

# ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

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

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ  
училищень лѣкаръ — Варна

## Съдържание:

1. Загатката на главоболието — мигрена и видоветъ главоболия.
2. Народна храна.
3. Ервинъ Ликъ починалъ и др.





# ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ  
И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

Годишенъ абонаментъ 75 лева, За странство 100 лева

РЕДАКТОРЪ: Д-ръ КИРИЛЪ ЙОРДАНОВЪ, бул „Мария Луиза“ № 34  
Варна, телефонъ 597

## Загадката на главобола

### Уводъ

Две сж главнитѣ причини, които каратъ медицинския свѣтъ, а и всѣки буденъ членъ на обществото, да погледне сериозно на въпроса за главобола. Първо, главоболието е единъ болестенъ признакъ, който ни показва, че въ организма има нещо не въ редъ, има нарушение на едно, или друго равновесие въ една или друга насока. Настъпила е една дисхармония въ организма ни, която, ако не се издири и навреме изправи, ще доведе до неизлѣчими поражения. Другата причина за това е, че пазаря е наводненъ съ много „противогаб болни“ лѣкарска, които се получаватъ отъ болнитѣ и на рѣчна продажба и така липсва всѣкакъвъ лѣкарски контролъ за истинскитѣ нужди отъ тѣхъ и точното имъ дозиране. Благодарение дѣста сплучливото потушаване на болката, тѣзи лѣкарства намиратъ удобрието на широкитѣ обществени слоеве. Притѣпената болка дава възможностъ на болния да се чувствува „добре“, оттегля се отъ неспирния природенъ намѣкъ за сериозно основно страдания, чийто признакъ е главобола и така пропуска навременното радикално лѣкуване, незабелязано изтрайва протичането на години и десетки и чакъ когато болестъта е причинила непоправими поражения, се стрѣска отъ нуждата за радикално лѣкуване но... вече много късно. Ето, това сж причинитѣ, които налагатъ всѣки му, елементарни поне, познания по въпроса коя е

### загадката на главобола.

Това е небивало много разпространено заболяване, чийто загадка и до днесъ е неизвестна на медицинската наука. „Едно състояние, чийто причини и естество сж оскъдно познати на науката“ — се изразява великиятъ германски професоръ по вътрешни болести — Шрюмелъ.

Както всѣка друга болка, така и главоболнието, не е и не може да бжде заболяване за себе си, не е самостоятелно и отдѣлно заболяване и въпрѣки нагледната му обособеностъ е и си остава само единъ симптомъ (признакъ) на други нередовности въ организма. Отъ тукъ и неуспѣхитѣ на лѣкарственото му лѣчение. „Наистина удава ни се съ помощъта на

упоителнитѣ лѣкарства (аспиринъ, пиромидонъ, мигренинъ и прочіе) да парализираме нервитѣ и центровѣ на болкоуещането, но да излѣкуваме окончателно едно главоболие съ поменатитѣ лѣкарства е абсолютно невъзможно. Нещо повече: употребата имъ особено въ по голѣмо количество и често е страшно увреждане на сърдечната сила и трѣбва да се пазимъ отъ тѣхъ\* — се изразява професоръ Шюненбергеръ. „Само премахването на причината залегнала въ организма, може да доведе до окончателно излѣкуване на това страдание“ — казва сжщиятъ професоръ.

Но, причината, както видѣхме е още много оскъдно позната на науката. И все пакъ въ диренето и борбата съ тази болестъ не можемъ да направляваме другаде стремжитѣ си, освенъ къмъ откриване причината, колкото и загадъчни да сж тѣ и така станемъ господари на едно тъй разпространено болестно състояние. Обстоятелството, че главоболието се среща при слаби и пълни, при малокръвни и пълнокръвни, при богати и бедни, при нервни и спокойни и пр., говори ясно, че причинитѣ сж многобройни и отъ най-разнообразенъ характеръ. Трѣбва още тукъ да подчертаемъ, че женитѣ страдатъ много по-често отколкото мъжетѣ. Това се обяснява съ специфичността на природата имъ, тѣхното предназначение въ живота и домакинството и много още други особености на тѣлото и душата имъ. Нека пакъ повторимъ, че всѣко друго заболяване, било то хроническо, или акутно, е винаги придружено отъ по-слабо или по-силно главоболие. Експеси въ живота, като алкохолизъмъ, пушене, полово пресиляне, онаниране, запекъ и прочіе, сж често въ основата на страданието.

Всѣко акутно, температурно заболяване дава и главоболие. Аномалии въ зрителната сила причинява упорито главоболие и само корегирането съ очила носи облекчение. И много още общи страдания можемъ да избрзимъ, всѣко отъ които дава по-силно или по-слабо главоболие. Въ всички тѣзи случаи работата на лекаря е по-лесна, защото познатата причина се премахва и главоболието изчезва. Тукъ главоболието се явява като признакъ на оформено, добре познато страдание и е по-лесно атакуемо.

Съвсемъ другъ е въпроса съ онзи видъ главоболие, който е признакъ не на болестъ, а на *недѣлъ* (дефектъ), което е различно отъ болестъта.

Една отъ честитѣ причини е *препълването на мозака съ кръвъ*. Това става, или поради силенъ приливъ, или пъкъ поради слабъ отливъ на кръвъта отъ главата. Нѣкой отъ причинитѣ за този приливъ, или слабъ отливъ сж умствената преумора, алкохолизма, силното затопляне на главата, постоянното наведено състояние, притискане на главни кръвоносни сж-

дове, тумори (буци) въ сжседство на мозъка, и много още други. Характерното за този видъ главоболие е усещането се пулсиране въ главата. Болнитѣ усещатъ всичко това и твърдятъ какъ навеждането, или лѣгането увеличаватъ тупането, респективно болкитѣ, а изправянето ги намѣлява. Известна червенина на очитѣ е сжщо така признакъ за това. Мозъчната хиперемия вследствие слабо оттичане на нечистата кръвь се характеризира съ тѣпи болки, които се увеличаватъ отъ силенъ шумъ и свѣтина.

Въ всички онѣзи случаи, кждето причината е гореказаното, сме и въ състояние да предприемемъ резултатни мѣрки. Знайки веднажъ, че прилива на кръвь е причината, като противомѣрка не ни остава нищо друго освенъ така нареченитѣ *отвеждащи приложения*. Целесъобразно, системно и продължително приложения, тѣ въ никой случай не ще ни оставятъ безъ желаня резултатъ. Разбира се 12 годишно главоболие не може да изчезне за петъ дни, какъвто случай имахъ и въ частната си практика: Интелигентна, състоятелна госпожа следъ 12 годишно страдание, следъ като безуспѣшно е изпитала и най-новитѣ лѣкарства и съветитѣ на виенски и прочие професори, решава да опита природното лѣкуване и наистина то бѣше само едно опитване а не лѣчение. Още съ набавянето на ваната и прочие, не минаха петъ дни и лѣчението се преустанови защото . . . . И все пакъ азъ съмъ въ състояние и си позволявамъ да гарантирамъ даже, излѣчението на всѣко подробно главоболіе и само посредствомъ *отводнитѣ приложения*. Като такива стоятъ на първо мѣсто босоходенето, измиването на краката съ хладна вода, възбуждащи компреси на краката, корема. Студени бани на стъпалата на краката, хладни задръжни клизми съ предшетствуваща очистителна, обливане на коленетѣ, на корема, въздушни бани съ силно сухо изтриване и прочие. Не бива да забравяме като отводни приложения и Луи Куневитѣ коремобтривни бани, както и меняшитѣ седящи бани и такива на краката. И още много съ не по малка цена отъ тази на гореизброенитѣ, но всичкитѣ изискватъ преди всичко достатъчно разбиране и търпение за изтрайване продължителността имъ. Важно, много важно при всички гореказани приложения, е да гледаме, щото бързо следъ тѣхъ да настѣпи бързо и изобилно затопляне на тѣлото. Особено въ никой случай да не оставатъ краката студени. При нужда да се взематъ и специални мѣрки за подпомагане затоплянето. Специално улесняващи оттичането на кръвьта отъ главата и премахващи застоя сж:

Избѣгване прекаленото и продължително навеждане, което притиска кръвоноснитѣ съдове и предизвиква застой на кръвьта. Изхвърляне изъ употребление на тѣснитѣ високи и други, притискащи врата и шията, тоалетни принадлежнос-

ти. Умственото пренапрежение, като вредно, да се премахне. Да се приведемъ въ пълно полово уравнивесаване успокояване, защото то води неминуемо къмъ приливзие и хиперемия въ мозака. Единъ старецъ направя опитъ за полово сношаване. Възбудата предизвиква апоплексия и се парализира. Значи пол. възб. влошава кръвообрата въ главата. Сжщото се отнася за алкохола, кафето и чая. Едно мощно средство за бързо премахване хиперемията е т. н. *хвата на Негели*: Застава се задъ болния, който седи на столъ. Съ дветъ ржце хващаме шията така, че съ двата палеца подпираме главата отзадъ, а съ показалеца и средния на дветъ ржце подпираме долната челюсть, безъ да допиратъ шията. Така обхвазната извиваме колкото можемъ главата назадъ. Съ това всички кръвоносни сждове се добре обтѣгатъ и отварятъ и кръвьта изобилно протича отъ мозака. Траяне 1-2 минути. Нека най-сетне не забравяме и често смѣняванитъ студени компреси на главата, които при този родъ главоболие е добро приложение. Поставяне главата подъ течащата отъ водопровода въ кухнята вода е ефикасенъ начинъ на приложение. Краката да сж винаги топли. Сжщо и кожата на тѣлото.

Но не рѣдко главоболието почива не вече на хиперемия, а на *малокръвие въ мозака* (анемия въ мозака). Характерното тукъ е, че сжщевременно имаме шумене въ ушитъ и виене на свѣтъ (замайване). Поставяне главата на ниско, намалява, даже премахва въ момента болкитъ. Тази форма на главоболието се среща най-често при малокръвнитъ и анемичнитъ. Въ всички тѣзи случаи правилното и полезното може да бжде само всичко онова, което предизвиква приливъ на кръвьта къмъ главата. Такива сж горещитъ приложения на главата въ тѣхната най-разнообразна форма. Сжщото действие има и масажа на главата. Естествено, слънчевитъ бани на главата тукъ ще донесатъ подобрене. Общо засилване на организма.

Така наречения *ревматизмаленъ главоболъ* е локализиранъ въ кожата на главата. Влага, простуда и прочие допринасятъ за неговото появяване. Тукъ сж на мѣсто сухата топлина въ разнитъ ѝ форми, а особено присницовия компресъ за силно сгрѣване. Естествено парата и горещия въздухъ приложенъ въ тази или онази форма, както при другия видъ ревматизъмъ така и тукъ е на мѣсто. Въ най-ново време електричеството намира приложение. Това обаче може да стане само въ болница или добре обзаведенъ лѣкарски кабинетъ.

Една друга форма на главоболието, която заслужава по-голъмо внимание, е главоболието вследствие *самоотравяне*. Като източникъ на отрови въ това отношение стои храносмилателния каналъ. Тукъ на това мѣсто, при нередовно изпразване, става разлагане на поетата неподбирана недобре

дѣвкана и недостатчно смлѣната храна. Полученитѣ отъ нейното разлагане продукти сж маса отрови, които се просмукватъ отъ червата, запращатъ се въ кръвта, а отъ тамъ изъ цѣлото тѣло, кждего не оставатъ нито клетка не увредена. Разбира се мозъчнитѣ клетки, като най-чувствителни, ще проявятъ главоболието въ най-силна форма. Този видъ главоболие се характеризира съ това, че сж локализирани предимно въ челото, въ очнитѣ ябълки и при увеличаване нередовността въ храносмилателния каналъ се увеличаватъ. Урегулирането му пѣкъ ги подобрява. Значи тѣ сж придружени винаги съ по-слаби или по-силни смущения отъ страна на пищеварелния каналъ. Другъ единъ източникъ на самоотравяне е натрупването на много киселини въ тѣлото. На първо мѣсто стои *отравянето ни съ пикочна киселина*. *Дръ Хайъ* смѣта тази киселина като причина, ако не на всички болести, то сигурна такава за повечето. Той твърди, че нѣма болѣсть, която да не може да се излѣкува, стига да се излжчи пикочната киселина и така обезотрови организма. Многого употребяване на месото, яйцата, кафето, чая и всички богати съ бѣлтакъ храни сж единствения източникъ на това отравяне. Къмъ него като се прибави недостатъчното излжчване на образуваната пикочна киселина, дохожда се до едно положение, при което организма е притоваренъ и трѣбва въ тази или онази форма да избухне. Като типични заболѣвания вследствие пикочна киселина се сочатъ подаграта, ревматизма, захарната болѣсть, затлъстяването и много още такива тежки неизлѣчими, на пръвъ погледъ, болести. Като добъръ примѣръ за главоболие вследствие самоотравяне, ни служи главоболието при температурнитѣ заболѣвания. Мине ли то, минава и главоболието, защото е станало пречистването чрезъ температурата. Характерното тукъ е, че ако лѣкуването стане само чрезъ лѣкарства, безъ достатъчно грижа ха очистителнитѣ процеси, главоболието остава за дълго време, а не рѣдко и за винаги. Дказано веднажъ, че това киселинно отравяне е причината, начина за оздравяването се посочва отъ самосебе. Ние трѣбва значи да ограничимъ вкарването на бѣлтака и усилимъ излжчването на образуванъ вече пикочна киселина. И действително, по *Дръ Виниъ* и най-силното главоболие преминава, или най-малко намалява, следъ като сме приложили една изпотителна процедура. Веднага следъ изобилното изпотяване болниятъ получава облекчение. И така, подбиране безотровна храна, грижа за редовно и изобилно вътрешно пречистяване чрезъ всичкитѣ приспособления на тѣлото, се явява единчакъ пѣтъ за оздравяването. И пѣнеже това коренно пречистяване на захареното съ години, а и поколения, тѣло, е работа тежка, сложна, то отъ тукъ следва, че лѣкуването трѣбва да трае месеци па и години. Преди всичко пре-

махване запекъ. Само това често пѣти донася оздравяване при онѣзи случаи, кждето самоотравянето става отъ храно-смилаелния каналъ, безъ съучастието на киселинното отравяне. (Гастричния главоболъ). Трѣбва непременно да се овладѣе и изучи слождността на всички приложения отъ самия болень, за да може той самъ да приложи системно и продължително и така безъ намесата на когото и да е и безъ каквито и да е прѣскане на материални срдѣства, да се доведе, за очудване на всички неверующи, до пълно оздравяване. Нека не пропуснемъ тукъ да подчертаемъ: Лѣкуването *чрезъ постъ* (гладъ) като най-мощното пречестващо срдѣство и тукъ дава удивителни резултати. Сждото е съ *суровоожденето*.

*При женитъ* се среща често главоболие, чийто причина сж редица менструални нередовности, изкривяване спадане и прочие на матката и още много други заболявания на пикочополовата система у тѣхъ. Много естествено е, че оздравяването на половитѣ органи е едничкия пжтъ къмъ премахване главоболието. А често въ време на климактериума вилнеящо главоболие преминава съ преминаването на тѣзи преходни годени.

Главоболие отъ *вжтрешно секреторни причини*. Не рѣдко главоболието се дължи на недоимакъ или излишествъ на тази или онази вжтрешно секреторна жлеза, или на нѣколко тѣкива. Разбира се тукъ само специалнитѣ мѣрки за урегулiranje вжтрешно секреторнитѣ аномалии ще донесатъ оздравяване.

Но имаме главоболъ често при недостатчно развитъ мозакъ *микроцефалия*. Това е вродено състояние, което твърде мжчно се потдава на повлияване. Все пакъ, систематическа работа за общо укрепване и засилване организма (пречистване и пр.) не е излишно и може да даде подобрения, които ще направятъ състоянието поносимо.

Често пжти има главоболие, безъ да имаме за причина нито едно стъ горепоменатитѣ ненормалности. Въ такъвъ случай казваме, че имаме работа съ *нервенъ главоболъ*. Тукъ се явяватъ силни душевни преживявания, нервни сътресения, ядове, тежки грижи и прочие, като едничка причина. Най-доброто въ такива случаи е смѣната на срдѣтата, отдѣляне отъ ежедневнитѣ грижи и неприятности семейния животъ. Прекарването на балканъ или море, плюсь целесъобразно приложение на подходящитѣ водоприложения, докарватъ често невѣроятнo подобрене, респективно оздравяване. Но такива *курорти* (оздравителни станции) сж една необходимостъ за всѣки човѣкъ. Държавата да пристъпи веднага къмъ реализиране създаването на подходящи климатични станции, кждето всѣки гражданинъ да може да прекара поне месецъ и закрепн разклатеното си здраве. Половото равновесие и тукъ е



разумно. За закрепване на цѣлата нервна система трѣбва сжщо така да се положатъ грижи. Това става чрезъ редовното използване на чистия въздухъ, масажитѣ, водоприложенията и пр. Неща известни и познати на нашитѣ съдейници, които сж следили редовно литературата ни и сказкигѣ. Като се знае, че този видъ страдание е често *омаследено*, дългъ се налага на родителитѣ при така предразположени деца ъ време да се погрижатъ за закрепване и оравновесяване тѣлесния балансъ преди да дочакагѣ избухването на тѣй тежкото страдание. На кѣсо казано, само коренно изменение начина на живѣне въ духа на упростенъ природосъобразенъ такъвъ и общо укрепване нервната система ще дадатъ резултатъ. Редовнитѣ масажи на главата сж на мѣсто. Опитайтѣ студено или топло на главата.

И най сетне, има другъ единъ видъ главоболие, при което болкитѣ се чувствуватъ по продължението на единъ нервъ. Това е т. н. *невралгично главоболие*, или невралгия „въ главата“. Лѣчението тукъ е сжщото, както при обикновена невралгия. Явява се главно въ областъта на очитѣ.

\*

Специаленъ видъ главоболие е т. н. *мигренозенъ главоболъ* или

## Мигрена

Причинитѣ му сж сжщо така неокончателно проучени. Знае се съ сигурность, че прехранването съ животинска, особено бѣлтъчна, храна, употребата на много соль, кафе, чай, алкохолъ и пр., благоприятствуватъ за появяването на мигренозния главоболъ. Много важно е да се знае и това, че наследството играе голѣма роля. Затова се появява още въ детскитѣ години. Очевидно е недостатъчната очистителна работа на кожата, черния дробъ, бжбрецитѣ и червата. Явно е, че вътрешното замърсяване на организма съ отпадаци отъ веществената обмѣна главно отъ киселиненъ характеръ е най-сжществената причина. По *хейтъ*, пикочната киселина играе най-важна роля. Мигрена е подагра въ главата. На атаки явяващъ се, половината глава обхващащъ (затова се казва още хемикрания). предизвиканъ отъ спазми на мозѣчни кръвоносни сждове, като че ли ясно обѣснява своя интоксикационенъ характеръ.

Къмъ *признацитѣ* трѣбва особенно да подчертаемъ многото други прояви отъ общъ характеръ. Мигренознитѣ кризи сж често придружени отъ диарии, повръщания, изпотяване, кожни изриви, невралгични болки въ други тѣлесни части и пр. Нещо повече, — често на мѣстото на главобла се явява нѣкоя отъ горнитѣ прояви, или нѣколко отъ

тѣхъ. И като прибавимъ къмъ това обстоятелството, че следъ една криза на изпотяване, кожно изриване или диария, главобола намалѣва, едва ли може да се съмняваме въ аутоинтоксикационния характеръ на страданието. Но въ полза на това схващане естеството на болестъта, идва и това, че умопобъркване, халюцинации и др. душ. вни аномалии, често придружаватъ атаката.

Относно *лъкуването* му трѣба да си признаемъ, че не сме въ състояние съ лѣка мѣрка въ късо време да го отстранимъ. Въ време на кризата, изпотителна процедура, изпражнение червата, гореща баня, на краката и ржцетъ плусъ топло или студено на главата, обикновено облекчаватъ положението.

Съвсемъ другъ е въпроса за радикалното оздравяване. Тукъ се иска системна, енергична, продължителна работа. Само коренно промѣняване начина на живѣне въ опростенъ, природосъобразенъ духъ и радикално пресобразуване на тѣлеснитѣ сокове и тъкани чрезъ революционизиращи приложения, ни обещаваатъ резултатъ.

Тѣй като лѣчебнитѣ процедури съвпадатъ съ тѣзи прилагани и казени при другитѣ видове главболъ, нека минемъ къмъ резюмиране

### лъкуването на главобола изобщо

Преди всичко щателно, често изследване на болния съ цель да се открие основната причина. Следъ това проучване неправилния начинъ на живѣне, изобщо и неговото корегирание въ духа на негово медицинско изискване. Това много важи за правилното хранене и максималния контактъ съ природата.

Грижи за редовно изпражнение червата, за топли крака, физическа и тѣлесна почивка и въобще пълно уравнивяване на тѣлесния балаонсъ.

Иначе разходки на открито, системно приведени дихателни упражнения, пѣходящи водоприложения (четкови и половини бани, менѣщи и повишаващи на ржцетъ и краката, коременъ компресъ и такъвъ на прасцитѣ, обжулванията и видоветѣ Кнайпови поливания и т. н.) четкови масажи, въздушни бани и многото още освежителни нѣши приложения.

Като специални лѣчебни режими, които радикално обхващатъ злото, изъ коренъ, сочимъ следнитѣ:

1) Шротолѣчението, прилагано успѣшно въ специалната болница на Зигфридъ Мьслеръ въ Дрезденъ, която имахъ случая да посетя. Метода е пѣдробно разгледанъ отъ мене въ новата книжка „лъкуване по шротъ“ — цена 20 лв.

2) Постолѣчението, едно отъ модернитѣ форми на диетолѣчението и тукъ не ни остава излъгани. Подробното му описание дирете въ книжката „лъкуване съ постъ“ — 15 лв.

**Суровояденето**, любимо диетолѣчение на D-г Brauchle, заслужава да се майсторски прилсжи при всички видове главоболие. (в. „Наука за суровоядене“ — 15 лв)

4) И най-сетне не бива да забравяме, че имаме още единъ специаленъ лѣчебенъ методъ. Това е методъ на Луи Куне. Обстойно е разгледанъ въ „нарчникъ по природно лѣкуване“ отъ г. Димковъ (190 лв.). Съ неговата строга диета, редовни изпотявания и главно по отлични стѣсждлжитѣ му коремосбтривни седящи бани, тѣй стси на згвидна висота като режимъ за вътрешно пречистване — тѣй важно условие за оздравяване.

И този, който има необходимото разбиране и воля за провеждане лѣчебенъ режимъ въ горния духъ, тѣй може да разчита на оздравяване.

## Нѣколко примѣри

1) Една 28 год. г-жа боледува съ нѣщо въ матката. Операцията е наложила *лумбална инжекция* (въ грѣбначния каналъ). Като резултатъ отъ това се явява главоболъ, замаяване, които не позволяватъ даже и ставане. Опитани много лѣкарства, не дали нужния резултатъ. Болничниятъ лѣкаръ, най-сетне се видѣлъ принуденъ да ѝ каже: — „всичко изпитяхъ вече, излѣзте отъ болницата и подирете при частенъ лѣкаръ помощъ“. При нея само отводнитѣ приложения дадоха желания резултатъ.

2) Г-жа на 30 год. артистка, следъ прекарана инфлуенца, потушена енергично съ изобилно лѣкарства, упорито главоболие, не минава въпрѣки пирамидони и прсчие. Тукъ се разсъждаваше тако: Бързото потушаване акутната болестъ, не е дало възможностъ на организма за окончателно пречистване. Организма е останалъ претоваренъ съ болестни и лѣкарствени отрови. Само оксидателно пречистване ще даде оздравяване. Нареди се строго суровоядене, клизми и редовни електрически изпотявания. Не по-вече следъ 4 5 дни главоболието изчезна.

3) Г-ца 23 год. съ наследственъ мигренъ. Години безрезултатно лѣкуване. Възвлича се по нашитѣ идеи. Прекарва едно-месеченъ лѣчебенъ режимъ и се школува. Следъ това *шестъ месечно* домашно лѣкуване предимно по Луи Куне. Отличенъ резултатъ.

\*

Най-сетне нека кажемъ нѣколко думи за

### Главобола и лѣкарствата.

Лѣкарствената индустрия ни даде много специални лѣ-

карства за главобола. Всичкитѣ даватъ бързо премахване на болката. Но . . . . това докато трае действието. Следъ това то пакъ се явява. Следъ известно улотрѣбяване лѣкарството престава да действува, защото организма привикна. Трѣбва смѣна, или увеличаване дозата — следъ това пакъ същото. По-малкото или по-големо странично, нежелано действие на отдѣлнитѣ медикаменти, самъ споменаваме, за да се иматъ предвидъ. Подробности всѣки ще получи отъ своя домашенъ лѣкаръ.

Ние тукъ само ще изброимъ една частъ отъ пуснатитѣ на пазаря, като на болнитѣ предоставимъ свободенъ изборъ отъ тѣхъ.

*Лѣкарствата противъ главоболието сж:*

Паракодинъ, антодина, ментолроймазанъ, адалинъ, молодъ, иминолъ, кофеинъ, теоброминъ, луминалъ, луминалетенъ бромъ, бромглидинъ, брозеданъ, верамонъ, дормалгинъ, цибагинъ, вералгинъ, алгократинъ, гарданъ, имплетолъ, алгопиронъ, гелонида, антинэйралгика, компралъ, квардоналъ, куралгонъ, офиналъ, барпиронъ, дикабролъ, аконитин-деспертъ, белафолинъ, тропаринъ, алойтанъ, наутизанъ, ойфилинъ, хионеоналъ, гинергенъ, пацилъ, новотропинъ, епигландолъ, тиреозанъ, аконитинъ, антипиринъ, фенздетинъ, аспириновъ, пиромидонъ, алсоналъ, седобролъ, тригенинъ, паста гванара — атофанъ и т. н.

Едно мнение на Д-ръ Г. Ефремовъ за лѣкарствата:

— Наистина отдава ни се чрезъ лѣкарства да притжимъ главобола, но да го излѣкуваме—не. Следъ тѣхното улотрѣбяване се чувствува обаче продължително една отпадна лостъ, неразположение, омаломощеностъ и пр, което се дължи на *тѣхното отровно действие* (в. „Добро здраве“.)

Д-ръ Ив. Малеевъ въ една своя статия се изказва:

„Не отказваме и помощта, която специалнитѣ лѣкарства даватъ противъ главоболието. Тѣ трѣбва обаче да си останатъ средства отъ арсенала на лѣкаря, защото сж отрови“.

## Мисли на велики хора

„Природата оперира по финно и отъ най-голѣмия професоръ. Тя много майсторски пази здравето, а изрѣзва само болното.“

D-r Riedlin

За спането преди полунощъ се изказва *Щьокманн* въ специална книга. Той ни обръщъ вниманието върху това, че сънятъ преди полунощъ ни доставя изобилно освежителни, оздравителни и съживителни сили. Да се докажатъ тѣ, може само като всѣки направи нужния опитъ върху себе си.

Тоестъ, като си въведе като задължение да лѣга рано и рано да става. Въ такъвъ случай неминуемо ще почувствува благотворното влияние на тѣзи потаени сили, върху своя организмъ.

\*

Стихотворението „Вилхитъ горчиви“ въ кн. 4—5 е отъ Б. Герчевъ. Пропуснали сме посочване автора.

Д-ръ Ханншъ\*)

## Правила за една здрава народна храна

Когато най-добрия готвачъ ни сготви едно разкошно меню, следъ което ни заболи глава, това показва, че менюто е грѣшно, а за това има поговорка „стани си готвачъ самъ“. Природата ни е дошла на помощ, като ни е дала нѣколко правила съ които можемъ да си възстановимъ здравето и да се предваримъ отъ болестигѣ.

1. При едно и сжщо ядене не вземай плодове и зеленчуци, ами яжъ само плодове или зеленчуци.

2. Избери си храна отъ продуктитѣ на годишното време.

3. За първа закуска вземи плодове или плодови сокове, каквито тъкмо се намиратъ, къмъ това подхождатъ още и овесени, житни или оризови люспи.

4. За обѣдъ или втора закуска вземи една салата, припеченъ хлѣбъ или другъ здравъ хлѣбъ.

5. За трето или най-важно ядене се ядатъ разни възбуждащи ястия като дини, краставици, тикви, а ако това нѣма тогава, нѣкоя салата отъ домати, маруля, кирвизъ, лукови пера, келъ, зеле, топчета салата, анасонъ, киселець, кресонъ, репички, моркови, чукундуръ, бѣло цвѣкло, тритѣ последни се намиратъ въ всѣко годишно време. Следъ това се ядатъ само задушени зеленчуци, безъ прибавка на вода само съ разтително масло. Къмъ това припеченъ хлѣбъ, но за предпочитане сж сурови зърнени храни. Само тѣзи 5 правила осигуряватъ на всѣки здравето. Който иска да има по голѣма полза да следва и другитѣ правила.

6. Каквото и да изберешъ: плодове, салати и пр. все да е по твоя темпераментъ и по твоитѣ мисли.

7. Bei intellektueller Denkgrundlage (при интелектуална база на мислене) да се взематъ по възможностъ малко животински продукти, но млѣко и масло е позволено. Да не се пие при ядене.

8. Bei Spiritueller Denkgrundlage (при душевна база на

\*) Основателъ на реформаторското движение „Маздаснань“ въ Германия.

мислене) трѣбва плодове съ семена, значи полутропични, по вече салати, задушени и пържени зеленчуци, сурови зърнени храни — млѣни. Споредъ годишното време по малко сирене, кафе и чай само малко при храненето.

9. Bei materielleſer Denkgrundlage (при материална база на мислене) се предпочитатъ всички тукашни плодове, а по-малко тропическитѣ и полутропическитѣ, освенъ за лѣкуване; много салати, сурови, задушени, пържени и печени зеленчуци, сурови и варени зърнени храни; животински продукти споредъ годишното време: орѣхи, лешници, фѣстъци. Пития сж позволени само преди ядене.

**Хлѣбъ некиселъ и отъ пълно зърно.** Вземи 1 литъръ хладка вода, 1 лжжица соль, 2 лжжици зехтинъ и бъркай смѣстѣта, тури толкова брашно до като тѣстото стане гъсто за да може да се бърка още съ лжжица. Покой сждѣ съ една кърпа и го постави на хладно мѣсто. Споредъ времето отъ 3-6 часа. Преди да се пече тѣстото се меси още хубаво до като стане като ластикъ, при това се прибавя все по-малко брашно. Тогава се слага тѣстото въ намазана тазичка така, че да има 4-6 прѣста свободно да се дига тѣстото. Хлѣба се пече 4 часа, въ умѣрена фурна. Хубаво е да има въ фурната съдъ съ вода, тогава хубаво се пече хлѣба.

**Ястие отъ пълно зърно.** Да се натопи жито 6-12 часа въ вода толкова, че да попие житото водата. После се вари житото нѣколко часа до като избѣбнатъ зърната. Може да се подправи съ лукъ, домати, магданосъ и чесънъ. Една ченія отъ това ястие е по хранително отъ всѣко друго. Дѣцата обичатъ това ястие.

**Ястие за деца.** Въ 1/2 чаша вода се вари 1/2 чаша жито, после се задушава това жито въ затворенъ сждъ съ 1 литъръ вода, когато е уврѣло се прекарва презъ цедка и пакъ всичко съ остатѣка се слага на печката, прибавя се соль, една лжжичка медъ и 1/2 литъръ млѣко, така леко да поври следъ което се цеди презъ кърпа. Това ястие замѣства недостигащото майчино млѣко. Хубаво е за болни.

**Картофитѣ сж хубава храна за деца и хора, които сж физически заети.** Противъ отравяне съ киселини сж отлично лѣчебно средство. Картофи се пекатъ въ гореща пепель или фурна, като хубаво се измиятъ и после се ядатъ съ кожата. Може хубаво измити картофи да се нарежатъ на колелца (съ кожата) и да се пържатъ въ зехтинъ съ лукъ, кимъ и подправки.

**Млѣко** — да не се вари, защото губи известни съставни части и се смила по мъчно като образува ферментация. Млѣкото да се сгорещява само до 70° но не и да ври хубаво; Хубаво е и като лимонено млѣко: на 1/2 литъръ млѣко се слага постепенно сокъ отъ 1 лимонъ като се бърка съ

вилаца докато се пресече. Най лесно смилаемо е вкисналото млѣко, което чисти вътрешнитѣ замърсявания и пази отъ зараза. Това млѣко е хранително и лѣковито. Сжщо лѣчебно свойство има и киселото млѣко. Хубаво действува и мжте-ница.

При епидемии да се хранимъ главно съ вкиснало кисело млѣко сжщо и мжтеница, сжщо да се яде и чесънъ.

**Сурови яйца.** Раздѣли бѣлткъ отъ жълтъкъ, извади ядката, разбий всѣка по отдѣлно съ малко соль; капи се въ жълтъка по малко лимонъ и все се бие до като се пресече на малки парченца на единъ жълтъкъ 1/2 лимонъ. Тогава се съединяватъ пакъ жълтъка съ бѣлтъка,

**Меки яйца.** Злей съ врела вода яйцата (на 1 яйце 1/2 литъра вода) и ги остави на края на печката 3 минути.

*Отъ нѣмски прев. П. Димковъ*

## Шумене въ ушитѣ

Режимъ за единъ случай отъ шумене въ ушитѣ съ студиени крака, пълень, нечиста негледана кожа, запекъ, хемориди, който случай безрезултатно се е лѣкувалъ по много лѣкари и професори е билъ подлаганъ на две операции но безъ успѣхъ. Разбира се локалното лѣкуване нѣма да даде резултатъ. Операциитѣ сж правени на носа, защото отъ тамъ по евстакхневитѣ трѣби била причината. Подухвания нѣколко пакъ безъ резултатъ. Вредата отъ всичко това е тази, че той сега има наистина широкъ носъ, но винаги сухъ съ неприятно усѣщане.

### Понедѣлникъ

1) *Една меняща баня краката:* — най-добре вечеръта преди лѣгане.

2) *Преди обѣдъ единъ общъ млчобенъ масажъ* и на главата, областъта на ушитѣ.

3) *Пакъ вечеръта следъ банята на краката кунева седяща коремообръзна баня* съ вода 34 целзиеви и 5 минути траяне.

### Вторникъ

1) *Сутринтъ още отъ топлото лѣгло четковъ масажъ* на цѣлото тѣло.

2) *Вечеръта парна баня на главата* въобще отъ кръста на горе до изобилно препотпяване на главата и гърдитѣ.

3) *Следъ парната баня на главата, коремчъ компресъ* за презъ нощъта.

4) *Следъ парната баня четкова баня* (ако имате условия) и тогава компреса.

### Срѣда

- 1) Една *меняща баня краката* както *понеделникъ*.
- 2) Следъ *менящата баня кунева коремообтривна*.
- 3) Преди обѣдъ единъ *общъ лечебенъ масажъ* и на *главата*.
- 4) Този день цѣлия оставате на *строю суровоядене*.

### Четвъртакъ

- 1) Презъ деня, най-добре вечеръ, направете си *парна баня главата*.
- 2) Следъ тази *парна баня* *менящъ душъ* на *цѣлото тѣло*.
- 3) а следъ всичко това *коремъ компресъ* за презъ *нощта*.
- 4) Сутринъ отъ *топлого легло четковъ масажъ*
- 5) Следъ *четковия масажъ тѣлесни упражнения*. Но тѣ могатъ да станатъ и друго време презъ деня. Особено *препорчително* е *вънъ* на *открито*, *леко облеченъ*.

### Петакъ

- 1) Вечеръта преди *лѣгане* *меняща баня краката*.
- 2) Следъ тази, *коремообтривна седяща баня* по *Куне*.
- 3) Цѣлия този день сте на *строю суровоядене*.
- 4) Преди обѣдъ *общъ лечебенъ масажъ* съ *главата* и *ушната областъ*.

### Събота

- 1) Една *обща парна баня* за *изпотпяване*.
- 2) Следъ нея *коремъ компресъ* за *три-четири часа*, ако не за *нощта*.
- 3) Сутринъта още отъ *топлото легло четковъ масажъ*.
- 4) Следъ *четковия масажъ тѣлесни упражнения*, *последнитѣ* *добре* и на *открито*.

### Недѣля

- 1) Този день е *обикновено* за *пълна почивка*. Сега можете да правите само *едно коленно поливане* по *Кнайпъ*.

### Освенъ горния режимъ още и:

- 1) Избѣгвайте *застоялия животъ*: *чести разходки*, *чести гимнастики* и *редовно ежедневно дихателни упражнения*. При *почване* на *режима* направете си *последователно* *три вечери* по *една гореща клизма* и *прекарайте* *три дни* на *строю суровоядене* и следъ това *отпочвате* *горния режимъ*. Иначе *храненето* да е *ограничено* *изобщо* и *изключително вегетарианство*, или *краенъ случай* *много рѣдко* *малко месо*. Ако следвате *горния режимъ* *едва ли* *може* да има *съмнение* въ *резултата*. *Горния режимъ* е за *домашно лѣкуване*. Ако *лѣкуването* се *проведе* въ *водолѣчебна баня*, при *удобства*, то и *приложенията* ще *сж* по *други*, а и *резултата*.



## Една голѣма загуба

Реформаторскитѣ лѣкорски кадри и науката за биологично лѣкуване претърпѣха още една голѣма загуба съ скорошната смъртъ на голѣмия хирургъ, свѣтовния медицински писателъ, безстрашенъ борець за обнова на лѣчебното изкуство и много проследвания и изстрадалъ лѣкаръ,

### Д-ръ Ервинъ Ликъ †

Д-ръ Ервинъ Ликъ не е вече между живитѣ. До последнитѣ си дни той бѣше редакторъ на научното списание за биологично лѣкуване „Хипократесъ“. Ние канимъ нашитѣ читатели и съдейници да почетатъ памегъта му. Зашто за насъ той е билъ и си остава единъ фаръ, който вечно ще осветява спасителния пѣть на страдащитѣ. Читателитѣ ни въ следващитѣ годишнини ще иматъ възможността да се запознаятъ съ неговата книга „чудото въ лѣчебното изкуство“, която ще направи преломъ въ душитѣ и разбиранията на всѣки здравъ умъ.

Его на кратко съдържанието на некролога за него въ сп. „Хипократесъ“:

„Ние стоимъ парализирани отъ внезапния ударъ, който ни се нанесе съ вестъта за неговата смъртъ. Съ това се явява една голѣма празнота въ нашето дѣло, която не ще се скоро запълни. Както всѣки великъ човѣкъ на истината, той бѣше обичанъ, уважаванъ, даже обожаванъ, но отъ друга страна и страшно мразенъ. Като *повикъ за пробуждане* се появиха неговитѣ незаменими книги „чудото въ лѣчебното изкуство“, „лѣкаря и неговото призвание“, „прегрешенията на хирургията“ и др. и всичкитѣ намѣриха сърдеченъ приемъ средъ цѣлосвѣтскитѣ медицински среди. Това, което мнозина лѣкари тяха въ душитѣ си и не смѣха да изкажатъ, Ликъ има доблестъта да го каже публично, като посочи всичкитѣ *мисценде* (несъстоятелности) въ лѣчебното изкуство. И всички истински лѣкари, всички обичащи страдащитѣ, се нареждаха все по гжсто подъ неговата окрила въ честна служба на страдащето човѣчество. Когато въ това време срещу него стояха много ненавиждащи го, които го обсипваха съ подигравки, това само ни показва, че Ликъ и неговото учение сж на правъ пѣть, — пѣть противоречаща на тѣхнитѣ интереси. Неговитѣ сказки и публикации увеличаваха ежедневно последователитѣ му, но не намаляваха и мразящитѣ го, които въ званието „лѣкаръ“ виждаха само скриване истината, самоизмамване или чистъ материализъмъ. . . .

Завета на *Ервинъ Ликъ* ще живѣе навеки у насъ“.

Отъ редакцията на „Хипократесъ“

Излезе отъ печатъ нова книга

### Ирисова диагноза

отъ Д-ръ М. Мадаусъ

превела отъ немски Иванка Д-ръ Кадиева. Издание на издателство „Водолей“ Никола Нанковъ София цена 90 лв.

Книгата разглежда науката за очната диагноза -- познаване болеститѣ по очитѣ.

Очитѣ сж огледало на само на душата, но и на тѣлото. Всички аномалии въ организма оставатъ отпечатакъ въ цвѣтната частъ на очитѣ (ириса). Разположението на органиѣ въ ириса съответствува на разположението имъ въ тѣлото. Лѣвото око изразява лѣвата, а дѣсното — дѣсната половина на тѣлото. Тази наука е наистина сравнително нова но тя печели все повече привърженици средъ лѣкарския свѣтъ. Ценното при нея е, че сме въ състояние да откриемъ страданието много рано, когато по другитѣ клинически симптоми е още непознаваемо.

Препоръчваме я на нашитѣ последователи да си я доставятъ за своята библиотека.

Доставя се отъ издателството София „Врабча“ № 1 или отъ нашата редакция въ предплата.

\*

— Деца и възрастнитѣ ще спасимъ само чрезъ *тѣлесни упражнения слънчеви бани хидротерапия и охраняване*. Това сж изправителитѣ на нашитѣ мисли, на нашитѣ чувствавания, на нашитѣ външни форми и на цѣлия ни животъ...”

Г. Ив. Стоицевъ

п. инспектеръ по физическо  
възпитание  
при М. Н. Просвѣта

**Д-ръ Кирилъ Мордановъ**

училищень лѣкаръ — Варна

**приема болни**

бул. „М. Луиза“ № 34 — телеф. 597

**Квитанции** по пощата ще пратимъ отъ 1-ви Априль. До тогава нека всички се отчетатъ, за да не ни вкарватъ въ излишни разноски.

**Лишаватъ** се отъ премията тѣзи, които не се отчетатъ направо въ редакцията, а имъ се прати кв. по пощата.

**Молимъ** тѣзи, които нѣматъ намѣрение да плащатъ и не ще осребрятъ кв. по пощата, да ни върнатъ списанието или, съобщятъ до редакцията, за да не имъ прашае кв. **Поне тази услуга!**

**Като училищенъ лѣкаръ** съмъ претрупанъ съ работа. Едва ми остава време да подреждамъ списанието. Моля съдейниците ни да ни улеснятъ съ бързото отчитане и не ни създаватъ излишни работи по прашане квитанции.

**Редактора**

**Желателно** е, тѣзи които възнамѣряватъ да идватъ на лѣчение въ водолѣчебната ни баня, да не чакатъ усиления лѣтенъ сезонъ.

## **Драги читателю,**

**Ето вече седма книжка** получавате, молимъ Ви отчетете се веднага. Не можемъ да допуснемъ, че отбрания материалъ, който Ви дадохме тази година, не Ви е задоволилъ. Независимо отъ двете безплатни премии — „Здравецъ“ и „Суровоядене“.

**Тази е последната книжка,** която прашае на неплатилитѣ абонати. Чакаме отчитането, за да получаватъ и останалитѣ и премията.

До

*Тодор М. Славчев*  
*Бибмошова*

---

гр.

*Русе*

---

## Книжнина

по природното лѣкуване на нѣмски

1) Кризата въ медицината — конституционната терапия като спасителенъ изходъ отъ D-г Bernhard Aschner.

---

Кое предпазва отъ едрата шарка отъ D-г W. Wansch — нещо изъ естествения имунитетъ на човѣка.

Препорѣчваме я на интересуващитѣ се отъ световното реформаторско движение, ако владеятъ немски.

---

Народъ и потомство, вестникъ за евгеника („расова хигиена“) година I, брой 1.

Абонаментъ 30 лв. годишно. Адресъ Д-ръ Люб. Ив. Русевъ, бул. „Евл. Георгиевъ“, 64, София.

---

Сп. Трудови вѣсти, одобрено и препорѣчано отъ М вото на Нар. стопанство — Дирекция на труда и О. О. съ окр. № 6 отъ 13. I. 1935 г., отъ М вото на В. Р. Н. З. и Дирекцията на Обновата, кн. 13 и 14, год. VI-та.

Годишенъ абонаментъ 120 лв.

Адресъ: Тодоръ М. Славчевъ, Патриархъ Евтимий 15.

Телефонъ 71-64. Пощенска кутия 247 — София.

---