ги родятъ. Това не значи, че на другия день ще настане това възраждане. Но има члвчеството изведеная изпадна въ здѣнената улица на разрушение? Да престанемъ повече да се дѣжимъ въ този омзгосанъ кржгъ на създаване институти „на човѣка“, понеже тѣ си оставатъ почти една външна форма, а да направи всѣки за себе си физиологичното усъвършенстване за лично и обществено—духовно възраждане.

С. Камбуровъ

## Какво да правимъ?

### 1. При метеоризъмъ (газове)

Борбата съ образуването на много газове въ храносмилателния каналъ се води въ нѣколко насоки:

а) Стрѣжимъ се да премахнемъ образуванитѣ вече газове и така да облекчимъ състоянието на страдащия. Каквито и да сж срѣдствата за това премахване, трѣбва да не забравяме че съ тѣхъ не изкореняваме болестта. На мѣстото на премахнатитѣ газове се образуватъ нови. Въпрѣки това, за временното отстраняване трѣбва да се грижимъ, защото задачата ни е да лѣкуваме, но и да облекчаваме страданията на доверилитѣ ни се.

Премахването на образованитѣ вече газове постигаме чрезъ вкарване на поглъщащи газоветѣ елементи. Такива сж животински въглища, *Volus alba*, каолинъ, танинови препарати и др.

За изпжждане на насѣбранитѣ газове си служимъ още и съ видоветѣ седящи бани, коремнитѣ масажи, гимнастики и компреси. При това тѣзи приложения дѣйствуватъ не само за изпжждане, но и предотвратяватъ тѣхното събиране и застояване, защото дѣйствуватъ общо освежително върху кръводвижението, лимфодвижението на коремната вътрешностъ, а и премахватъ атонията на храносмилателния каналъ, събуждатъ неговитѣ перисталтични движения. Всичко това ускорява изпразването на този каналъ, пречи на задържанята въобще. Подобно на това всестранно дѣйствие не можемъ да очакваме отъ гореканитѣ срѣдства за вътрешно употрѣбяване. Затова тѣ си оставатъ палиативи съ незначителна стойностъ.

б) Но наша задача е и да пречимъ на образуването на газове. Това постигаме чрезъ променяне начина на хранене. Даваме на болнитѣ да ядатъ по-малко мазнини, а повече захари. Месото го ограничаваме или напълно забраняваме, а вмѣсто него даваме растителна храна. Чрезъ това изменение състава на храната ние постигаме изменение и

флората на червата, създаваме имъ нормаленъ бактериенъ съставъ.

Даването на кефиръ и кисело млѣко е много полезно, защото съ това вкарваме млѣчно кисели бактерии, които спъватъ образуването на газове.

в) Най-сетне любителитѣ на дезинфекциозното изсуство могатъ да употребяватъ дезинфекциозни сръдства. Такива сж тимола въ дози отъ 0.02—0.03 гр. и ментола 0.05 гр. Биологичната медицина не ги употребява, а и особенни резултати отъ тѣхното вземане не очокувайте.

Понеже застоялия животъ улеснява задържанята въ корема, нужно е достатъчно движения, гимнастика и физическа полска работа. Чай отъ гюзъмъ и копъръ действава много-добре.

Подъ името „Species carminativa“ въ аптекиѣ се продава специална билкова комбинация противъ газоветѣ. Ние я препоръчваме за горещъ чай.

## 2. При сенна хрема (треска)

Много хора, особено нерано предразположенитѣ, получаватъ въ късна пролѣтъ (обикновено началото на юний) една особенъ родъ хрема съ киханици, силно течене, сълзене на очитѣ даже и атаки на задуха.

Касае се до хора съ особена чувствителностъ на лигавицата на носа и трахеята къмъ пращинкитѣ на пролѣтнитѣ растения и цвѣтя, които ги дразнятъ и предизвикватъ познатата картина.

Освенъ общото закаляване на тѣлото и лигавицитѣ по известнитѣ наши общи приоми на природолѣчението, препоръчително е *парни бани на главата* съ инхалиране презъ устата и носа. Въ водата се поставя копъръ (семе и трева). На мѣсто сж сжщо така промиванията (съ помощта на иригаторъ) съ слабо солена вода (съ върха на ножа на чаша вода) или преварена морска вода (за да се пречисти, ако е мръсна — иначе неварена). Особено полезни сж тѣзи промивания когато се направятъ менящи (съ гореща и сетне студена вода). Външнитѣ и вътрешни масажи на носа сж на мѣсто и се правятъ често. Употребяването на храна богата съ *калций*, даже вземането му чрезъ употребяване на стрити черупки отъ яйца, настърганъ тебеширъ или даже, най-сетне и нѣкой калциевъ препаратъ, като изключение, е полезно.

Едно изключение имаме при тази болестъ, при която въ противовестъ на разбиранята ни, болниятъ често се спасява като напустне природата и се засели въ *центъри на юлтъмъ градъ* където причинителитѣ т. д. к. на болестята (прашеца) липсва. Значи временото прекарване въ голѣмъ градъ, далечъ отъ прашеца на растенията и свѣтята.

Д-ръ Wolf — Берлинъ, Bilz — Дрезденъ

**Ново списание** е почнало да излиза въ София подъ заглавин „Телевизия“.

Списанието е единствено по рода си у насъ. То запознава читателитѣ си съ новоститѣ въ науката за телевизията, радиото и телефона. Като имаме предвидъ колосалния напредѣкъ на тѣзи новости въ живота, ясно е, че **всѣки културенъ човѣкъ трѣбва да се запознае съ тази наука**, като получава и чете новото, сѣриозно и научно списание — **Телевизия**.

Редакторъ: Сл. Р. Сираковъ год. абон. 100 лева  
Адресъ: „Ц Симеонъ“ № 179—София.

**Не пращаме** премии на неотчетени обонати. За сведение на тѣзи, които ни отправягъ такива молби.

Като безплатна премия можете да искате и стари годишнини на списанието. Неизчерпани сж само годишитѣ V. VI. VII. и X. Едно течение струва 40 лева.

**Молимъ** нашитѣ приятели да ни изпратятъ множество адреси на по-будни хора отъ тѣхния край за да имъ изпратимъ пробни броеве и покани.

**Не натрапваме** никому списанието. Ако то не буди у Васъ никакъвъ интересъ и не желаете да го получавате, **върнете** полученитѣ книжки чисти. **Некрасиво** е да го задържате, четете и откажете плащането —което ежегодно 200—300 хитреци правятъ.

**Последенъ срокъ** за отчитане съ право на премия е **първи Януарий**. Неплатенитѣ до тази дата губятъ правото си на премия. **Отчетете се!**

\*

Дайте ни единъ поне новъ платенъ абонатъ!

\*

сп. „**Земя и трудъ**“, месечникъ за проблемитѣ на живота, социални въпроси, литература и пр. Сериозно списвано списание, което трѣбва да се чете отъ всѣки, който желае изцѣление на днескашното болно време. Редактори: Д-ръ Вѣра Златарева и д-ръ Михаилъ Геновски. Год. аб. 50 лв. адресъ: „Лавеле“ № 21 — София.

# ЕТО НАШИЯ БОГАТЪ ИЗБОРЪ

на полезни книги по природно лѣкуване, отъ които абонатитѣ на сп. „Природенъ лѣкаръ“ получаватъ безплатни премии на стойностъ 40 лева и отъ които можете да си купите съ намалени цени. Адресъ Д-ръ К. Йордановъ бул. „Мария Луиза“ 34 — Варна.

№		лв.
1.	Варна — какво, какъ лѣкува (изчерпана)	10
2.	Здрава, млада, хубава (изчерпана)	10
3.	Подмладяване на жената (изчерпана)	10
4.	Лѣкуване съ вода (изчерпана)	20
5.	Лѣкуване съ пара	15
6.	Кратакъ курсъ по хигиена	20
7.	Ревматизма и лѣкуването му (изчерпана)	10
8.	Лѣкуване по Шротъ — чудотвореца на Линдевизе	20
9.	Четковия масажъ — първоразряденъ лѣчебенъ факторъ за здрави и болни (изчерпана)	5
10.	Лѣкуване съ гладъ (постъ) — безкръвната операция на природното лѣкуване	15
11.	Наука за суровоядене — суроволѣчение	15
12.	Закаляване на тѣлото (изчерпана)	5
13.	Чистота и здраве (за деца, юноши и родители)	5
14.	Хигиена на старостта, или какъ да живѣемъ въ напреднала възраст	15
15.	Захарната болестъ и лѣкуването ѝ	10
16.	Загадката на главобола	10
17.	За майкитѣ — кърмене, хранване и отбиване (изчер.)	10
18.	Душове, компреси, клизми, промивки и др. специални приложения на природолѣчението (изчерпана)	10
19.	Кожнитѣ болести и тѣхното радикално лѣкуване	15
20.	Криза въ медицината — ново изграждане чрезъ природолѣчението	10
21.	Заразитѣ болести и безлѣкарственото имъ лѣкуване — общи насоки	5
22.	Студенитѣ крака като болестна причина	5
23.	Биологична Медицина или алопатия — на критикитѣ на Д-ръ Чолаковъ отъ Русе	20
24.	Природосъобразенъ животъ или къмъ здраве и дълголѣтие	25
25.	Медътъ като храна и лѣкарство	10
26.	Остъръ ставенъ ревматизъмъ	5
27.	Болести и страдания на жената	20
28.	а) Мисълта лѣкува, б) лѣкуване съ ултравиолетови лъчи	5
	„Красота и здраве“ — гимнастическо табло	10
29.	Болести на бжбрецитѣ и мѣхура	10