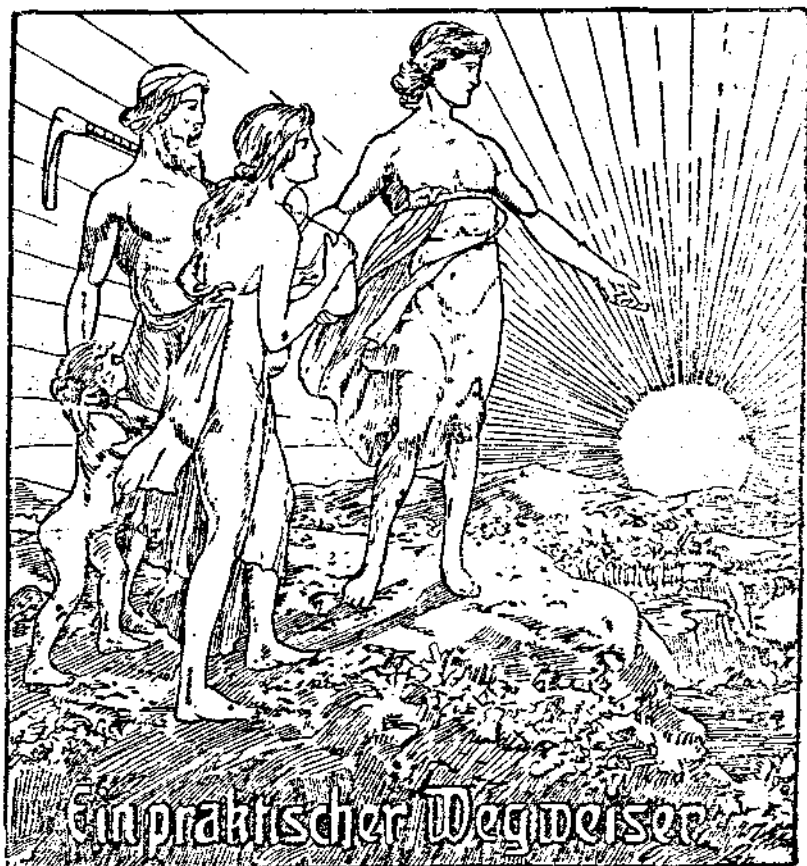


# ПРИРОДЕНЪ — ЛЪКАРЪ

Одобрено и препоръчано отъ Министерството на Народното Просвѣщение  
съ окръжно № 2063 отъ 23. I. 1929 г.

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ.



Природолѣчение!.. Вегетарианство!.. Въздържание!

# ОТКРИ СЕ Хотелъ „НОВЪ ПРЕСЛАВЪ“

въ центъра на града

„НОВЪ ПРЕСЛАВЪ“ има 28 стаи, модерно мобилирани  
съ чешма въ всѣка стая. Всичко е съвършено ново.

**Отлична чистота.** Всички стаи сж слънчеви.

**Цени обикновени.**

Премахнатъ е 10% процентъ на прислугата. Хотелътъ е една придобивка за Варна, където гоститъ ще намерятъ отлична обстановка за отмора и почивка

---

## Бръснарница „ЕСПЕРАНТО“

ул. „Антимъ I“ (до аптеката Гюлмезовъ)

бръсне и стригва най-ефтино при цени народни.

Съ елегантенъ дамски отдѣлъ.

---

## ВЕГЕТАРИАНСКАТА ГОСТИЛНИЦА „ПРИРОДА“

ул. „6 Септемврий“ — Варна

е едничката въ града. При **образцова чистота**, вежлива **прислуга** всѣки ще се чувствува, като въ дома си. Станете вегетарианци, хранете се въ вегетарианската гостилница **„ПРИРОДА“**.

---

**Здраво, природно и хранително питие е**

## БОЗАТА

приготвена отъ доброкачествено **просо** и съ вешина. Съидейници обявете бойкотъ на спиртнитъ питиета и **пийте** само **БОЗА**. А такава ще намерите въ Варна **само** при

**ЦВѢТКО Бозаджия**, ул. „Царъ-Борисъ“

**Пийте по вече БОЗА!**

---

## Ж. Лоловъ — Варна

Телефонъ 543

Машинно обработване на всевъзможни дървени изделия.  
Работа ефикасна. Цени умерени.

---

**Чисто**

**МАСЛО**

**Чисто**

за чай ще намерите винаги гарантирано прѣсно **само** при **магазинъ „ОВЦА“** ул. „Преславска“ 37—Варна

---

**Приятели, съидейници четете и разпространявайте нашия „Природенъ лѣкаръ.“**

# ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

Месечно списание за природно лѣкуване, природосъобразенъ животъ  
:: :: :: :: :: и здравна просвѣта. :: :: :: ::

Год. абонам. 75 лв. ————— Отдѣленъ брой 8 лв.

Реданторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Таневъ бул. „Мария Луиза“ № 34.

## Повреди на черния дробъ при лѣкуване съ Atophan.

Често се наблюдаватъ по-леки или по-тежки повреди на черния дробъ следъ вземане на атофанъ или подобни на него лѣкарства. Многократно е наблюдавана жълта атрофия на черния дробъ (тази болестъ води за съвсемъ късо време къмъ смъртта и е неизлѣчима). . .

E. Vajda Med. kl. 38 — 1930.

Б. Р. Черниятъ дробъ е важна „лаборатория“ за обезопасяване на отровитѣ, вкарани отвънъ или образувани вътре въ организма. Атофана и сроднитѣ му лѣкарства (па и всички останали) сж по-слаба или по-силна отрова. Въ борбата на черния дробъ, да ги направи безвредни, тѣ причиняватъ горнитѣ чернодробни повреди.

Така увреденъ черния дробъ и смутенъ, умишлено (!) въ ефикасното обезопасяване на отровитѣ, е сигурна „гаранция“, че дадениятъ организъмъ е обреченъ на неминуема смъртъ (бърза или бавна).

Отъ гукъ и основателното изхвърляне на всички тѣзи отрови, като лѣкарства, отъ страна на наукана за природолѣчение.

---

Всѣки истински нашъ последователъ — привърженикъ на природолѣчението и ратникъ за обновя на живота, е морално задълженъ да запише веднага поне единъ новъ абонатъ.

Увеличение абонатитѣ води къмъ увеличение обема и подобрене качеството на нашия „Природенъ лѣкаръ“.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ

## ВЪ ЗАЩИТА НА ПРИРОДОЛѢЧЕНИЕТО.

Това, че Куне Кнайпъ, Присницъ и Шротъ сж селяни, дърводѣлци и ковачи, не е още доказателство затуй, че създаденото отъ тѣхъ природолѣчение е несъстоятелно.

В.

### Кой е Иоханъ Шротъ.



Това е друга една свѣтла личностъ въ редицата на ратниците за обновление на лѣчебната наука и върлъ врагъ на лѣкарствата.

До колко той е известенъ между научния медицински свѣтъ, проличава отъ факта, че името му е наредено между тѣзи на първенците въ медицинската наука така, както и това на Присницъ. Въ *сжщата книга на голѣмия медицински лѣкаръ*, посвѣтена на още по-голѣмъ такъвъ професоръ, точно на страници 1081 четемъ: Иоханъ Шротъ, Природенъ лѣкаръ, въ Линдевизе. Накратко, този голѣмъ докторъ, описва изнамѣрения отъ Шротъ метотъ на лѣчение, наре-

ченъ на името на своя окривателъ — *Шроткуръ*. — Това е една, преобразоваща организма, к, ра, която откривателътъ Шротъ препоръчва и съ успѣхъ прилага при много хронически болести, като Сифилисъ, подагра, воденъ плевритъ и др. Тази негова метода се състои въ енергично и строго забраняване или до минимумъ ограничаване на разнитѣ храни и пиетета.

Ето драги читатели съ какво мѣсто е удостоенъ този великъ умъ. Не забравяйте, че *тукъ мѣсто не се дава* на какво и кого да е и удостояването на Шротъ съ него е изразъ на заслуженъ авторитетъ даже всрѣдъ учения медицински свѣтъ.

На пръвъ погледъ, метода на шротовото лѣкуване изглежда доста примитивенъ, за да може да внуши доверие на разнитѣ болни, а още по-малко уважение отъ неговитѣ кръвни врагове. Но нали *простотата на приложенията* е и най-характерното въ природолѣчението.

Като оставямъ подробното описание и научното обосноваване на шротовия методъ на лѣчение, тукъ ще приведа фак-

ти и документи, отъ които се вижда, че Иоханъ Шротъ е билъ човѣкъ надаренъ отъ майката природа съ голѣми медицински способности (вижъ антрифилето на Проф. Плешъ казано въ първата ми статия).

Въ една своя книга *Д-ръ Кьорнеръ* дава следния отзывъ за шротовия начинъ на лѣчение. Той казва: „Шротовия методъ на лѣчение, състоящъ се въ строга диета и влажна топлина, е най-великото откритие въ областта на лѣчебното изкуство. Това е така загуй, защото съ помощта на сжщия ние сме въ състояние да излѣкуваме и онѣзи болести, при които всички други методи сж се оказали безсилни. Въ това съмъ се обединилъ презъ моята 44 годишна лѣкарска практика, както върху многобройнитѣ болни, така и върху самия мене. Съ шротовия методъ азъ съмъ спасявалъ безброй много болни изоставени отъ всички лѣкари и професори и тѣхното излѣкуване отъ мене е предизвиквало всеобщо очудване. Самия азъ, който дълги години страдахъ отъ хронически катаръ на стомаха и червата, лѣкуванъ безрезултатно отъ най-пѣвитѣ професори на времето, можахъ благодарение само на този чуденъ лѣчебенъ методъ да се спася, и на него днесъ дължа моето здраве и жизнерадостъ. Но не само азъ. Много други лѣкари, които сж направили необходимитѣ опити и наблюдения и сж публикували полученитѣ резултати, сж се изказали най-ласкаво и удивително за него“.

Но по-нататкъ сжщиятъ *Д-ръ Кьорнеръ* казва: „Този лѣчебенъ методъ, на който съмъ се посветилъ още отъ 1851 год., времето, когато престояхъ лично при Шротъ и се убедихъ въ чудотворящата ѣ сила, прави чудеса всрѣдъ болното човѣчество. Познавамъ случаи, при които заболяването датира отъ преди 20 години и не се е подавало на никакво лѣкуване, които обаче чрезъ Шротовия методъ дадохъ отлични резултати. Имайки на рѣка този благословенъ методъ, е истинска радостъ да ти се отдаде да извадишъ отъ гроба доверилитѣ ти се огчаяни и изоставени отъ всички болни. Да имъ възвърнешъ и даришъ живота „да ги възкресишъ“.

— „По сжщия този методъ съмъ спасявалъ болни отъ какви ли не хронически болести, като подагра, ревматизмъ, сифилисъ(!), фистули, епилепсия, хлороза, и много още други, които сж прибѣгнали като къмъ последно срдѣство до шротовия методъ и сж били напълно излѣкувани“. За уверение въ това *Д-ръ Кьорнеръ* кани читателитѣ си да се справятъ съ болничнитѣ листове на тѣзи болни, кждето подробно е описано тѣхното дългогодишно страдание, безрезултатното лѣкарско и професорско лѣкуване и най сетне, като по чудо, спасяването имъ по съвета на селянина“ Шротъ. Тѣ сж помѣстени въ спасението „Назадъ къмъ природата“.

## Излѣкуването на принцъ Вилхелмъ фонъ Вюртембергъ отъ Йоханъ Шротъ.

Драги читатели, казаното до тукъ въ полза на Шротъ е съ такава доказателна стойностъ, че едва ли има нужда да допълняме защитата си и съ най-малкото още, но, за да не позволимъ на неговитѣ врагове да кажатъ нито гъкъ противъ него, ще Ви приведа още единъ височайши документъ, който не може да бжде издаденъ нито за хатъръ, нито пъкъ подкупенъ.

Накратко, защото иначе не би имало мѣсто за печатането му:

Вилхелмъ фонъ Вюртембергъ е билъ капитанъ въ 45 пехотенъ австрийски полкъ. Въ битката презъ 1849 год. 24 мартъ бива раненъ малко подъ колѣното. Раната се усложнява. Бива лѣкуванъ отъ най-първитѣ професори на онова време, както отъ Германия, така и отъ Австрия. Предлагана е била нѣколко пѣти ампутация, защото иначе живота на високия боленъ е билъ застрашенъ. Предвидъ силното кръвоизлияние, дългитѣ мѣки и силното изтощение на болния, никой отъ лѣкуващитѣ го професори не е можалъ да гарантира благополучния изходъ на операцията и като така не е била и направена. Това лутане трае до 12 ноемврий сѣщата година, на която дата принцътъ се решава, въпрѣки разубеждаванията на родителитѣ и професоритѣ, да отиде и подири помощта на *Шротъ* въ неговия лѣчебенъ институтъ въ Линдвизе. Тукъ, въ Шротъ и само въ него е останала едничката и последната му надежда.

Въ това време състоянието на ранения кракъ е било следното: Кракътъ напълно анкилозиранъ (вдървена), е трѣбвало да бжде носенъ отъ специаленъ слуга, ако принца би искалъ да се движи. Раната е била гангрениясала (иначе не би била предлагана ампутацията). Имало е и единъ тежъкъ процесъ въ колѣното.

До колко безнадеждно е било положението на болния принцъ, личи отъ следнитѣ думи на пребиваващия тогава при Шротъ лѣкаръ, който е казалъ: „Драги велики учителю, положението на принца е безнадеждно. Съветвамъ Ви да не се мѣсите въ неговото лѣкуване, защото лошия изходъ ще бжде приписанъ въ ваша вина.“ Отнасяйки се съ насмѣшка къмъ това предупреждение на своя ученикъ-лѣкаръ (!), Шротъ се обърналъ къмъ него и казалъ: „Височайшия пациентъ ще понесе и издържи моя методъ и ще оздравѣе — Доверете се на мене.“

И така точно на 14 Ноемврий започва лѣкуването. Самиятъ начинъ на лѣчение нѣма да описвамъ тъй като статията би станала много дълга, освенъ това, както и по-горе казахъ, ще излѣза съ специална статия за Шротовия методъ. Като

така става излишно да губимъ време и мѣсто тукъ. За сега е важенъ за насъ резултата, който е удивителенъ. Постъпилъ на лѣчение на 1 Ноемврий, принца е стъпилъ на крака си за първи пътъ на 2 Декемврий. По-нататъшния ходъ на болестъта описва самия, принцъ като казва: „Презъ Януарий 1850 год. азъ бѣхъ до тамъ подобрялъ, че лично отидохъ въ Гrefенбергъ, за да се представя на Присницовитъ последователи (тамъ въ Гrefенбергъ е билъ и присницовия лѣчебенъ институтъ) и имъ свидетелствувамъ за чуднитъ резултати, които дава Шротовия методъ (Разбира се Присницъ и Шротъ като основатели на природолѣчението сж се напълно разбирали, но специалниятъ Шротовъ методъ не е билъ прилаганъ отъ Присницъ и за това принцътъ отива да имъ занесе една новостъ за тѣхъ и имъ обърне внимание върху това лѣчение). На 1 Мартъ сжщата година можехъ да се кажа вече напълно здравъ и да благодаря за това мое необикновено оздравяване на всеобщоуважавания Фатеръ (баща) Шротъ.

И разбира се така извадения отъ гроба принцъ не може да не отдаде нуждната почитъ и уважение на този „селендуръ“ Шротъ, което той между другото направя и чрезъ следния свой апелъ, когото разпраща до всички свои бойни другари — офицери: (предавамъ съвсемъ накратко).

#### Къмъ господа другаритъ-офицери въ армията.

Подписаниятъ счита за свой дългъ да оповести на своитъ ранени другари-офицери, единъ новъ лѣчебенъ методъ, който надминава всички познати до сега и стои надъ всички прилагани и препоръчвани отъ лѣкаритъ сръдства. . . Известниятъ Иоханъ Шротъ лѣкува всички видове рани (говори само за ранитъ защото се обръща къмъ раненитъ си другари) по единъ особенъ и чудноватъ методъ, който за съжаление е много малко известенъ. Обикновено той е бивалъ усмиванъ, защото лѣкувалъ съ сухи земели. Работата, обаче, съвсемъ не стои така и въ този простъ на гледъ начинъ се крие небивалъ умъ. . . (Описва научно какъ може да се обясни действието на приложенията съ които ще се занимаемъ и затова изпускамъ). . . Примѣри за това мога да Ви наведе маса. Първия съмъ азъ. Следъ деветъ месечно безрезултатно лѣкуване и оставенъ безнадежденъ, днесъ азъ, благодарение на Фатеръ Шротъ съмъ напълно здравъ. . . (привежда още нѣколко случаи на чудновато излѣкуване, които за да бжда по краткъкъ изпускамъ). . . И най-накрая той завършва своя апелъ, като казва:

„Ще ми бжде голѣмо удоволствие, ако имамъ щастието да бжда полезенъ на мои другари по сждба, като ги запознавая съ този новъ методъ на лѣчение, като, сигуренъ съмъ, ще спаси още много нещастни като мене.“

подпись: Вилхелмъ, Херцогъ фонъ Фюртембергъ.

Капитанъ отъ 45 Inf. Regiment.

Но драги читатели. Има ли нужда и трѣбва ли да пиша и навеждамъ още доказателства за да Ви убѣдя въ това, че бащата на науката за природолѣчението селянина Шротъ е билъ надаренъ съ нечуванъ умъ и медицински способности? Азъ съмъ убеденъ, че всички едногласно ще извикате — *Ne!* Стига вече, това е достатъчно убедително за насъ приятелитѣ на истинския здравенъ пѣтъ, пѣтя който, води *назадъ къмъ природата*.

Но азъ ще кажа, че не само Вие мили братя ще кажете стига. Азъ съмъ сигуренъ, че неговитѣ и наши неприятели ще кажатъ, защото не ще могатъ да издържатъ да слушатъ тѣзи необорими факти и документи. Защото ще избухнатъ отъ нервно пренапрежение. . .

Азъ чакамъ, и дано бѣда оборенъ!? . . .

*Д-ръ Кирилъ Йордановъ.*

## Плевритъ — Pleuritis.

**Причини.** Всѣка инфекциозна болестъ, гнойна инфекция, нараняване и др. могатъ да станатъ причина за заболяването. Туберкулозната инфекция е една отъ не рѣдкитѣ причини за появяването на плевритъ. Простудяванията, особено влажния студъ, много благоприятствуватъ за заболяването. Разбира се, за да може коя да е горна причина да причини заболяването, необходимо е да „завари“ единъ подготвенъ — предразположенъ къмъ заболяване организъмъ. Въпросниятъ, останалъ подъ влиянието на горнитѣ причини организъмъ, да бѣде и недостатъчно способенъ за отбранителна борба. Безъ тази слаба жизнеспособностъ, безъ нея негодностъ за самозащита е невъзможно никакво заболяване.

Споредъ конституционната заложба, можемъ да отдѣлимъ една група хора, които при каквото и да е вредно влияние, реагиратъ чрезъ това или онова бѣлодробно заболяване. Тѣхното „слабо“ мѣсто е дихателната система и тѣ сж винаги застрашени отъ плеврално заболяване.

**Признаци.** Заболѣлиятъ отъ плевритъ боленъ, почва да се не чувствува добре. Апетита намалява Т. се повишава. Настѣпва отпадналостъ на физическитѣ и умствени сили. Явяватъ се боджежи въ гърдитѣ. По-слаба или по-силна кашлица не закъснява да се присъедини къмъ горнитѣ признаци. Тя е болезнена и при всѣко закашляне боджежитѣ ставатъ нетърпими. Дишането е затруднено.

**Анатомическа картина.** Ако при възпалението на плеврита стане излѣчване и събиране на течностъ, тогава имаме *воденъ плевритъ*. При голѣми количества течностъ къмъ горе-



изброенитѣ симптоми се присъединяватъ и причиненитѣ чисто механически. Бѣлитѣ дробове биватъ притиснати. Въздуха отъ голѣма частъ отъ тѣхъ бива изтласканъ навънъ. Настѣпва недоимѣкъ на въздухъ. Появява се задуха. Течността притиска, даже измѣства сърдцето (особенно при лѣвъ плевритъ). Дейността му намалява и то отслабва. Много изтощеното и отслабнало сърдце е една отъ най-важнитѣ причини за опасяване и настѣпване на смъртта.

Ако възпалението е безъ събиране на течность, имаме *сухъ плевритъ*.

**Предсказание.** Болестъта е лесно излѣчима.

**Лѣкуване.** Лѣкуването е работа на лѣкаря. Казаното тукъ ще намѣри приложение, при липса на лѣкарь, до неговото идване и следъ това подъ неговия вещь контролъ. Още тукъ трѣбва да подчертая, че плеврита е една отъ многото болести, за които медицинската наука и до днесъ не познава лѣкарства. Препорѣчителитѣ отъ нея сж следнитѣ: йодова тинктура и безброй негови комбинации и производни. Всички употребявани за мазане. Възбуждащи апетита — сжщо така многобройни, противотемпературни — безчетъ. Пикочогони въ задоволително разнообразно производство. И най-сетне сърдечни и болкоуспокоителни — упойтелни.

Нито едно, обаче не притежава и най-малка *лѣчебна способностъ*. Действието имъ се състои въ това да убиватъ — потискатъ или предизвикватъ разнитѣ признаци. Тази тѣхна способностъ проличава и се издава още отъ самото имъ име. Даже да се бихъ опиталъ да имъ припиша каквато и да е лѣчебна способностъ, не бихъ успѣлъ, защото самото имъ име би ме издало и упрѣкнало въ недостатъчна искреностъ. Заслужава да кажа две думи за действието на йодовата група.

Съ това мазане биле сме ужъ спомагали за разпрѣсване на водата. Въ противоположность на това медицинско разбиране, науката за природосъобразното лѣкуване отрича напълно приложението на каквито и да е лѣкарства. Но защо? Нека видимъ поотдѣлно за всѣко отъ тѣхъ.

Природолѣчението казва: „Всѣко лѣкарство е първо вредно и второ безцелно.“

**За нога и неговитѣ сродни. Тѣ сж вредни.** Всѣки отъ васъ е виждалъ мазано съ йодъ мѣсто. Преди мазането кожата е нормална, чиста, мека, еластична и свежа. Можемъ да приемемъ, че тази кожа ще даде всичко онова, което трѣбва да даде въ борбата съ болестъта. Защото нейнитѣ нервни окончания сж свободни, чувствителни и реакционноспособни. Вътрешносекреторната ѝ функция е въ изправностъ. Поритѣ свободни и излѣчителната ѝ и дихателна способностъ сж запазени. Сжщата тази кожа я мажимъ съ йодъ. Тя става корава, груба, нечувствителна, почва да се лющи. Поритѣ ѝ не сж свободни. Нервнитѣ окончания претѣпени даже нара-

нени. Еластичността ѝ намалена даже загубена и още много други по финни увреждания сж неминуемо следствие отъ това мазане. Своего предназначение за въ болни дни, кожата не ще може да изпълни. Така загрубялата, болна кожа става нечувствителна и къмъ самия иодъ. Това не представлява вече за нея дразнение и като така престава да действува даже и така както си го представя медицинската наука (като кожно дразнение). Но въ такъвъ случай той не може да проникне по дълбоко въ кожата. Значи и този обяснитъ начинъ на неговото действие бива изключено. Но вредата отъ това мазане се документира още въ едно обстоятелство. Мазаната съ иодъ кожа е загрубѣла и станала нечувствителна за другитѣ физикални кожни дразнения. Ако се опитае да продължимъ лѣкуването съ другъ видъ кожно дразнение (напр. компресъ) то този ни опитъ остава безуспѣшенъ. Тоестъ чрезъ приложенитѣ другъ видъ кожни дразнения ние не сме вече въ състояние да предизвикаме каквато и да е кожна реакция. Едно рефлекторно въздействие върху дълбоко лежащия болестенъ процесъ става невъзможно. Но не само това. Третираната съ иодъ и следъ това съ компресъ кожа се мацерира (размеква), защото е повърхностно некротизирана отъ иода. Това прави компресното приложение още по невъзможно. И така, ние сами станахме причина да направимъ невъзможно приложението на редица лѣчебни процедури, каквито сж разнитѣ видове компреси. Но ние сжщо така сами и умишлено изолирахме една голѣма частъ отъ кожата (мазаната съ иодъ частъ) и лишихме болния отъ нейното несъмнено благотворно действие върху развоя на болестта.

Но мазането съ иодъ е и излишно. Излишно за това, защото онова малко кожно дразнение, което той предизвиква (и то само при първитѣ мазания докато кожата не е увредена) можемъ да постигнемъ съ редица природни лѣчебни фактори много по-ефикасно. Съвсемъ слабо проникване на известна дълбочина на кожата и то само при първото мазане, допринася толкова малко за ускоряване резорбцията, че въ срѣвнение съ неговитѣ вреди не бива въ никой случай да служи за критерий при подбора срѣдствата. И по тѣзи именно съображения, природолѣчението отхвърля иода като лѣкарство при плеврита.

А това, че той намалявалъ болнитѣ, не може въ никой случай да оправдае неговото тъй изобилно приложение, защото за целта имаме на разположение толкова други болкоуталожващи приложения. И азъ не мога освенъ да привърша за иода съ думитѣ: „болнико, не мажи и не позволявай да се маже болното ти мѣсто съ иодъ.“

Но защо отричаме пикочогонитѣ лѣкарства? Преди всичко тѣхното действие не е напълно и окончателно проучено.

Едни разширявали бжбречнитѣ артерии и така предизвиквали увеличение пикочоизлъчването. Други пъкъ увеличавали секретонната способностъ на бжбречнитѣ клетки и т. н. Дали е така и какъ именно е единъ въпросъ по който би могло да се спори. Но остава сжщо така да се отговори, дали този или онзи начинъ на действие не е непосредствено увреждане на бжбрецитѣ. Природолѣчението твърди за това увреждане на бжбрецитѣ и се бои отъ него. Пропятуването на пикочогонитѣ лѣкарства до бжбрецитѣ е единъ доста дълъгъ пътъ презъ важни за живота органи и като отрови едва ли биха ги отминали безъ да ги макаръ и „малко“ увредятъ. Да отречемъ това увреждане нѣмаме основание. Но ние ги отричаме още и затова, защото сме въ състояние да предизвикаме силно пикочоизлъчване съ редица други природни приложения.

**Но ние отричаме и лѣкарствата за апетитъ.** Защо? Защото липсата на апетитъ е естествено отбранително сръдство на организма. Липсата на апетитъ е знакъ за това, че продукцията на стомашенъ сокъ е преостановена. Това пъкъ е поради ангажиране всичката енергия въ борба съ болестта. Изкуственото събуждане апетита, което се и мъчно отдава, би значело насилствено вкарване храна. Тази така вкарана би отнела за своето смилане значителна енергия и така би увредила самата лѣчебна борба. Но такава насила вкарана ще бжде и недостатъчно смлѣна. Недостатъчно смлѣната пъкъ храна е отрова за организма. Това ни учи, както природолѣчението, така и офиц. медицина. И най-сетне апетита се възвръща самъ следъ подобрението.

**Но защо отричаме противотемпературнитѣ лѣкарства?** Затова, защото температурата е активъ на организма, тя е негово оръжие за борба съ болестотворнитѣ причини и нейното потиксане съ лѣкарства е не само грѣшка но и престъпление. Но всички противотемпературни лѣкарства сж явно вредни за сърдцето. И най-сетне всички тѣ сж излишни, защото съ студена вода ние сме въ състояние да отнемемъ бързо и много топлина и така понижимъ Т-та на болния. И това само въ онѣзи случаи, кждето тя е прекалено висока (надъ 39°) и отъ продължително траене.

Това сж тѣ лѣкарствата противъ плеърита, чийто отхвърляне накратко обоснозахъ. Казвамъ накратко, защото би могло още много да се каже въ полза на тѣхното отричане.

Но какъ тогава да лѣкуваме плеърита? При едно плеърално заболяване намъ предстои следната работа. Първо да подкрепимъ лѣчебния процесъ на самото мѣсто. Второ да подпомогнемъ прѣскането на водата. И най-сетне да се справимъ съ отдѣлни признаци и то ако сж нетърпимо силни.

За да подкрепимъ лѣчебната реакция въ болното мѣсто трѣбва да направимъ всичко възможно за да предизвикаме

приливъ на чиста артериална кръвъ. Съ това ние „транспортираме“ въ изобилие хранителни елементи и всички отбранителни сръдства съ които разполага организма, като кръвни тѣлца, кислородъ и много други отчасти познати но въ голѣмата си частъ непознати на науката отбранителни елементи. Въ сѣщото време настѣпва силенъ отливъ на нечистата венозна кръвъ. Това гарантира навременното и радикално отвлѣчане на отпадацитѣ и реализира идеална чистота на болното мѣсто. И така съ изобилното доставяне на хранителни и отбранителни сили и отвеждането на отпадацитѣ ние гарантирахме идеални мѣстни условия за излѣкуване. Такива даже близики на тѣхъ не сме въ състояние да направимъ съ никакво лѣкарство. За тази цель си служимъ съ идеалния нашъ *паренъ компресъ*. (в. кн. 8 год. II). Неговото лѣчебно действие се усилюва ако приложението му се прекъсва съ по-дълги или по-кратки студени приложения. Повтарятъ се 3—4 пѣти дневно. *Приснищовия компресъ*<sup>1)</sup> е друго едно незамѣнимо приложение. Третото наше приложение е *изпотяването*. Чрезъ редовни изпотявания ежедневни или 2—3 пѣти седмично (споредъ състоянието на болния) ние освобождаваме тѣлото отъ маса отрови, чужди вещества, отпадаци и др. Изхвърляме изобилно количество вода и така ускоряваме „прѣскането“ на водата. Но излѣчвайки я чрезъ кожата, ние облекчаваме бѣбрецитѣ и ги пазимъ отъ заболяване.

Въ време на болестта храносмилателния каналъ трѣбва да се държи празенъ Въ случай на нужда и клизми. Болния трѣбва да пази леглото и се придържа въ строго температурна диета. Насилственото хранене на болния за „усилване“ е вредно и трѣбва веднажъ за винаги да се освободимъ отъ това заблуждение. Плодове, компоти, медъ, лимони и др. сж най-подходящата храна.

Увеличаването на храната може да става паралелно съ подобрението на болния и намаление неговата температура. Противъ високата Т сж предостатъчни поредното приложение на *овивания, измивания, обливания, обжулвания* и при нужда *бани* съ съответно темпарирана вода (студена, хладна, хладка). Самото изпотяване обикновено намалява Т. Краката на болния да бждатъ винаги топли. При нужда тухли или шишета съ гореща вода. Стаята разбира се умерено темпарирана, свѣтла, провѣтрена. Изобщо най-добри и хигиенични условия за болния. Това е отъ много по-голѣмо значение отколкото се предполага.

Дъвкане сушени ябълки „резнета“ съ цель усилюване слюнкоизлѣчването. *Топли седящи бани* за усилюване пикочоизлѣчването. Напарване болното мѣсто съ *струя пара*. Огра-

<sup>1)</sup> Подробно описание на приложенията ще даваме редовно въ списанието. За това при болеститѣ го изпускаме.

ничаване приемането на течности. Предпочитане *безсолна* храна. Вмѣтане въ седмицата единъ день на *сурова храна*. Нагрѣвана болното мѣсто на слънце или кварцова лампа и т. н. Всичко това сж приложения, които вещо индивидуализирани, сж винаги въ състояние да излѣкуватъ и най-тежките случаи отъ плевритъ. Ако искаме можемъ да употребимъ чай отъ поkochогони билки, макаръ и да не сж наложителни. Придържайки се въ този безлѣкарственъ начинъ на лѣчение азъ съмъ получавалъ винаги добри резултати и при застарѣли, изоставени тежки плеврити.

Най-сетне следъ оздравяването, за да се предотвратятъ сраствания и премахнатъ настѣпили такива, трѣбва да се приложатъ подобрани дихателни упражнения. Всѣки боledуващъ отъ плевритъ не трѣбва да забравя, че тамъ му е слабото мѣсто и го пази.

## Нашитѣ лѣчебни фактори.

**Тричеви Бани.** Едно народно лѣкарство, което е намирало и намира широко приложение всрѣдъ народнитѣ маси е *тричевата баня*. Тази лѣчебна баня, не се отрича, а признава отъ официалната медицина. Разбира се при-родолѣчението я цени повече отъ всѣки другъ и ѝ дава за-видно мѣсто въ редоветѣ на народнитѣ лѣчебни фактори. Тя е незамѣнимо срѣдство противъ разни кожни заболява-ния и коженъ сърбежъ. Съ нея сме въ състояние да замѣ-нимъ много скъпи и прескъпи лѣкарства.

Взематъ се половинъ до единъ и половина килограма (споредъ голѣмината на банята) пшеничени трици. Варятъ се половинъ часъ въ достатъчно количество вода. Прецежда се всичко това и получената вода се налива въ приготвената за кжпане вана съ вода. Банята трае половинъ часъ, но нищо не ни забранява да се и продължи. Температурата на водата е обикновено тази на топлата баня (35—37). Така приложена тричевата баня е въ състояние да премахне, или най-малко направи търпими, разнитѣ видове кожни сърбежи.

Сжщото действие и индикации иматъ банитѣ съ слѣдъ (malz). Взема се четвъртъ до половинъ килограмъ *сладъ*, вари се въ достатъчно вода половинъ часъ. Прецежда се и полу-чената вода се смѣсва съ водата въ приготвената вана.

---

Тази е последната книжка, която пращаме на не-платилитѣ абонати. Молимъ всички да си пратятъ абонамента, за да не пращаме кв. по пощата и пра-вимъ разноски.

## Къмъ родителитѣ.

Мили родители,

Азъ зная. Вие живѣте съ пълното съзнание за голѣмата отговорностъ предъ бждащето на народа ни. Вие знаете много добре, че бждащето на народа ни зависи напълно отъ това, какви бждащи членове ще му отгледате, възпитате и наредите въ редоветѣ му. Азъ не се съмнявамъ въ това, че Вамъ е достатъчно ясно това, че, кадърността на бждащия ни народенъ кадъръ е и въ пълна зависимостъ отъ здравното състояние на вашитѣ деца.

Но, отъ досегашното редовно следене на нашия „Природенъ лѣкаръ,“ Вамъ е сжщо така ясно, че азъ съмъ се посветилъ всецѣло да служа на здравнитѣ народни интереси. Разбира се не съмъ само азъ, който служи на това хубаво дѣло. Има още много мои съратници. И всичкитѣ желаятъ и искатъ искрено да служатъ на израждащия се човѣшки родъ. Тѣ искатъ и мислятъ това да вършатъ, като вървятъ изъ оня пѣтъ, посоченъ имъ отъ официалната медицинска наука. Безъ да отричамъ всичко положително и истински полезно за здравното състояние, азъ не мога, безъ да ви обърна вниманието върху факта, че върпѣки всички грижи и прогреси на тази медицинска наука, здравното ни състояние е плачевно. Върпѣки безброй многото специалитети, върпѣки увеличаващитѣ се санаториуми, съвещателни мѣста и строги санитарни мѣрки, Вие виждате, че здравословното състояние е повече отъ незадоволително. Но кои сж причинитѣ за това?

Сжществувъ една „нова“ наука за общественото здравеопазване. Това е науката за природосъобразното живѣне и природно-безлѣкарствено-лѣкуване. Тѣзи отъ Васъ, които сж редовно следили моя „Природенъ лѣкаръ“ сж запознати отчасти съ нея. Редовното по-нататашно следене ще Ви гарантира обстойното запознаване. Това пѣкъ иде да Ви гарантира истински здравъ, смисленъ и щастивъ животъ.

Но отъ кжде да почнемъ? Фактъ неоспоримъ е, че провалата на здравето започва още отъ оня моментъ, когато става зараждането на плода. Още тогава се вижда онази слабостъ, едничка причина за по-сетнешната здравна хилавостъ. Това твърди и съ неоторими факти доказва нашата наука за природолѣчението. Тя ни казва, че истински здрави чловѣци ще създадемъ само тогава, когато здравеопазването започне именно отъ този моментъ на зараждане и продължи, съгласувано съ природнитѣ закони, до гроба. Само така е възможно едно облагородяване на човѣшката раса и само по този пѣтъ, въ унисонъ съ майката-природа, ще можемъ да спасимъ човѣшкия родъ отъ неминуемо израждане. Или съ други думи казано, трѣбва да почнемъ отъ децата, да ги възпи-

таме въ духа на природосъобразния животъ, въ дни на болестъ да не потискаме разнитѣ болестни признаци съ лѣкарства, а съ истинско (природно) лѣкуване, да прогонимъ всичко замърсяващо изъ организма и по такъвъ начинъ реставрираме напълно болния оргаризъмъ, и съ това му гарантираме лесно предпазване отъ сетнешни болести.

Целяйки това, вървейки изъ истинския пътъ на здравеопазване и лѣкуване, азъ откривамъ този новъ отдѣлъ въ списанието си, въ който систематизирано и строго научно ще запозная читателитѣ си — родители съ това, какъ да гледатъ, хранятъ, възпитаватъ децата си и като се въздържатъ да имъ даватъ никога и никакви лѣкарства, да ги подготвятъ и направятъ за въ живота истински здрави и щастливи. Защото само съ това всѣки баща и майка ще изпълнятъ своя великъ дългъ къмъ тѣзи, които, съ мъжки и болки на живо-разкъсващи се майчини меса, сж родили и сж длъжни да ошастливятъ! . . .

Родители! следете нозата ни колона, за да се уверите, че можете да имате децата си, безъ да вкарвате въ крѣхния имъ организъмъ страшнитѣ отрови, наречени „лѣкарства“! . .

Отъ Приротниягъ Ви лѣкаръ.

D-r G. Drews \*)

## Всичко лѣкуващото срѣдство.

Единственото „всичко лѣкуващо срѣдство“ е природосъобразния животъ: суровата прѣсна растителна храна (плодоветѣ, зеленчуцитѣ и семената), прѣсната вода и чистиятъ въздухъ въ връзка съ слънчезата светлина, тѣлеснитѣ упражнения, спокойния сънъ и веселото душевно настроение. Природосъобразниятъ животъ ще бжде за човѣка, сжщевременно, най-мощната подбуда за по-нататъшното му духовно развитие и ще доведе тепърва въ пълно действие закона за естествения подборъ.

Нито лѣкарътъ на водното, светлинното или гимнастико-масажажното лѣкуване, нито лѣкарътъ на музиката, хомеоопатията и биохимията; нито какъвто и да било лѣкаръ на друга метода не може да гарантира трайно здраве, следъ като е превъзмогналъ болестта, ако пациентътъ не е преминалъ къмъ това: Да се храни по-нататъкъ природосъобразно и да следва важнитѣ закони за подържането живота и здравето. Върху лѣкуването съ лѣкарства казва Д-ръ мед. Т. Тралъ следното: „Заразяването на нѣкого съ тъй нареченитѣ лѣкарства и срѣдства за вакциниране, когато той е заразенъ и пѣ-

\*) Изъ книгата му: „Природосъобразното хранене“.

ленъ съ болестопричинители и нужно е сега да оздравѣва, може да се сравни само съ дѣлата на Велзевула, тартора на дяволитѣ, защото не проличава никакво разумно основание, защото би било по-лесно за тѣлото да изхвърля само болестопричинителитѣ, отколкото още и лѣкарствата и сръдствата за вакциниране. Противното е фактъ, че повечето тѣй наречени хронически болести сж следствия на отравянията съ лѣкарства и вакцинирующитѣ сръдства“.

*Коя, най после, ще разбератъ хората, че природосъобразниятъ животъ, безъ голѣмъ трудъ и разноси, води по най хубавия и сиуренъ пѣтъ къмъ дълготѣе и свѣршено здраве?*

Отъ немски: М. Едревъ.

## Лѣчебна билка № 2.

**Гюзумъ.** Гюзума е добре познато градинско растение. Употрѣбява се въ ежедневната ни кухня. Неговото лѣчебно действие обаче е почти непознато или съвсемъ слабо познато.

Гюзума е отлично лѣкарство при разнитѣ видове вътрешни и вънкашни рани. Въ чай отъ гюзумъ натопяваме парчета чисти изварени кърпички. Поставяме ги върху ранитѣ. Температурата имъ да е хлатка-топличка. Тѣ трѣбва да бждатъ топлички и прегънати на три четири ката. Отгоре се привързватъ съ вълнена превръзка и така се оставятъ да стоятъ до изсъхване, смѣнятъ се значи три четири пѣти дневно, за да се наново намократъ. Така гледана и лѣкувана коя да е рана, гранулира отъ къмъ периферията и зараства безъ каквито и да е усложнения (професоръ Шьоненбергеръ). Употрѣбенъ вътрешно този чай е отлично стомашно сръдство (стомахикумъ). Професоръ Щрюмпелъ му преписва специфично действие при газове, особено при децата. Той казва: „Благотворното действие на гюзумения чай при метеоризмъ е недвусмислено и несъмнено. На що се дължи обаче това лѣчебно действие и научното му обяснение е непознато“. Горещъ употрѣбяванъ въ по-голѣмо количество е много хубаво лѣкарство при диария и повръщане. Но този чай е и отлична вода за гаргара и жбитѣ. Получено масло отъ гюзума е много употрѣбявано и изпитано сръдство за мазане при ревматизмъ и др.

Лично азъ ценя гюзума като лѣкарство много. Нарочно и много често съмъ го изпитвалъ при повръщане, диария и газове, особено при кърмачетата. Резултатитѣ, които съмъ получавалъ сж бивали винаги повече отъ добри. Единъ случай съ диария (кърмаче), което отиваше 18—20 пѣти на день



само за 24 часа се подобри и престана да ходи диария. Лѣчебното му действие при диария се още по-вече усилюва ако при варенето се поставятъ къмъ гюзума и кори отъ лимонъ.

Противодиаричното действие на гюзума не е като това на запичащитѣ лѣкарства и не е вредно.

Накрай го препоръчвамъ на нашитѣ съидейници да го употребяватъ често при всички подходящи случаи. Едно разочарование преживяхъ напоследѣкъ, но при по голѣма предпазливостъ читателя може да я избѣгне. Предписанъ 50 грама гюзумъ за детето на едно немско семейство, билъ отпуснатъ срещу 20 лв. Че толкова много струва гюзума, наистина не допускахъ.

Д. Еребакановъ — Ломъ.

## **Пътя по който преминава физическото развитие.**

Физически е годенъ да се развие само този организъмъ, който е външно и вътрешно чистъ.

Крайния резултатъ отъ системното физическо развитие е здраве и сила, а като логическа последица отъ последнитѣ две е и красотата.

Въ всѣки индивидъ подъ влиянието на срѣдата въ която израства обстановката въ която е създаденъ и откърменъ, отъ условията на живота, които изживява и отъ възпитанието което получава — изгражда своята физика, при което изражда не действуватъ като майстори — гразители условията които изброихме по горе. Тия условия действуватъ по следния начинъ:

— Обстановката въ която е създаденъ, указва своето влияние върху основата на физиката на индивида. Здравъ баща, здрава майка, истински възвишено чувство и добро душевно настроение въ момента на създаването му, физиологическото състояние на родителитѣ — уморени болни отъ венерически болести и прочие, всичко това дава основата на умствения и физическо състояние на зачатия при тѣзи условия индивидъ. Едни се раждатъ нормално здрави, а други съ известни умствени или физически или пъкъ съ двата вида дефекти въ зависимостъ кои отъ елементитѣ на обстановката сж имали преимущество.

Срѣдата въ която израства, влияе щото индивида да създаде въ себе си характеръ, за да изгладнѣекой свои физически недостатѣци и да се издигне въ умствено и нравствено отношение.

Възпитанието, само до колкото е правилно поставено, предизвиква индивида да се занимае съ своята физика и умствено развитие и до толкова да го постави на правилень пътъ за осъществяването на завършено физическо и умствено развитие.

Заобиколенъ отъ такива условия на създаване и подрастване, последнитѣ действуватъ по отдѣлно, комбинирано или изцѣло въ индивида и изграждатъ физиката му въ зависимостъ отъ степенята съ която сж застѣпени. А. следствие на това имаме и различно устроени организми, отъ идеалния до най-лошия, до изродения.

Отъ казаното по-горе е ясно, че физическото възпитание е изправено лице съ лице съ тия условия на опжтвуващи всѣкиго и то трѣбва да се използва за да може действително отъ всѣки организъмъ да създаде единъ отлично развитъ индивидъ.

Физиката на всѣкиго се състои отъ скелетъ, мускулатура, нерви кръвоносни сѣдове и др. На всѣка частъ отъ скелета съответствува и точно опредѣленъ мускулъ и мускулна група, които даватъ и формата на частъ отъ органитѣ на тѣлото. Останалитѣ органи сжщо се състоятъ отъ мускулни групи прикачени къмъ скелета. Въ мускулитѣ се кръстосватъ на дължъ и на ширъ нервни жилки и кръвоносни сѣдове. Първитѣ служатъ да командватъ мускулитѣ, а вторитѣ да ги хранятъ.

При произвеждането на кое да е физическо упражнение имаме въ резултатъ съкратяване и разпущане на мускулитѣ — плодъ на заповѣдитѣ отъ нервната система. Но, при това съкратяване на мускулитѣ има проява на усилия отъ последнитѣ, следствие на които усилия тѣ, мускулитѣ се втвърдяватъ, при което кръвоноснитѣ сѣдове силно се притискатъ и кръвта се изтласква отъ тѣхъ въ други части на тѣлото, които се малко окравяватъ или пъкъ много по-слабо сж задействани отъ упражнението. При разпущането на мускулитѣ пжкъ имаме освобождаване на притиснатитѣ кръвоносни сѣдове, кръвта се връща наново въ тѣхъ и по такъвъ начинъ се получава едно усилено движение на кръвообрата, което нещо е отъ първостепенно значение за постигане на здравето. Съ произвеждането на упражнението освенъ усилване на кръвообрата, постига се и сжщо такова усилено движение на соковетѣ. Въ резултатъ на това усилено движение на кръвообрата и на соковетѣ се язяза усилена обична на веществата, усилено изхвърляне на продуктитѣ отъ обичната на веществата, — продукти крайно вредни и силно отровни за тѣлото, премахване на кръвозастойтѣ и застоитѣ на соковетѣ, освобождаване на органитѣ отъ тѣлото отъ абсолютно ненужния имъ и крайно вреденъ баластъ и пр. Съ една дума при произвеждането на всѣко физическо упражнение задействува се цѣлия организъмъ, като чрезъ отдѣлителнитѣ органи изхвърля всичко което го спъва, а чрезъ останалитѣ поднася храна на работещитѣ.

Следствие на това раздрусване на цѣлия организъмъ при физическитѣ упражнения, до като тѣлото насмогне да изхвърли чрезъ отдѣлителнитѣ органи на излишнитѣ и крайно вред-

ни за здравето продукти, въ началото на прилагането на физическото възпитание, всѣки организъмъ преживява извѣстенъ кризисъ. Този кризисъ е добро предзнаменование за несъмнената полза отъ физическитѣ упражнения и тъкмо въ тоя кризисъ трѣбва по упорито и съ по голѣма настойчивость да се правятъ. Кризиса е различенъ и различно дълго време трае. Той е въ зависимостъ изключително отъ количеството на тия така наречени чужди вещества и отъ времето за което организма може да се освободи отъ тѣхъ. Отъ друга страна времето е пъкъ въ зависимостъ отъ това, въ какво физическо състояние се намиратъ тия чужди вещества — въ твърдо или пъкъ въ полутечно (калоидално) състояние. Естествено е, че твърдитѣ, организма за да може да ги изхвърли навнѣн отъ себе си трѣбва предварително да си превърне въ течни, а следствие на това му трѣбва и повече време, до като пъкъ за полутечнитѣ то е много по малко. Въ периода на освобождение на тѣлото отъ чуждитѣ вещества, видимоу вънакашно по обемъ тѣлото се намалява. Намаляването може да стане и по тегло, което е лесно обяснимо по горнитѣ причини. Чуждитѣ вещества въ отдѣлнитѣ индивиди сж въ различно количество, а сжщо така сж и въ различнитѣ части на тѣлото. Ето защо, за разнитѣ хора и времето за физическото имъ развитие е и различно по своята продължителность. Едни преживяватъ малъкъ, други — по-голѣмъ, а трети не преживяватъ никакъвъ кризисъ. Кризисътъ се изразява въ отпадналость, тяжесть, неразположение, загубване на апетита и пр. Тия кризисни състояния сж плодъ на възвратното отравяне, което се получава отъ стапянето на твърдитѣ чужди вещества и исмукването имъ изъ органитѣ на тѣлото отъ кръвта и, понеже сж силни отрови зле раздразватъ нервната система, чрезъ която въздействуватъ на цѣлия организъмъ и въ резултатъ на всичко това се явява известно състояние на кризисъ.

Щомъ се освободи тѣлото отъ чуждитѣ вещества при постояннитѣ упражнения мускулнитѣ влакна се развиватъ и въ резултатъ имаме вече едно наедряване на тѣлото по обемъ и по тегло. Най-после, физическото развитие зависи най-вече отъ качеството на организма.

Усилията, които трѣбва да се правятъ при прилагане на физическитѣ упражнения сж въ пълна зависимостъ отъ податнитѣ сили, на организма при строго следене работата на сърцето. Щомъ като последното ускори своя пулсъ, трѣбва да се спре упражнението и да се поднови сжщото или да се почне ново, само тогава когато сърцето се е напълно успокоило. По такъвъ начинъ съ една строга постепенность въ усилията ще привикнемъ сърцето продължително да може да отправя чиста кръвъ, богата съ храна къмъ работещитѣ части. Отъ друга страна, работата на сърдцето е въ зависи-

мостъ отъ дишането. Ето защо упражненията трѣбва да сж съпроводени съ дихателни упражнения така, че всѣко движение отъ физическото упражнение трѣбва да е съпроводено съ вдишване на въздухъ или пъкъ подишване на такъвъ. Вдишването и издишването трѣбва да се съчетаятъ така, щото да не се чувствува никога недостигъ отъ въздухъ въ бѣлитѣ дробове. Дишането трѣбва да бжде винаги спокойно при каквито и усилия да поставимъ тѣлото. Така ние ще дадемъ възможностъ на сърдцето и то спокойно да извършва своята работа. Не направимъ ли това, подхвърляме го на неимовѣрно голѣми усилия и въ резултатъ сигурно ще имаме изнасилването му, следъ което то престава да ни служи. Организмъ съ такова сърдце скоро свършва своя земенъ пътъ <sup>1)</sup>

Пътя по който можемъ да стигнемъ до истинско физическо развитие, е пътъ по който се постига преди всичко вътрешна чистота на организма. Не я ли постигнемъ, нѣма да имаме и завършено физическо развитие. Само тогава можемъ да кажемъ, че сме здрави и силни, когато въ насъ всички процеси се извършватъ въ една строга закономерность.

Винаги физическото възпитание дава резултати, но трѣбва да бждемъ достатъчно търпеливи, за да изчакаме да изтече времето за осмъществяването му. Не се ли стори това, нѣма и не може да се говори за физическо развитие. Само чистото вътрешно и външно тѣло дава добри резултати при физическото възпитание.

Не трѣбва да се спираме предъ нищо за неговото осмъществяване. То създава преди всико волеви силни характери, а следъ това физически добре развити хора.

*Еребакановъ — Домъ*

---

## Една корекция.

По поводъ статията ми „Въ защита на природолѣчение-то“ въ кн. 3—4, получихме писмо отъ колегата Д-ръ Ив. Теодоровъ. Въ него ни обръща вниманието върху това, че не е вземалъ никакво участие въ гоненията противъ мене и не се солидаризира съ непристойната борба.

Поради тази негова декларация, азъ моля нашитѣ последователи да четатъ и разбиратъ статията ми „Преди всичко по достойна борба“ коригирана — като изключатъ името на колегата Д-ръ Теодоровъ. За това допълнително обяснение на колегата, азъ благодаря. На другитѣ въпроси въ писмото ще дамъ последователно отговори въ списанието.

---

1) Вижъ статията ни: „значението на дишането за запазване на здравето.“

## Нашитѣ приятели

Г-ръ Редакторе,

Като прочетохъ въ „Вег. Прегледъ“, че на конгреса некой си Д-ръ Ганевъ се е застъпилъ за природолѣчението, издава се и списание, радостта ми бѣше просто неописуема, не защото тази метода е нова, а защото живѣемъ въ България, кждето по-лесно никнатъ и виреятъ тръне, отколкото нещо хубаво и народополѣзно дѣло. Кждето на всѣко добро начинание, на всѣка добра идея гледатъ още въ зародиша ѝ да я унищожатъ и то отъ хора ужъ на науката. Ще стана членъ на д-вото ще мжчимъ всячески да подкрепимъ това свято дѣло „Природолечението“ . . .

Казвамъ „свято дѣло“ защото боледувамъ отъ 20 г. . . и най-после . . . лѣкарства отровиха ми организма . . . най-вече съ бромове доведоха ме до положение да не мога да ходя, нито сили за говороне, изтощиха ми и кисията. . . .

Като видѣхъ, че вече ще се мре решихъ . . . безъ стотинка . . . съ съвършено повреденъ стомахъ най-вече отъ лѣкарства, който мжчно поемаше чаша млѣко . . . сега ямъ селски хлѣбъ съ трици и клечки, зеленчуци . . . а това постигнахъ, като напуснахъ и лѣкари и лѣкарства. . . . прочемъ да живѣятъ лѣкарствата на Природата въздухъ, сѣнце, вода, уединеността всрѣдъ природата и чисто вегетарианската храна. А списанието Ви „Природенъ Лѣкаръ“ иде като съветникъ—лѣкаръ, като пжтеводителъ въ живота за предпазване и лѣчение.

7. I. 1931 год. Станимашко

Съ отлично почитание;

*Щерю Димитровъ*

---

Драги Г-нь Д-ръ Йордановъ,

Немога да изкажа благодарността си, четейки съ въодушевление Вашето списание, съ тѣй хубавитѣ си, помѣстени въ него статии, които като чета сега, ми напомнятъ, за отчаянитѣ ми дни, които преживѣхъ преди 4 години. Че ако не бѣха такива статии, цѣлящи природосъобразенъ животъ и лѣчение, и Вашитѣ тѣй любезни и искрени съвети, сега може би нѣмаше и поменъ да остане, че е съществувала моята милостъ . . .

Тѣ бѣха кратки но съ дълбокъ смисълъ и съдържание: „По-малко отрови, които се абсорбиратъ въ всички части на тѣлото и пречатъ за правилното функциониране“ . . .

И когато Вий ми говорихте това, беше една сутринь рано . . . Бѣхте недоублеченъ даже напълно. Вий ме приехте така въ спалнята си и азъ се чудехъ на вашия интусиазмъ . . . И бѣхъ събралъ за не-по-малко отъ 1000 лв, лѣкарства шишета, кутий, боклуци, които, като се върнахъ отъ Васъ, налепихъ на оградата. Азъ Ви вървахъ съ цѣлата си душа и умъ. И следъ завръщането си у дома си, ми беше последната среща съ докторъ . . . При Васъ дойдохъ съвсемъ изнемошѣлъ и отчаянъ, а се върнахъ ободренъ и като че ли нѣкаква скрита сила ми се яви, която ме караше съ свежи и енергични стѣпки да се движа къмъ дома си. Вашитѣ кратки съвети станаха за менъ велики принципи на здравето, които и до днесъ помня. . . .

30. XII. 1633 год. с. Върбовка.

П. Т.

Драги Йордановъ,

Съ голѣмо удоволствие прочетохъ единъ брой отъ вашето списание. Поздравлявамъ Ви за труда който полагате за възвръщане на човѣка къмъ животъ истински въ хармония съ природата и за борбата, която водите противъ . . . на мрака, които въ случая сж доста исплашени отъ искрицата — светлина всрѣдъ тъмнината и бързатъ да я угасятъ . . .

9. XII. 1933 год.  
Орханійско

Съ поздравъ: П. А.

## Пренапомняне.

Ежедневно съмъ претрупанъ съ писма отъ разнитѣ селища. Искатъ се отъ мене съвети, обѣснения, напѣтвания по най-разновидни въпроси изъ областъта природоживенето. — Нѣкои даже искатъ и най-дребнитѣ нѣща да имъ се обѣсняватъ подробно.

Че всичко това ми създава коласална работа, отнема ми много време е много ясно. Но мнозина забравятъ, че то е свързано и съ пощ. разноски малцина прилагатъ пощ. разноси,

Предъ видъ на това, моля съидейниците ни да си взематъ бележка отъ следното ми пренапомняване:

1) Отговори на зададени въпроси отъ какъвто и да е характеръ ще се даватъ въ форма на статия въ списанието, ако представляватъ общъ интересъ.

2) Частно съ писмо ще се отговаря само на онѣзи, които поискатъ това изрично и приложатъ въ писмото си 50 лв:

въ полза фонда „Природолѣчение“. За да мога да отговарямъ на толкова разнообразни въпроси изъ областъта на една обширна наука, каквато е природолѣчението трѣбва да иматъ съответнитѣ познания. Такива получаватъ само отъ нѣмска литература, моято е много скъпа. Отъ тукъ и нуждата да се подкрепи и фонда съ този предложенъ хонораръ.

3) Само на съвсемъ кратки въпроси ще отговарямъ частно на кжсо и то, ако си приложатъ разноснитѣ и сж абонати. Надявамъ се, че нашитѣ приятели ще си взематъ бележка и за бждаще се придържатъ въ горнитѣ условия и нѣма да искатъ невъзможни неща;

А не редко ми се прашатъ немски оригинали за подробенъ преводъ.

При това да се помни, че *лѣкуването чрезъ тисна е забранено — нов. зак. Нар. Здраве.*

Повторно моля не се сърдете за това, че нѣмамъ физическа възможность да задоволя всички искания.

---

## Защо и какъ да отвикнемъ отъ пушенето на тютюна.

Отровното действие на тютюна се дължи на съдържащото се въ сухитѣ листа на тютюна отровно вещество наречено „никотинъ.“ Една капка отъ тази страшна отрова умъртвява питомно зайче, 5 капки отравятъ куче почти моментално,  $\frac{1}{4}$  частъ отъ капка внесена въ стомаха на човѣка предизвиква виене на святъ, замаяване, пбваръчане, гърчене на цѣлото тѣло, отслабване на зрението и обонянието, слабостъ и треперене на цѣлото тѣло, затруднение въ дишането, безсъница. Явленията на отравяне траятъ три дни. Подобни симптоми, но въ по-ниска степенъ се наблюдаватъ, както е извѣстно и при първата цигара. Вѣрно е, че признацитѣ на остро отравяне постепенно изчезватъ у пушача, но признацитѣ на хроническото отравяне не изчезаватъ да се явятъ.

Споредъ професоръ С. Уахедъ, отъ Кембриджкия университетъ, на кратко казано тютюнътъ оказва следното врѣдно въздействие върху човѣка: 1) Възбужда нервнитѣ клетки, отъ което последва отслабване на сжщитѣ. 2) Пречи на кръвта да приеме кислородъ и окислява стомаха и вътрешноститѣ ни. 3) Вреди на очитѣ, сърдцето, дробоветѣ и на артериитѣ и 4) пречи на растенето на младитѣ хора.

Въ подробности, обаче влиянието на тютюна се изразява така:

1) На окръжающитѣ и поколението, независимо отъ това дали пушека се гълта (вдишва) или не, дали се пуши или

пъкъ само се стои въ помещението гдето се пуши, вредата е еднакво голѣма. Защото отровата, която съдържа тютюна (никотина) е летлива и като такава тя прониква дълбоко и въ най-малките бронхиални разклонения. Отъ тукъ тя се резорбира и кръвта я разнася по цѣлото тѣло, кждето не остава нито клетка пощадена отъ разрушителното ѳ влияние.

Ето защо всички лѣкари признаватъ, че е престѣпление да се пуши въ детските стаи, защото за нежния детски организъмъ пушенето е особено вредно. „Но при това забравятъ, казва проф. д-ръ Г. Бунге, че най-нежния и чувствителенъ организъмъ е зародишната клетка. За това именно трѣбва да се попитаме: дали „умереното пушене“ не поврежда зародишните клетки у възрастни?“

Изразждането на зародишните клетки при спиртното опойване е доказано съ абсолютна точностъ.

Следните лѣкарски наблюдения говорятъ, че при хроническото никотинно отравяне става сжщото. Д-ръ Самуилъ Вригтъ е отравялъ кучета, като разбърквалъ въ храната имъ по 2—5 грама тютюнъ дневно и наблюдавалъ у тѣхъ бавно понижение и най-сетне пълно изчезване на половия нагонъ.

Съ резултатите на тия изследвания се съгласуватъ напълно и наблюденията вързу хора. При пушачи е била наблюдавана отъ твърде много лѣкари понижена полова мощъ. Докторите Т. Клеменсъ, Евгени Фонсардъ, Сегаласъ и др. подробно описватъ много случаи, при които спирането или ограничаването на пушенето е възвръщало половата мощъ.“

**2. На сърдцето.** Всички лѣкари признаватъ, че най-често срещнатите признаци на никотиновото отравяне сж сърдечните болести. Тютюнътъ увеличава пулсирането до 112 удари. Това увеличаване изморява сърдцето. При болести, като пневмония, дето има повишаване на температурата, повишението може да понесе само здраво сърдце. Атлетите не пушатъ до като се обучаватъ, сжщо и болшинството отъ шампионите никога не пушатъ.

**3. На кръвта.** Кръвта на пушача става рѣдка, а такава кръвъ причинява малокръвие (анемия). По-нататъкъ не се оспорва отъ лѣкарите, че хроническото никотиново отравяне, при заразителни болести и алкохолно отравяне, допринася за развоя на артериосклерозата, която скжсява живота на толкова хора и имъ носи мъчителна смъртъ.

**4. На храносмилането.** Изпърво стомаха отказва да приеме отровата, но пушачътъ настоява, стомашните нерви се парализиратъ и се получаватъ храносмилателни разстройства отъ най-различни видове: липса на апетитъ, подигане, запекъ, диария и най-после притѣпяване усещанията, особено вкуса и обонянието.

**5. На очите.** Не само слабата кръвъ зле влияе на очите, но и отровния тютюневъ димъ (въ тютюневия димъ има



50% никотинъ) ги напада външно. Специалистътъ по очни болести въ очната болница въ Понзли, Шотландия, съобщава, че ималъ 42 болни, полу или напълно слѣпи поради тютюнопушене.

Единъ Ню-Йорски лѣкаръ казва, че цигарата е най-опасния врагъ на очитѣ на младитѣ хора. Д-ръ Келогъ е констатиралъ нечувствителностъ къмъ зеления и червенъ цвѣтъ въ пушачи.

**6. На бѣлитѣ дробове.** Пушачитѣ почти винаги страдатъ отъ катаръ на гърлото, възпаление на ларинкса, отъ присипване на гласа и кашлица, съ нейното постоянно злононо и вредно за околнитѣ плюене.

Споредъ проф. Бунге, който е изследвалъ смъртността отъ туберкулоза; само гравировачитѣ на мраморъ и дърво ги надминаватъ.

**7. На тѣлото и растенето.** Споредъ статистиката въ Англия, пушенето е намалило ръста на мъжете, защото преди 100 години срѣдната височина на мъжа била 1.78 метра, а сега тя е 1.62 метра. Клеткитѣ не се развиватъ добре, поради това младитѣ пушачи немогатъ да израстатъ нормално. Отъ 100 души, болни отъ ракъ въ устата, които е изследвалъ Ню-Йорскиятъ лѣкаръ д-ръ Абе, 90-тѣ били мъже и почти всички били отдавнашни пушачи. Въ Англия „съветътъ за медицинскитѣ изследвания“ потвърждава това, следъ изследването на 45.000 случаи на умирање отъ ракъ презъ 1926 год.

**8. На главния мозъкъ, гръбначния мозъкъ и нервитѣ.** Най-големата вреда тютюнътъ причинява на нервната система, следователно и на умственото развитие.

Проф. Люисъ, отъ харватския университетъ въ Съединитѣ Щати, казва: „никога пушача не е билъ първи ученикъ въ класъ.“ Проф. Симпсонъ, отъ Единбургъ, потвърждава: не твърдя, че всѣки пушачъ е слабъ студентъ, но азъ твърдя, че всѣки слабъ студентъ е пушачъ.“

Проф. Бунге казва: „Да споменемъ за различнитѣ нервни разстройства, които сж най-често следствие на хроническото тютюнево отравяње: обща нервностъ, силна раздразнителностъ, страхливостъ, наклонностъ къмъ меланхолия, виене сътъ, угнетеностъ, шумъ въ ушитѣ, безсъница, треперене на ръцетѣ и краката, блѣсъци въ очитѣ, отслабване на паметта и на другитѣ душевни качества, невралгия, възпаление на очния нервъ съ понижение на силата на зрението до пълно ослѣпяване.

**9. На кърменето.** Здравето на новороденото зависи главно отъ здравето и здравата кръвъ на майката. Д-ръ Мютлеръ (Франция) е намѣрилъ, че детската смъртностъ е много голѣма между децата на тютюноработничкитѣ. Особено опасно било кърменето отъ майка, която работи въ тютюнева фабрика. Обикновено 70% отъ децата на тютюноработнич-

китѣ умиратъ презъ първата година; и когато майкитѣ-работнички кърмели сами децата си, 99% отъ децата сѣ умирали поради отравяне илѣкото на майкитѣ съ вдишвания отъ тѣхъ никотинъ. Сжщото правило е въ сила и до останалитѣ майки, които подражавайки на „модата“ се пристрастиха къмъ пушенето.

### Пилеене на пари.

Въ 1927 година въ Англия само една тютюнева фирма е имала чиста печалба 845 милиона лева. Сума, която би била достатъчна за да се резвие голѣма просвѣтна и благотворителна дейность, а сжщо да се създаде работа на много безработни.

### Сега на въпроса, какъ да отвикнемъ отъ пушенето на тютюна?

Въ борбата съ злоупотрѣбата съ тютюнопушенето никога не трѣбва да препорѣчваме „умѣрена употреба“ е извора на злоупотрѣбата. Умѣрената употреба става постепенно неумѣрена съ нейнитѣ следствия, болести и израждания. Въ тази борба, казва д-ръ П. Браунъ: „Изисква се само твърда воля. Вие сте роби на своя навикъ. защото сами се поддавате на силата му“.

Най-добриятъ способъ за да се прекрати пушенето на тютюна е да решите отведнажъ да не пушите никога, а не да правите уговорки, като напримѣръ: „ще пуша само една цигара на день, или по една цигара следъ всѣко ядене.“ Вие не трѣбва да правите компромиси съ лошитѣ навици и пожелания. Само положителниятъ отказъ ще победи злото веднажъ за винаги.

Нѣма другъ изборъ. Вие трѣбва да бждете или господари или роби. Или ще проявитѣ своята воля или ще оставитѣ старитѣ си навици да ви командватъ. Кое бихте предпочели? Едно временно неудобство ще ви даде победата. Станете господаръ на личността си. Вашитѣ чувства и вашитѣ апетити сѣ ваши слуги. Помнете, че нищо не може да противостои на волята ви, когато се реши да следва пжтя на доброто и правото. За това не правете никакъвъ компромисъ съ навикъ. Въ краенъ случай, ако видите, че изнемогвате предъ него. дѣвчете нѣщо вмѣсто да пушите тютюнъ, напр. семки, леблебии, фастъци, бонбончета и пр., които неутрализиратъ пожеланията за пушене, особено следъ ядене.

Ежедневното съблюдаване на това правило постепенно ще отслаби навика.

Никотинътъ въ тѣлото ще изчезне постепенно и организмътъ ви ще се пречисти. За да се изтрѣгне никотина полесно, червата ви трѣбва тоже да се пречистватъ въ продължение на 7 вечери (чрезъ топли клизми). Нужно е така

сжщо да се кжпитѣ всѣки день презъ първата седмица и два пжти седмично презъ последнитѣ нѣколко недѣли.“

И тъй за собственото си добро, доброто на вашето семейство и за доброто на иднитѣ поколения — откажете се отъ тази приятна отрова — тютюна!

П. Димковъ — София.

## Къмъ читателитѣ ни.

**За въ бждаще** въ списанието ще застъпваме редовно следнитѣ отдѣли: 1) **Въ защита на природолѣчението.** Тукъ ще изнасяме всичко въ подкрепа на науката за природолѣчението и отбиваме разнитѣ нападки отъ кждето и да идатъ тѣ. Ще запознаваме читателитѣ си съ сроднитѣ намъ движения въ разнитѣ страни, кратка история на науката за природното лѣкуване, воденитѣ борби въ полза на нея наука и т. н. Съ това ще задоволимъ изказаното желание на нѣкой съидейници да ги държимъ въ течение на сроднитѣ на нашата борби. 2) **Въ всѣка книжка** ще разглеждаме по една болестъ и нейното природосъобразно лѣчение. 3) **Ще запознаваме читателитѣ си съ по единъ природенъ лѣчебанъ факторъ** и наше приложение — съ нашитѣ лѣкарства. 4) **Специаленъ детски отдѣлъ**, кждето ще изнесемъ всичко онова което трѣбва да се знае отъ бащитѣ и майкитѣ за да могатъ да гледатъ хранятъ и лѣкуватъ децата си по принципитѣ на природолѣчението и природосъобразния животъ, което пѣкъ е единичка гаранция затова да имаме здрави деца. 5) **Ще Ви запознаваме съ по една лѣчебна билка:** събиране употребяване и лѣчебна стойностъ. 6) **Свободни страници за незасегната материя.**

Съ това ново разпредѣление на страницитѣ на нашия природенъ лѣкаръ ние правимъ крачка напредъ въ подобрене редактирането му. Съ това се надѣвамъ да попълнимъ известна празнота и задоголимъ и онази частъ отъ тѣзи които го четатъ и не намиратъ всичко интересуваше ги. Подобрене въ този духъ и насока ще продължаваме да правимъ стига да бждемъ подкрепени отъ идейнитѣ си последователи. Съ това ние ще бждемъ въ състояние да стигнемъ онази завидна висота, която е отдавна постигната отъ нашитѣ съмишленици въ Германия, Чехия, Америка, Франция и т. н.

Предвидъ на това ново разпрѣделение ние молимъ нашитѣ сътрудници за въ бждаще да иматъ това предвидъ и нагаждатъ статиитѣ си на отдѣлитѣ. Освенъ това абсолютно необходимо е статиитѣ имъ да бждатъ съвсемъ кратки ако искатъ да не търпятъ значителни корекции. Досегаш-

ното печатане на дълги статии се напълно премахва. Дѣленieto ще бжде до минимумъ ограничено.

*Съидейнико, приятели на природата, дайте максималното си съдействие за да ни помогнете да стигнемъ върха на усъвършенствуване единичкия ни свѣтильникъ и като получимъ по-малко 2000 тиражъ, идната година за същия абтаментъ да Ви даваме две коли въ една книжка. Дано новата година ни даде сили за това.*

---

## Една непозната на родителитѣ причина за липса на апетитъ у децата.

Преди всичко нека всѣки родителъ запомни, че продължителното вкарване на голѣмо количество течностъ, било то вода или нѣщо друго, води неминуемо къмъ убиване на апетита. Отъ тукъ и нуждата да се не дава на децата въ време на ядене да пиятъ много вода, което може да се постигне като не имъ се дава дразняща храна, а оставятъ на вегетариянската такава. Като знаемъ това, нѣма да ни очудва, ако непозната на родителитѣ причина за безапетитие бжде следната. Има деца и то много, които страдатъ отъ т. н. „Аденоидни Вегетации.“ Това е увеличаване на сливицитѣ и на онази сливица, която се намира въ гърлото задъ вътрешния отворъ на носа и надъ глътката и която не рѣдко пречи на правилното развиване на детето, кара го да спи съ отворена уста, защото пречи на свободното дишане презъ носа, предава на говора му единъ особенъ назаленъ тонъ и т. н. Картина позната доста добре, тъй като се среща много често при децата. Лицеизраза на такива дѣца е особенъ, носа тясенъ и разпознаването за опитното лѣкарско око е лесно даже на пръвъ погледъ. Но това състояние е придружено винаги съ по слабъ или по силенъ катаръ на гърлото. Това дразни постоянно, засъхва и иска щото да се пие често. Честото пѣкъ пиене води, както видѣхме по-горе, къмъ убиване на апетита. Отъ тукъ и нуждата въ такива случай да се лѣкува първо причината, тоестъ аденоиднитѣ вегетации.

И така хроническото увеличение на глътчнитѣ и гърлени сливици е една не рѣдка, но малко позната причина за липсата на апетитъ при децата. Отъ тукъ и честото „лѣкуване“ съ какво ли не и все пакъ апетита не се възвръща.

---

На молбата на абонатката ще отговоря въ следния брой съ статия „Захарната болестъ.“

## Здравнитѣ общоположения на Присницъ.

Всѣки, който иска да запази тѣлото си здраво и работоспособно трѣбва:

1) Спи на студено и при отворенъ прозорецъ като се грижишъ за толкова хладина и чистъ въздухъ, че да не се потишъ никога нощемъ.

2) Веднага и винаги следъ стазане сутринъ искъпни се, измий се или пъкъ се обжули съ студена вода и изпий една, даже две чаши студена вода на гладенъ стомахъ.

3) Следъ избърсването направи си една въздушна баня следъ което се движи, играй или работи докато се хубаво затоплятъ краката и ржцетѣ.

4) Закусвай и вечеряй винаги съ студено ядене.

5) Ходи изобилно на разходка и работи колкото се може повече на открито.

6) Не яжъ никога топли супи. (нея изобщо избѣгвай).

7) Случи ли ти се, че отъ работа си преуморенъ, имашъ виене на свѣтъ или пъкъ си преживѣлъ силна уплаха, тогава измий си лицето съ студена вода, натописи краката също така въ студена вода и ги разтривай и търкай до тогава до когато се добре загрѣешъ. Въ такъвъ случай не яжъ нищо.

8) При разваленъ и разтроенъ стомахъ пий достагъчно вода, направи си мокъръ компресъ на корема, прави умерено движение.

9) При всички случаи не държи въ стаята си повече отъ 10 гр. R.

10) Рано лѣгай и рано ставай.

11) Храни се колкото се можешъ съ по проста храна и избѣгвай по възможность сладкишитѣ.

12) Избѣгвай всички разгорещяващи напитки.

13) Когато си въ кжщи държи се колкото се можешъ по-леко и хладно облеченъ, ходи безъ чорали и прави сутрешния си тоалетъ по възможность съвсемъ голъ.

И знай, че съ това ти ще закрепшишъ и засилишъ тѣлото си максимално, а тогава то ще си помогне винаги въ дни на нужда, защото природата е на поста си. Природнитѣ лѣчебни и жизнени сили трѣбва да сж винаги бодри и живи въ организма ти . . .

Присницъ.

Dr G. Drews.\*)

## Дъвкане и преяждане.

За да се получи най-голъма полза отъ ястията, тѣ трѣбва да се раздробятъ добре отъ жвѣитѣ, достатъчно да се пропиятъ съ слюнка, за да станатъ, тъй да се каже, наслада за всѣки нервъ. Жвѣитѣ сж създадени, защото сж нуждни. Съ механическата дейность на дъвкането започва и притока на слюнката. Не трѣбва да се поглъща никаква твърда храна, преди тя да е направена на течность въ устата. Сжщо и течноститѣ, включително и водата, действуватъ по-добрѣ, ако тѣ се движатъ въ устата, за да се смѣсятъ както трѣбва съ слюнката.

Слюнката е най-важната храносмилателна течность и единственото помощно средство за разтваряне на нишестето и превръщането му въ захаръ. Поради това би трѣбвало всички съдържащи нишесте хранителни продукти да се ядатъ сухи, понеже така ще се улесни просмукването имъ съ слюнка. Освенъ това изпитанъ фактъ е, че образуването на храносмилателнитѣ сокозе сж въ зависимостъ отъ намиращитѣ се вкусове чувствителни клетки въ вкусовитѣ брадавички. Отъ тукъ би трѣбвало всѣка частичка отъ храната да се яде и сдѣлва грижливо за да дойде въ допиръ съ тѣхъ.

Вкусовитѣ нерзи пкъ стоятъ въ непосредна връзка съ подбудителитѣ на глада и съ слюнкостъта къмъ особени хранителни продукти. Ако сега вкусовитѣ брадавички известятъ, ч ежеланитѣ и нуждни елементи се намиратъ въ ястията, то така се поражда веднага едно чувство на задоволеностъ. Количеството и качеството на слюнката е дълго подобрявано чрезъ естественитѣ възбудители и така е развито вкусовото чувство. Хора, които искатъ да бждатъ и останатъ здрави и хубави, трѣбва грижливо да дъвчатъ и ядатъ пресната, живата растителна храна.

Всички съдържащи нишесте храни, каквито сж напри- мѣръ всички житни и зърнени растения, трѣбва да се ядатъ, както казахме, най-добре сухи, понеже едно омекотяване съ вода пречи на предварителното смилане чрезъ достатъчното имъ напояване съ слюнка. Ако тѣ при все това, въ зависи- мостъ отъ приготвянето, се навлажнѣятъ, тогава трѣбва свършеното ястие да се изсуши пакъ на слънцето.

Едно умѣрено количество прѣсни храни, отговарящи на годишното време доставя обикновено всички елементи, които сж нуждни за подържането и изграждането на здраво тѣло. Нѣма никаква възможность за преяждане, освенъ ако организ- мътъ желае нѣкои вещества, които почти липсватъ на изяде-

\*) Изъ книгата му: „Природосъобразното хранене.“

нитѣ храни. Ако храненето се състои главно отъ месо, варени картофи, префиненъ пшениченъ хлѣбъ и пр., тогава е вече естествено, че трѣбва да се употребява голѣмо количество отъ тѣзи обезценени бедни храни, за да се намѣрятъ нуждитѣ за живота вещества. Ситостта нѣма нищо общо, следователно, съ голѣмината на стомаха или съ количеството на храната, а съ нейното качество. Вкусовитѣ брадавички опредѣлятъ апетита съ това, че тѣ известяватъ или за излишка или за липсата на нуждитѣ елементи. Малка е опасността отъ стремежа къмъ преяждане при храненето съ прѣсни, животворни ястия, каквито сж посочени въ тази книга, понеже тѣ не подлежатъ на ферментация и не причиняватъ никакви себеотравяния, както варенитѣ ястия. Едно неправилно съчетание на суровитѣ ястия би причинило ферментиране, но ако това станеше, то произведенитѣ отрови не сж и на полозина отровни, както на варенитѣ гозби и консумирането на зеленчуци и орѣхови плодове ще отстрани веднага създаденитѣ затруднения. Ако човѣкъ яде 2—3 пжти на день, съ единъ промеждутѣкъ отъ 5 часа най-малко и то прѣсна и сурова растителна храна, то той не ще попадне никога въ изкушението да претоварва стомаха си.

Отъ нѣмски: К. Ждревъ.

## Кромидътъ, като храна.

Кромидътъ си е извоювалъ почетно мѣсто въ готварското изкуство, но малцина сж ония, които го обичатъ въ суровъ видъ, поради острата и донегде неприятна миризма. Въпреки това, той е отлична храна и трѣбва да се употребява въ голѣмо количество, както варенъ така и суровъ, заради неговия ароматъ и соли и несмилаема люпка.

Той отдѣля 87.6% вода. 0.3% тлъстини. 9.9% нишесте, 1.6% бѣлтѣци и 0.6% соли. Тия проценти сж различни въ различнитѣ видове кромидъ и зависягъ отъ почвата, кждето е расналъ. Въ добавка на горното, кромидътъ съдържа и целулоза (дѣраесина) Меризмата му се дължи на едно органично съединение на сѣрата, известно подъ името **Алиленъ сулфидъ**, който възбужда стомашнитѣ жлези и ги кара да отдѣлятъ повече стомашенъ сокъ. Сжщиятъ действува благотворно и на червата, като усилива леко тѣхнитѣ движения и по тоя начинъ предпазва отъ запичане.

Кромидътъ, понеже почти не съдържа захаръ или нишесте може безъ страхъ да се взима отъ хора, които страдатъ отъ диабетъ (захарна болестъ).

Като говоримъ за кромидъ, добре е да споменемъ нѣщо

и за чесновия лукъ. Макарь и да има много отвратителна миризма за нѣкои, той е отлично сръдство за възбуждане на апетита и добро антисептично сръдство въ червата.

Както кромидътъ, така и чесънътъ губятъ часть отъ своитѣ добри свойства, когато се сготвятъ защото топлината изгонва тѣхнитѣ ароматични вещества.

Една дама запитала своя домашенъ — единъ знаменитъ лѣкаръ, за единъ новъ „специалитетъ“ — отлично лѣкарство госпожо, само побързайте да го вземете докато лѣкува, защото тѣзи специалитети лѣкуватъ **само 6 месеци.**

**изъ „Животъ и Здраве“**

Б. Р. Ние наистена отричаме лѣкарствата, но такъвъ кратъкъ срокъ на съществуване като поч. редакция на „Животъ и Здраве“ (редактирано отъ професори!) не имъ даваме.

Ние имъ даваме 2-3 години докато постигнатъ цельта на появяването си — да напълнятъ каситѣ на фабрикитѣ — следъ което преставатъ да лѣкуватъ и ставатъ вредни . . .

— Човѣшката кожа е снабдена съ около 2 1/2 милиона пори. Това говори колко много необходими сж тѣ за нашето здраве. Затова държи ги винаги отворени!

### **фондъ Литература „Природолечение“.**

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| Отъ миналия брой | 335 лв.              |
| Р. Ст. Торлакъ   | 30 лв.               |
|                  | <hr/> Всичко 365 лв. |

### **Der Humanitarismus und die allgemeine Nährpflicht.**

Ein kleines, aber schönes Werk, vom bekanten rumänischen Schriftsteller, ein gutter Freund unserer Bewegung — Eugen Relgis. Ja das ist ein seltenes Büchlein wo, jeder Humanitarist, und sociologe, ja jeder mensch, die auseinandersetzung vielen socialen Eragenfinden wird. Ein Buch, welches in keinem Hausbibliothek fehlen darf. Wir begrüßen unseren Freund und wünschen ihm Gesundheit, Kräfte u Freude zum weiteren Dienst der Menschentum.

Всѣки нашъ читателъ, който се ползува отъ немски езикъ, нека я прочете.

Dr K. Iordanoff.  
Naturarzt  
Warna.



## Една хубава торта (бисквитъ торта).

Взема се 300 грама захаръ. Поставя се въ едно блюдо. Въ същото се поставятъ 6 яйца съ бялтъка и жълтака. Блюдото следъ това се поставя въ гореща вода на машината. Така приготвено това се бърка и разбива доста време. Следъ това се поставя вътрѣ 150 грама брашно. Следъ разбъркването се поставя най-сетне една лъжица стопено чисто масло. Това всичкото се леко разбърква и се поставя въ специална форма за торта и се пече единъ часъ. Следъ истиването тортата се пълни съ нещо и се облива отгоре съ кремъ отъ каймакъ или друго подобно. Както обливането така и пълненето може да стане по желание съ това или оноза подходящо нещо.

**Ако детето не яде затова,** защото кжсо време преди обѣдъ ( $1\frac{1}{2}$ —3 часа) е хапнало, макаръ и малко, тогава то има физиологическо не желание да яде. Въ такъвъ случай не го насилвай, а го остави до тогава, до когато изгладнѣе добре и само си поиска. Не се бойте отъ това, че въпрѣки изгладняването, то ще гладува и нѣма само да си поиска. Никой не може се похвали съ това, да не яде въпрѣки оня вътрешенъ гласъ, който подтиква къмъ набавяне изразходването. Същото се отнася и за детето. Аколи постѣпите неправилно и въпрѣки това въ такъвъ случай насилвате детето да яде, то постѣпвайки така неправилно, вие ще всадите и възпитате едно хроническо изкуствено нежелание (неискане) да яде, което е по скоро отъ възпитателно естество и навикъ отколкото липса на апетитъ. Такова едно състояние произлѣзло отъ едно невинно и естествено положение може вече да има лоши послѣдствия, като доведе детето до огладяване и отслабване. — Така повелява природата!

## Изъ дейността ни.

Председателя на Д-во „Природолѣчение“ Д-ръ К. Йордановъ посети гр. В. Търново, кждето изнесе четири сказки въ защита на природолѣчението. Сказките имаха такъвъ блѣскавъ успѣхъ, какъвто Търновци не сж виждали. Съжитѣ бѣха изслушани съ голѣмо внимание и изпратени съ бурни ржкоплескания. Идеитѣ посрещнати много благосклонно и за това кжсо време г-нъ д-ра можа да привлече маса привърженици. Това е доказателство, че хвърленигѣ семена намиратъ добра почва всрѣдъ народа ни и ще дадатъ изобилень плодъ.

**Набавете си „Нова вегетарианска книга“** отъ г-жа Димкова, като изпратите 25 лв. до редакцията. Книгата е първа и единичка у насъ.

## Книжнина.

**Ценна книжка по природно лѣкуване:** М. Платенъ — Природно лѣкуване, т. I и II по 50 лв. — 100 лв. Луи Куне — Нова лѣчебна наука 55 лв.; Луи Куне — Наука за лицеизраза 25 лв.; Луи Куне — Отглеждане на деца 12 лв.; Д-ръ В. Виншъ — Чрезъ топлина къмъ здраве 18 лв.; Д-ръ Капфереръ — Нервнитѣ болести и природосъобразното имъ лѣкуване 10 лв.; Проф. Шуненбергеръ — Въздушни и слънчеви бани 8 лв.; А. Никола — на слънце 7 лв.; Д-ръ К. Кантъ — Фитотерапия (Лѣкуване съ лѣковити билки) 60 лв.; Д-ръ С. О. Перлеръ — Жената може да ражда безъ болки 10 лв.

Доставя Български Вегетариански Съюзъ, София, ул. 6 Септември 3.

**Всѣки стопанинъ,** лозаръ, овощаръ, птицевъдъ, пчеларъ и скотовъдецъ който иска да напредва въ своята професия, трѣбва да се абонира за илюстривания седмичникъ в. „Земледѣлска пробуда“ съ редакторъ агрономъ Хр. Т. Стамболиевъ, който по сезонъ и месечно дава указания какво предстои и какъ да се извърши известна работа въ домакинството му.

В-ка се списва на добре разбранъ езикъ и статиитѣ се поясняватъ съ картини.

Годишния абонаментъ е 70 лв. въ предплата. Всѣкой, който запише 3 абоната и изпрати сумата 210 лева въ редакцията получава едно годишно течение безплатно. Този който запише 60 абонати и изпрати сумата на абонатитѣ въ редакцията се назначава за агентъ на в-ка въ неговата околия съ 3000 лева месечна заплата.

Адресъ:

в. „Земледѣлска пробуда“

Русе ул. Дондуковъ-Корсаковъ

**ст. „Стопански Прегледъ и Домакинство“** е необходимъ справочникъ и енциклопедия за нашитѣ земледѣлци и домакини. Тоаа списание трѣбва да се получава отъ всѣки, който има нѣщо общо съ кой да е отрасла на нашето стопанство — Излиза вече 19 год. подъ редакцията на А. С. Пенчевъ гр. В.-Търново и струва 50 лв. Всѣки който се абонира едновременно за нашето и това списание ги получава за 100 лв. вмѣсто за 125 лв.

„**Боянъ Магесника**“ отъ Ив. Минковъ единъ романсиранъ очеркъ, едно хубаво четиво за всѣки приятелъ на книгитѣ цена 35 лв. доставя се отъ „Древна България София“.

„**Смъртното Наказание**“ отъ Елизе Реклю 3 лева — Вратца.

# Билки, Билки и пакъ Билки.

Санитарния магазинъ на „**БИЛКА**“ на **Василь Стаматовъ** улица **Владиславъ № 14** — Ташиолу, съобщава на почитаемиѣ си клиенти и на Г. г. Варненскиѣ граждани, че той е взелъ прѣдставителството за Варна и окрѣга на „**Балканска Билка**“ — растителна кѣща въ гр. Габрово, кѣдѣто винаги ще намерите прѣсни и добрѣ консервирани „**Билки**“ за лѣкуване на разни болести и индустриални цели.

Нуждаещитѣ се отъ лѣковити Билки преди да ги потърсятъ, да се съветватъ съ лѣкаръ, който да Ви каже, отъ какво страдате. Само така „Билката“ ще окаже своето действие.

**Потърсете лѣковититѣ Билки отъ Балкански Билки**, за да се увѣритѣ въ тѣхната ефикасна лѣчебность.

Съ почитъ **В. Стаматовъ**.

---

## Невъроятно, но фактъ?

**Само до 25 февруарий 1931 г.**

**Земледѣлци**, искате ли да се снабдитѣ съ ефтини и доброкачествени и отъ добри сортове

**семена, облагор. лози и овощни дръвчета**, направете си порѣжкитѣ още отъ сега **при Агрономното бюро Стамболиевъ — Русе**, ул. Дондуковъ-Корсаковъ № 41.

Ценитѣ сѣ намалени почти съ 50%, а именно:

**Люцерна** вмѣсто 60 лева само 35 лв. килограма.

**Кръмно цвекло „мамутъ“** вмѣсто 70 лв. само 38 лв.

**Райграсъ** английски (за паркове) вмѣсто 80 лв. само 40 лв. включително пощенски разноски.

**Лози: Афузъ-Али** вмѣсто 8 лв. само 6 лв.

**Димятъ** вмѣсто 6 лв. само 4 лв.

**Овощни дръвчета** по 18 лева.

**Сѣщо се продаватъ оказионъ**, малко употребявани: 1 газовъ моторъ 10—12 к. сили на колела съ покривъ, форгелеге, 2 маховика вмѣсто 65,000 лв. само за 35,500 лв.; 1 сноповързачка „Дирингъ“ вмѣсто 40,000 лв. само за 14,500 л.; 1 сеячка „Шулцъ“ вмѣсто 12,000 лв. само за 7,500 лв.; една сеячка нова за 8,800 лева.

Отговаря се само на сериозни купувачи, които приложатъ 2 лв. марка за отговоръ. Ценитѣ на семената се разбиратъ за количество не по-малко отъ 3 кгр., а за повече отъ

20 кгр. се прави 5% отстъпка Цѣнитѣ на лозитѣ се разбиратъ за поръчки най-малко на 100 броя.

**Поръчките се изпълняватъ само срещу предварително изпратена сума, но не и съ наложенъ платежъ.**

---

## **Всеобща просвѣта**

**Единствено въ България Кореспондентно уще**

**Това интересува всѣки, КОЙТО ЖЕЛАЕ ДА ИЗУЧАВА**

**Английски, нѣмски, италиански и**

**френски езици,**

**а особено, ако живѣе въ затѣнтени градове или отдалечени села.**

Желаете ли да изучитѣ или усвѣршенствувате единъ отъ тукъ изброенитѣ езици безъ да напускате мѣстожителството и работата си, възползвайте се отъ нашата кореспондентна метода, която Ви гарантира бързо, всестранно и основно изучаване на езика. Безъ да става нужда да посещавате въ опредѣлени часове нѣкой вечеренъ курсъ. Вие получавате редовно по пощата по посочения отъ Васъ адресъ уроцитѣ съ всички необходими писменни наставления, които разучавате свободно, лесно и безъ каквито и да било затруднения.

Пишете още днесъ на адресъ: г-жа Гена Дойнова, ул. „Бузлуджа“ № 62 — София, като изпратите съ препоръчано писмо или пощенски записъ сумата сто (100) лева, и ще получите веднага първитѣ серии отъ уроци, заедно съ всички необходими пояснения и уплътвания за начина на работене за бързо, увлекателно и леко изучаване на избраниятъ отъ Васъ езикъ.

