

Варна, Октомврий 1933 г.

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

Одобрено и препоръчано отъ Министерството на Народното
Просвѣщение съ окръжно № 2053 отъ 25.1.1929 г.

РЕДАКТОРЪ: Д-ръ КИРИЛЪ ЙОРДАНОВЪ

ИЗЪ СЪДЪРЖАНИЕТО:

- 1) Д-ръ К. ЙОРДАНОВЪ
Силата на вътрешния лѣкаръ стр. 17
- 2) Д-ръ КАПФЕРЕРЪ
Дизинтерия стр. 22
- 3) *** За пиенето на топлата вода стр. 24
- 4) Д-ръ РАГНАРЪ-БЕРГЪ
Вредно ли е готвенето въ алуминиеви
сѣдове стр. 26
- 5) Д-ръ ГРААЦЪ
Изъ движението въ Германия стр. 28
- 6) Д-ръ ГРААЦЪ
Единъ безнадежденъ случай стр. 29
и др.

ВАРНА

Печатница „Изгравъ“, ул. „Князь Александъръ“, 10.

1933

ГЛОБАТА

отъ 2000 лв., която ни бѣше наложена отъ Дирекцията на народното здраве по съставенъ актъ отъ санитарната властъ въ Варна.

Е О Т М Ъ Н Е Н А

отъ варненския окръженъ съдъ поради това, че откриването на водолечебната ми баня не е нарушение на закона на народното здраве и като така акта е съставенъ неоснователно.

Събраната и изпратена сума отъ съидейници послужи за покриване друга една глоба наложена отъ дисциплинарния съдъ (600 лв.) като остатъка ще употребимъ за изписване на една хубава книга отъ D-r Fr. Wolf „Природата като лѣкаръ“, като доплащането на книгата ще стане отъ редакцията. Трѣбва да подчертаемъ, че тази книга не е влѣзла до сега въ България и нейното доставяне сега е първото. Благодаримъ.

Редакцията.

50 ЛЕВА ИЛИ ЕДНО ТЕЧЕНИЕ

даваме на всѣки който ни намѣри два нови предплатени абонати. При изпращането на абонамента нека си задържи 50 лв., като намъ прати само 100 лв. или пъкъ се отчете съ 150 лв. а ни поиска безплатно течение отъ списанието.

* * *

КОЙТО СЕ ОТЧЕТЕ ДО ПЪРВИ ЯНУАРИЙ

ще получи освенъ редовната премия, която ще дадемъ въ края на годината още и ЕДНА ОТЪ СЛЕДНИТЪ КНИЖКИ ПО ИЗБОРЪ:

- | | |
|--------------------------------------|--------|
| 1) КАКВО И КАКЪ ЛѢКУВА ВАРНА | 10 лв. |
| 2) ЕСТЕСТВЕНО ПОДМЛАДЯВАНЕ НА ЖЕНАТА | 10 лв. |
| 3) ЛѢКУВАНЕ СЪ ВОДА | 20 лв. |
| 4) ПАРНЛѢЧЕНИЕ | 15 лв. |

или КОЙТО НЕ ИСКА ТАКЪВЪ ПОДАРЪКЪ той може да задържи 15 лева. и не се отчете само съ 60 лева. Това намаление правимъ, за да поущримъ навременното отчитане и бждемъ подпомогнати въ издаването на новата премия и напечатването на брошурата „ЛѢКУВАНЕТО ПО ШРОТЪ“ нова съвсемъ непозната на българското общество книжка отъ Д-ръ Зигфридъ Мьолеръ.

Не пропускайте 1 януарий

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЬ

МЕСЕЧНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ
И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ.

Годишенъ абонаментъ 75 лева. За странство 100 лева.

Отдѣленъ брой 8 лева.

РЕДАКТОРЪ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ, ул. „Дебъръ“ № 10

Д-ръ Кирилъ Йордановъ

Силата на вътрешния лѣкаръ*).

Статистиката говори.

Въ своя уводъ колегата казва: „Природата е дала на организма такива приспособления и сили, които не само го снабдяватъ съ вода, храна и други необходими за развитието му и преуспяването му вещества, но се грижатъ да го запазятъ отъ заболяване, а и въ случай на заболяване, да го излѣкуватъ“...

„Човѣкъ е заобиколенъ отъ толкова враждебни влияния, че безъ тѣзи приспособления, не би могаль да живѣе нито единъ день“ . . .

„Безъ тая самозащита всички заболѣли хора биха умрѣли. Благодарение на нея (самозащитата) по-голѣмата частъ отъ заболѣлитѣ оздравяватъ. Статистикитѣ показватъ, че хората оздравяватъ срѣдно безъ цѣрове:

Отъ болестъта Чума	60%	—	умиратъ	40%
„ „ Холера въ асфиктичния стадумъ	20%	—	„	80%
„ „ Едра шарка (неваксинирана)	69%	—	„	31%
„ „ Скарлатина	90%	—	„	10%
„ „ Дифтеритъ	80%	—	„	20%
„ „ Коремънъ тифъ	80%	—	„	20%
„ „ Питнисъ тифъ	75%	—	„	25%
„ „ Възвратенъ тифъ	80%	—	„	20%
„ „ Крупозна пневмония	80%	—	„	20%
„ „ Черна пъпка	80%	—	„	20%
„ „ Синапица	94%	—	„	6%
„ „ Магарешка кашлица	93%	—	„	7%
„ „ Остъръ ривматизмъ	99%	—	„	1%
„ „ Заушница	100%	—	„	0%

Отъ горнитѣ откъслечи на книгата се ясно потвърждава, че организмътъ притежава всички срѣдства за подържане на живота, за пазене отъ заболяване и за лѣкуване въ случай на заболяване. Съ това колегата съвсемъ не убохва нашето твърдение по този въпросъ, а напротивъ, го по-

*) Вж. кн I.

твърждава ясно и категорично. Следователно по този въпрос нѣма разногласие между насъ. Всичкото това азъ изнесохъ подробно чрезъ сказки въ нѣколко градове. И първата сказка *природно лѣкуване* — сжщностъ и стойностъ, граници и възможности, въ свѣтлината на науката и експеримента, не бѣше нищо друго, освенъ основно обосноваване тъкмо това. Най-сетне може да се докаже, че начина за доказването тѣзи всадени приспособления по негово мнение е единъ, а по мое другъ. Но не е важенъ начина на доказването. Важно е туй, че азъ и той признаваме всаденитѣ сили, тѣхната роля, което е и сжщността на въпроса и спора.

Но колегата ни идва на помощъ, като съ това улеснява нашия отговоръ, съ статистическитѣ си данни за смъртността на разнитѣ болести. Ние ще ги допълнимъ и доуяснимъ, като прибавимъ и статистическитѣ данни за смъртността при сжщитѣ болести въ днешно време.

Както се вижда отъ горедадената таблица, споредъ събранитѣ данни отъ статистическитѣ трудове отъ колегата г. Д-ръ Тодоровъ, отъ коремнъ тифъ оздравяватъ безъ лѣкарства, значи оздравяване благодарение всаденитѣ въ организма сили, на 100 души 80, а умиратъ само 20 души. Тѣзи 20 умиращи при тази болестъ не оздравяватъ, защото природнитѣ сили на организма имъ сж хилави, недостатъчни (вродена или придобита инзуфициенция). Споредъ официалната статистика на дирекцията Н. Здр. презъ 1930 г. е имало 3288 тифусни заболявания, отъ които умрѣли 390 души. Това е единъ процентъ отъ 12%. Значи смъртността съ 8% по-малка. Но да видимъ сега на що се дължи това по-малко? Първитѣ 20% е при липса на каквото и да е лѣкуване. Новата статистика при прилагане на всички грижи около болния. Значи поставянето болния при добри условия на гледане. Дали тѣзи добри условия даватъ това намаляване на смъртността, или даденитѣ лѣкарства, е въпросъ твърде загадъченъ. Може нѣкой да твърди, че лѣкарствата сж допринесли тази полза. Ние твърдимъ, че не лѣкарствата, а тъкмо гледането и приложенитѣ евентуално други физикални фактори. Но най-сетне, това би било единъ много малкъ „плюсъ“ на лѣкарствата, ако е само този. Но още нѣщо друго. Първата статистика е правена по даннитѣ събирани изъ клиники отъ лѣкари и професори при всички клинически удобства и обученостъ. Следователно всичко констатирано като тифусъ е фактически тифусъ и оздравяванията 80 на сто сж наистини тифусни оздравявания. Новата статистика на Д. Н. З. е съставена по даннитѣ и донесенията на лѣкари по селата безъ всички удобства за точни диагнози, отъ фелдшери, чийто диагнози не могатъ да бждатъ меродавни, отъ акушерки, даже и отъ селскитѣ общинари. А всичко това допуска, че въ числото на вписанитѣ като тифусни

болни сж вмѣкнати и много други неясни температурни заболявания, които не сж тифусъ и следователно отъ само себе си даватъ по-малка смъртностъ. Тази по-малка смъртностъ се вписва въ полза на тифуснитѣ оздравявания, когато фактически тя принадлежи къмъ обикновени температурни състояния, които не даватъ въобще никаква смъртностъ. Ето грѣшката, която може да дойде въ полза на лѣкарственото прилагане, ако не се прицени ясичко прецизно. Ако вземемъ нѣколко окрѣзи и проверимъ смъртността отдѣлно, получаваме още по-голяма смъртностъ. Това обстоятелство се обяснява именно съ по-точнитѣ диагнози и тамъ смѣтанитѣ случаи сж истински тифусъ, затова и по-голяма смъртностъ, приближаваща се къмъ 20%. Така напримѣръ *Шуменски* окрѣгъ е далъ 12.5% умрели. *Старо-загорски* — 15% смъртностъ, а останалитѣ всички окрѣзи сж дали смъртностъ отъ 10, 12 и 15 на сто. Да вземемъ друга болестъ *дифтеритъ*. По дадената отъ Д-ръ Тодоровъ статистика за самоизлѣкуванитѣ случаи безъ лѣкуване при тази болестъ умиратъ 20%. По официалната статистика на Д. Н. З. пакъ за 1930 г. има заболѣли 2053, отъ които умрѣли 315 въпрѣки инжекциитѣ. Това е една смъртностъ при най-модерното лѣкарствено лѣчение отъ 15—16 на сто. Но *Търновски* окрѣгъ е далъ отъ 74 болни 20 умрели. Това е единъ процентъ отъ около 25% умирация. *Пашмаклийски* окрѣгъ е далъ отъ два случая заболели единъ смъртенъ. Това е смъртностъ 50%. *Масанлийски* окрѣгъ е далъ една смъртностъ отъ 25—30 на сто. *Видински* окрѣгъ е далъ отъ 46 болни 14 умирация, това е единъ процентъ отъ 30%. А *Бургаски* окрѣгъ е далъ точно 20% смъртностъ. Достатъчно е това за да се види до колко лѣкуването е намалило смъртността. Особено при дифтерита не само, че нѣмаме намаление значително, но и въ повечето случаи значително увеличение. Тази смъртностъ се обяснява отъ учения свѣтъ на страната на природолѣчението съ това, че често смъртъта настѣпва *поради сърдечна парализация отъ инжектирания серумъ*. Професоръ Бунже отъ лагера на официалната медицина, следователно не ще присъжда въ полза на природолѣчението, дава статистики водени отъ него и лични негови преучвания съ болни надъ 600 души. Той твърди, че лѣкуването на дифтерита съ противодифтеритенъ серумъ дава по-голяма смъртностъ, отъ колкото лѣкуванъ дифтеритъ съ обикновенъ серумъ (безъ дифтеритенъ противотоксинъ). *Дизентерията* сега дава 18-19 на сто смъртностъ, което съвсемъ не е малко. *Магарешката кашлица* дава и сега 6-7 на сто смъртностъ. А такава е смъртността и при не лѣкуванитѣ случаи. Кжде остана „благодарното“ действие на разни специалитети, които изтрѣгватъ толкова пари изъ джебоветѣ на страдащитѣ. Пертусинъ, пертусинъ балсамъ и прочее, защо се внасятъ въ тази

нешастна страна? А я прочетете хвалебнитѣ реклами за тѣзи специалитети. Споредъ тѣхъ тѣ сж *специфични противопертусни лѣкарства*. *Острия ревматизъмъ* безъ лѣкуване оздравява 99%. Колко не оздравяватъ отъ лѣкуванитѣ съ лѣкарства и колко умиратъ отъ усложненията му, оставамъ всѣки да се увѣри, като погледне около себе си изъ безброй многото страдащи отъ тази тѣй лесно самоизлѣчима болестъ. Но колко сж чешититѣ лѣкарства противъ нея, колко левчета дава сиромашията за тѣхъ и защо става това, когато тя безъ лѣкарства оздравява 99%? ... Азъ ще мълча тукъ.

Но нека оставимъ статистикитѣ вече. Както колегата, така и азъ сега тукъ, наведохме предостатъчно примѣри, които говорятъ недвусмислено, че организма притежава всички необходими приспособления нуждни му да лѣкуватъ разнитѣ болести. Признава се и отъ дветѣ страни хипократовия *„вътрешенъ лѣкаръ“*. Съ това намѣри публично потвърждение единъ отъ твърденитѣ отъ насъ факти *самолѣчителска способностъ на организма*.

По нататъкъ колегата посочва нѣколко състояния съ които природата не можела сама да се справи. И тукъ иска той да наблегне вероятно на нуждата отъ лѣкарства, което обаче не казва ясно, за да се спре понататъкъ по този въпросъ. Но и тукъ той, или не е искренъ, или пакъ неволно смѣсва болѣстъта съ други аномалии, които не сж болѣстъ, следователно за лѣкуване не става дума, а за корегирание или за изправяне. Така напримѣръ той казва, че напречно лежащото дете въ майчината утроба природата не можела сама да привърши. Първо „напречното дете“ не е никаква болѣстъ, а ненормално положение, следователно нѣма защо да приписваме слабостъ на природнитѣ сили, че не можели да се справятъ сами съ него. Освенъ това, знаемъ отъ медицинската наука, специално акушерството, че положението на детето често часове и дни преди раждането търпи промѣни. Значи природата наистина може да мѣни това положение. Най-сетне не всички напречни положения въ човѣка или въ животнитѣ винаги се ликвидирватъ само съ лѣкарско-акушерска намѣса. Много случаи, даже повечето, се израждатъ пакъ оставени на природнитѣ сили. Колегата твърди, че единъ гангрень не билъ могаль да се излѣкува само съ помощта на природнитѣ сили. Допускаме, че това твърдение не става съ зла умисль, а просто по лично схващане. Защото, не само, че природата е въ състояние почти винаги да се справи съ какъвто и да е гангрень, още повече съ такъвъ на краищницитѣ, ами най-добрия начинъ за ликвидирание на такъвъ случай си остава пакъ *подпомагане на природнитѣ сили и оставяне довършиването на самитѣ тѣхъ*. Топлитѣ бани, менящитѣ бани и редица други

прилжения премахватъ причината на гангрена, очертаватъ най-майсторски точнитѣ граници между гангрениясалото и подлежащото на гангрениясване и здравата тъканъ. Ножътъ на хирурга никога не е въ състояние да стори това и винаги ще е последванъ отъ грѣшката, или да се изреже и здрава тъканъ, или да се остави въ ходъ на гангрениясване такава. Въ такъвъ случай ще осакатимъ тѣлото съ отнемане на жизнеспособна негова часть, а въ другия случай ще оставимъ подлежаща на премахване тъканъ, която още следъ операцията ще попадне подъ процеса на гангрениясването и ще наложи *втора операция* и т. н. Безъ да отричаме евентуално налагаща се операция при една гангрена, не можемъ да позволимъ генерализирането ѝ въ всички случаи безусловно, както на колегата му се иска да твърди. Сжщо така не отговаря на истината, че буци природата не можела да премахне. Това тя може повече отъ всѣки хирургъ и то съ това преимущество, че хирургътъ премахва видимата буца безъ да докосне причината, когато оставения на естественитѣ сили и подкрепения съ природнитѣ фактори организъмъ въ повечето случаи се справя и съ буцитѣ но като премахва и причината, безъ следователно да се появи рецидивъ (повторно явяване). Сжщото може да се каже и за парчетата кости, които често налагатъ оперативно изваждане, но не рѣдко биватъ и изхвърлени или капсулирани отъ защитнитѣ сили на организма и така ставатъ безопасни.

Единъ случай: Г-жа Г-ва отъ Варна преди години получила нѣкакъвъ туморъ въ матката. Консултиранитѣ лѣкари намиратъ, че операцията е неизбежна. Страхувайки се отъ операция, тя се отнася до своя синъ следващъ въ Германия. Той се отнася до института Луи Куне. Плаща си таксата и получава наставленията. Праща ги на майка си, която почва и провежда продължително системно и сериозно лѣкуване. Резултата е, че отъ тогава тя е напълно здрава: нито чувствува нѣщо, нито пъкъ е ставало нужда да отива пакъ при лѣкари. Тя е жива и не допускаме и този случай да се кръсти отъ колегата „абсурдъ“.

Другъ случай: И. П. отъ Преселци (варненско) страда отъ туберкулозенъ спондилитъ. Лежи и се лѣкува дълго време безрезултатно. Въ корема твърде голѣмъ студень абцесъ, който е билъ нѣколкократно безуспешно пунктиранъ. Напуска болницата и почва лѣкуването си по природния методъ. Въ течение на не цѣла година, той хвърли патеритѣ и днесъ работи по цѣли дни. „Буцата“ която пълнеше корема му и която биде мушкана нѣколкократно, изчезна безъ да знае нито той, нито азъ, кога и кжде.

Както първия, така и този случай ни показватъ, че организмътъ не само е въ състояние да се справя съ разни буци

но той върши тази работа повече отъ превъзходно. даже и тамъ, кждето лѣкарското изкуство отказва да помогне.

Тѣзи два случая, а при нужда и други, сме готови да демонстрираме предъ автора, за да види, ако наистина му се вижда чудно твърдението за излѣкуване на буци безъ операция — че Куне не е изгубилъ ума си.

(следва)

Д-ръ. Капфереръ

Заразителнитѣ болести и тѣхното природно лѣкуване.

Дизентерия*).

Тази болестъ е едно гнойно възпаление на дебелото черво. Дизентерията се явява повече епидемично. Заразата става екскрементитѣ на болния, кждето има въ изобилие бацили. Дизентернитѣ бацили се изхвърлятъ още съ месеци следъ оздравяването, за това и лесно се заразяватъ и околнитѣ. Самъ бацила, обаче, не може да предизвика заболѣване, като нѣма предразположение, т. е. лошъ химически съставъ на кръвъ и тѣлески сокове. Така напримѣръ при епидемии заболѣватъ предимно тѣзи деца, които сж прехранени, или едностранчиво хранени съ млѣко, брашнени ястия и винаги болнави. Възрастни пъкъ заболяватъ, слабитѣ и изобщо болнави натури. За явяване на дизентерия има и други причини, простуди и грѣшки на хранетето, ядени на нездрѣли зелени плодове и голѣми горещини. *Протичане на болестъта*, Първо се явява слабо или по-силно повръщане, болки въ корема и нередовенъ стомахъ. Малки деца силно си свиватъ крачетата. После вече се явява диария отначало по-слаба по 5—6 пжти дневно, но скоро се засилва и изкарва болниятъ 10—60 пжти въ 24 часа, като при това все има напжни и отъ време на време болезнени колици. Освенъ това болния се оплаква отъ силно горение и болка въ ануса. Отначало екскрементитѣ сж изобилни и зловонни, после, обаче, болниятъ изкарва само лига кръвни жилки, гной и части отъ умрѣла ципа отъ червата. При тежки случаи се явява и чиста кръвъ при напжнитѣ. Презъ време на болестъта апетита липсва, езика е замазано обложенъ и често се яяви повръщане. При деца се забелязва по лицето изразъ на гнусъ и отвращение. Корема на болния е чувствителенъ а малко хлътналъ, а дебелото черво е отекло и болезнено. Понѣкога се забелязва възпаление на сливицитѣ, подуване на ста-

*) Вижъ старитѣ годишници на списанието, кждето сж минати нѣколко заразители болести.

витъ и леко възпаление на серознитъ ципи. Температурата е много нееднаква отъ начало стига до 40° , а после ту се качва, ту спада подъ нормалната. Поради силната диария и липса на спокойствие, болниятъ силно отслабва, очитъ му хлътватъ, носа се изостря, пулса е бързъ и слабъ, а кожата суха и студена. Цѣлата болестъ трае 1—2 седмици и обикновено свършва благоприятно, само при голѣма слабостъ може да последва смъртъ. Ако презъ болестъта сж се образували по червата дълбоки циреи, то при заздравянето имъ, може да стане стесняване на червата. Пълно възстановяване на силитъ следъ болестъта върви бавно, и при простуда или грѣшка на храната, може да се яви повторение на болестъта.

Природолѣчебни прояви. Заболяването на лигавата ципа на червата е много прилично на това на лигавата ципа на трахеята при „дифтеритъ“, затова дизентерията се нарича още „дифтеритъ на дебелото черво.“ Голѣмото натрупване отъ бацили на лигавата ципа на червата се намалява, като въ червата приишка много кръвъ, бѣлитъ тѣлца на която усилено се борятъ съ бацилитъ. Отъ този процесъ стенитъ на червата се подува и загняватъ и по лигавата ципа се явява единъ бѣло-жълтъ облогъ, като при дифтеритътъ. Зависи отъ съпротивителната сила на тѣлото и кръвта, колко време да продължи борбата. Кръвниятъ серумъ събира и убива бацилитъ, а бѣлитъ кръвни тѣлца изядатъ бацилитъ. При тази борба отъ изхвърлянето на лоши отрови умиратъ известни части отъ лигавата ципа на червата. Бацилитъ проникватъ нѣкога въ лимфитичнитъ жлѣзи на червата или даже въ озция кръвообратъ, тогава тѣлото се мъчи да ги изхвърли и се явяватъ подуване на ставитъ, дифтеритоподобно гърло и пр. възпаления, кждето именно сж отложени бацилитъ и отровитъ. Освенъ бацилитъ, организма отлага въ червата и разни отрови и лоши сокове, за да бждатъ изхвърлени навънъ. Температурата при оизентерия нѣма много голѣма роля, защото рѣдко достига до 40° , но пъкъ когато имаме подъ нормалната температура тогава има опасностъ за живота.

Лѣкуване. Болниятъ се изолирва и внимателно се отстраняватъ екскрементитъ. Нуждни сж основни промивания на червата, за това употребяваме единъ разтворъ — 125 гр. Bolus-alba $\frac{1}{4}$ литъръ преварена вода. Съ тѣзи клизми червата се освобождаватъ отъ доста отровитъ и болниятъ се чувстаува по-леко. При липса на апетитъ не се дава никаква храна. Жаждата се утолява въ изобилие напр. нѣколко дни съ чай отъ кимионъ. Хубаво е да се дава разтворъ отъ бѣла глина или пъкъ 125 гр. Bolus-alba въ $\frac{1}{4}$ литъръ вода по нѣколко пѣти на день, защото тѣзи две нѣща спомагатъ за по-бързото изчистване на червата и така спиране на диарията. Чакъ когато диарията намалѣе и апетита се появи пакъ, се даватъ гъсти брашнени или слизести супи (отъ

овесено брашно). Стремимъ се да намалимъ прилива на кръвъ къмъ червата и да пратимъ една частъ отъ кръвта къмъ кожата. За това болния е добре затопленъ въ леглото, особено ако има слаба или никакъ температура. Хубаво е дневно по нѣколко топли седящи бани да се правятъ 38—44. При колики — горещи компреси на корема. При болки въ ануса — седане на пара, иначе обаче често да се мие ануса студено и хубаво да се маже съ мазнина. За червата е хубаво и всѣки 2 часа хладкъ 18° коременъ компресъ, а на прасетата всѣки 4 часа компреси съ 22°. Тѣзи процедури съ студена вода, фрикции и миене се правятъ само, ако има болния температура. При епидемии отъ дизентерия здравитѣ да отстраняватъ веднага запекъ и да избѣгнатъ грѣшки въ храненето и простуди, само така ще се предпазватъ отъ заболяване.

Отъ немски П. Димковъ.

за пиенето на топлата вода.

Много болести, причинени отъ простудяване, се дължатъ на пиенето на студена вода и на разни изстудявани напитки, както и отъ яденето на ледено и студени дини и и мн. др. Ето защо, всички онѣзи, които желаятъ да запазятъ здравето си отъ много чести и опасни заболявания, необходимо е винаги да пиятъ кипнала вода, чиято температура да е по-висока отъ естествената топлина на тѣлото. Пиенето на кипналата, гореща вода е една голѣма необходимостъ, както за запазването на здравия организъмъ отъ заболявания, така сжщо и за оздравянето на заболялия вече.

Кипналата вода е освободена отъ много заразителни микроби и като се пие горѣща, лесно се усвоява отъ организма и то снабдява съ необходимата му топлина, а изпитата студена вода, за да се затопли, отнема голѣмо количество органическа топлина и предизвиква понижение на естествената температура на тѣлото, което е вече едно условие за простудяване и редъ други усложнения, свързани съ него. Затова най-добре е зимно време да се затопля водата да кипне и да се пие, колкото може повече гореща, а *презъ лѣтото* може да се оставя въ стъкло и да стои на слънчевата свѣтлина, докато се затопли и тогава да се пие. Когато, обаче, човѣкъ е принуденъ по необходимостъ да пие студена вода, поради невъзможностъ въ дадения моментъ да я затопли, тогава студената вода трѣбва да се пие бавно, на глъдки, като се задържа въ устата, докато се затопли, и следъ това се глътва.

Пиенето на топлата вода има това голѣмо преимуще-

ство, че винаги може и е полезно да се пие, въ каквото и да е количество безразлично дали е човѣкъ уморенъ или не, а пиенето на студената вода е винаги опасно въ малко и голѣмо количество било при уморено или при починало състояние.

При здравословно състояние на организма най-полезно е да се пие топлата вода половинъ часъ преди ядене и 2 часа следъ ядене. *Пиенето на каквато* и да е вода и въ каквото и да е количество презъ време на ядене е вредно, защото се разреждяватъ стомашнитѣ сокове и се пречи на правилното храносмилане.

Когато организмътъ на нѣкого е въ болезнено състояние било отъ простудяване, стомашно разстройство, главоболие, треска и отъ много друго вътрешни заразителни болести, то първото условие за спиране развитието на болестта е да се прекрати всѣкаква храна за два три дена и да се пие често колкото може по-голѣмо количество кипнала гореща вода, за да се предизвика много пжти изпотяване на организма. Пиенето на голѣмо количество гореща, кипнала вода има това полезно свойство, че се усвоява бързо отъ организма и чрезъ изпотяване изхвърля на вънъ много нечистотии и отрови натрупали се въ кръвта и клеткитѣ. При всѣко изпотяване необходимо е да се обтрива тѣлото съ суха кърпа и да се преоблече въ чисти сухи дрехи.

в. „Братство.“

Б. Р. Поради интересътъ, който представява горната статия я поднасяме на нашитѣ читатели. Сподѣляме напълно казаното въ нея, като правимъ само следнитѣ бележки отъ гледна точка на *научното продължение*.

Не може да бжде никога отъ полза пиенето на гореща вода като система презъ горещитѣ лѣтни дни, когато организма страда отъ презатопляне. Разхладителнитѣ напитки сж на мѣсто, като разбира се много студеното се избѣгва. Но пиенето на преварената и гореща вода и презъ зимата като система и винаги, не може да бжде безусловно полезно, поради това, че измива прекалено много храносмилателния каналъ, изнежва го и облудкавява. Независимо отъ това, че никои здравни нужди не налагатъ това противоприродно извратяване на уталожване жаждата. Пиенето на вода въ време на ядене е още споренъ въпросъ. Вѣрно е, че едно време ни учеха въ училище да не пиемъ въ време на ядене, защото се „*разредявалъ*“ стомашния сокъ. Днесъ това се спорува отъ много автори. Нѣкои автори твърдятъ, че „сръбването“ на нѣколко глътки при жажда събужда апетита и освежава сокоизлючването. Знае се съ положителностъ, че при суровояденето (плодояденето) не е отъ полза пиенето. Приблизителната норма, на която сж се спрѣли нашитѣ учи-

тели е: При правилно хранене, безъ люто, солено и т. н. едва ли се чувствува жажда, следователно нѣма да се пие. При жажда, въпрѣки всичко не е престѣпление да се употрѣбватъ нѣколко глѣтки.

Накжсо казано: Пиенето на гореща вода *периодически* въ подходящи случаи на разстроено здраве, а и въ здрави дни е незамѣнимо срѣдство за лѣкуване и предпазване. Доброто промиване, което става чрезъ нея на храносмилателния каналъ, всмукването ѝ и промиването на тѣлеснитѣ клетки пикочогонното и разслабителното ѝ действие, освежителното влияние върху черния дробъ и неговата функция я нареждатъ въ списъка на ценнитѣ лечебни срѣдства на природното лѣкуване.

Опитъ заслужава всѣки да направи, който страда на примѣръ отъ запекъ: Сутринъ и въ 11 часа да изпива по чаша гореща вода. Ежедневно да прави куневнтѣ коремобтриви бани преди лѣгане, презъ вечеръ коремния присницовъ компресъ и строго вегетерианство. Не само, че урегулването на изпразването ще дойдъ скоро, но много отъ смущенията въ храносмилателнитѣ функции ще изчезнатъ. Разбира се изключения, кждето резултата не ще бжде такъвъ блѣскавъ или даже никакъвъ, сж възможни, но тѣ не намаляватъ стойността на правилото.

Научна колона.

Вредно ли е готвенето въ алуминиеви сждове?

Напоследѣкъ намѣриха широко употрѣбление *алуминиевитѣ сждове*. Въ тѣхъ се държи, а и готви яденето.

Въ реформната литература въ Германия се водиха ценни спорове, въ които едни бѣха на едно, други на друго мнение. При варенето на води въ алуминиевъ сждъ се образува тъмна утайка. Подозираше се, че е *алуминиевъ оксидъ*, който при варенето на кисели плодове се разтваря и така може да стане вреденъ за здравето.

Министерството на Нар. Здраве въ Германия нѣколкократно оповести, че употрѣбата на алуминиевитѣ сждове сж безвредни и могатъ да се употрѣбаватъ.

Преди известно време се получи едно запитване до редакцията, като се иска да кажемъ мнението си по този въпросъ. Понеже е единъ навремененъ въпросъ и вѣрваме интересува и другитѣ наши читатели, поднасяме мнението на свѣтовно известния ученъ Ragnar-Berg, който на едно отправено до него запитване е отговорилъ следното:

— „Получената черна утайка при варенето въ алуми-

ниевѣ сѣдлове не е алуминиевъ оксидъ, а желѣзни и манганови съединения, които се разтравятъ лесно въ органически киселини и сѣж абсолютно *безвредни*.

При пърженето въ алуминиеви сѣдлове, горещото масло едва ли оказва нѣкакво действие върху алуминия. Всѣки случай, евентуално разтворения алуминий въ врящето масло, е едва една стотна отъ количеството алуминий, намиращъ се въ нѣкои естествени хранителни продукти. Следователно не е и вредно.

Специални изследвания правени въ Берлинъ, показаха, че при варенето на мазнѣсти продукти, върху алуминия се наслагва пластъ мазнини, които предпазватъ алуминия отъ разтваряне, даже при наличността на киселини. Трѣбва само поставянето на киселинитѣ въ врящата мазна да става къмъ края на варенето — когато мазнинния слой е вече образуванъ.

Ако, обаче, въ алуминиевъ сѣдъ се вари зеленчукъ, който не съдържа никакви мазнини, къмъ които се прибавя даже и подкиселяващи подправки, тогава въ яденето преминава значително количество разтворенъ алуминий. Въ такъвъ случай може да бѣде и вредно за здравето. Отъ тукъ следва, че домакинята трѣбва да спазва следното: готвенето въ алуминиеви сѣдлове да става само следъ прибавка на масъ или масло, а подкиселяването да става при сервирането. Следва сѣщо така, че кисели съестни продукти не бива да се готвятъ въ алуминиевъ сѣдъ. Пръстеното гърне подхожда най-добре за такова готвене.

Обстоятелството, че въ собственото си семейство отъ десетки години служимъ съ алуминиеви сѣдлове безъ каквито и да е лоши послѣдствия за семейството, ни ми дава основание да се съмнявамъ въ нѣкаква вредностъ на тѣзи сѣдлове.

Моето мнение се подкрепва отъ правенитѣ други експерименти на животни въ Берлинъ.

Давано е полѣми дози алуминиевъ оксидъ, даже настърганъ алуминий, безъ това да е причинило нѣщо на животнитѣ.

Вѣрно е, че отъ американски автори се твърди, какво откато се въведоха алуминиевитѣ сѣдлове, се е увеличилъ и рака. Но това увеличение върви паралелно съ много други фактори, които сѣщо биха повлияли върху неговото увеличение. Споредъ мене и до днесъ не сѣж познати истинскитѣ причини на раковото увеличение. Тѣ се криятъ, обаче въ неправиления протиеестественъ начинъ на хранене и живѣене. Тѣзи два фактора създаватъ благоприятна почва, въ която сѣществения раковъ причинителъ, било той отъ каквото и да е естество, смогва да заработи своето разрушително дѣло.”

Ragnar Berg.

Изъ движението въ Германия.

Заседание на Д-вото на природнитѣ лѣкари*).

Заседание на 18. XII. 1932 г. въ Берлинъ. Председателствува Д-г Graaz. Посещение повече отъ 150 души, предади се на природолѣчението, лѣкари отъ Берлинъ и околността. Въ редоветъ на лѣкаритѣ-реформисти се записватъ *нови деветъ лѣкари*. Приятна изненада бѣ посещението и демонстрациитѣ лично отъ професоръ Emil Klein, директоръ на Иенската университетска поликлиника за природно лѣкуване.

Д-ръ Lottermoser излага *искуството да дишаме*. Видовитѣ поддѣления. Благотворителното му действие върху бѣлитѣ дробове, кръвта, кръвообрата, коремнитѣ органи и и душевното състояние на болния. Подчертава се въ дебатитѣ опасността отъ грубото, прекалено енергично дишане, особено при артериосклеротици и спазмофилия. Тукъ е не на мѣсто *дишането съ съпротивление*. Препоръчва се нежното вдишане и издишване презъ носа, безъ всѣкакъв шумъ и напрежение. Тѣй, като чели миришемъ нѣкое цвѣте. Този начинъ на дишане е добро сръдство противъ спазмовидни кашлици и прави всѣкакви кодеинови и др. лѣкарства излишни. (Д-г Graaz).

За отбелезване е още и изложението на Д-г Brauchle по въпроса за Психотерапията. Накрай направи надъ посетителитѣ лѣкари демонстрация отъ масово сугестирание, което направи отлично впечатление на колегитѣ. Родилния актъ се много добре повлиява отъ сугестивното лѣчение. (Graaz, Lan-decker).

Bumcke говори за пречкитѣ, които се правятъ отъ органитѣ на болничнитѣ каси при прилагане природното лѣкуване. Искане се инициативата за съдействие.

Д-г Vogler: чрезъ специално споразумение на мѣстна почва въ Forst е получилъ пълна свобода на действие, като природенъ лѣкаръ и подчертава добрия ефектъ както за самата болнична каса, така и за болнитѣ.

Съобщава Д-г Graaz — Berlin.

*) Природенъ лѣкаръ е званието на научно подготвенитѣ лѣкари, които сж се предади на природолѣчението. Не лѣкаритѣ, лѣкуващи по природния метотъ се наричатъ лѣчители-практици. У насъ умишлено се разпростроява слуха, че природенъ лѣкаръ било народенъ лѣчитель. Това не е вѣрно, а тенденциозно.

Силата на природнитѣ фактори.

Единъ случай въ безнадежность.

Отъ D-r Hans Graaz — Berlin.

Грацилна, слаба, 77 годишна болна. Силни подувания (иодеми), посиняване лицето, едва доловимъ, нередовенъ пулсъ. Подутъ коремъ съ много течность. Плеврална течность. Пълно отчаяна и паднала духомъ болна.

Лѣкувана години подредъ съ разни лѣкарства и инъекции (сърдечни, бжбренни, salyrgan, novosigol и др.) безрезультатно. Лѣкуващитѣ я лѣкари отказватъ по-нататъшното лѣкуване, като безнадежно. Отказаха и взаимното лѣкуване съ мене. Отказвайки всѣко друго лѣкуване, болната съ ухота прие да се подложи на природолѣчението.

Примитивнитѣ кжщни условия и тежкото състояние на болната не позволяваха енергично всестранно лѣкуване съ нашитѣ лѣчебни фактори. Затова се действаваше съ ограничени приложения: дневно 1—2 мокри изчетквания на тѣлото по 20 минути, 1—2 пжти дневно повишаващи бани на краката, влажни компреси на болезненитѣ и раневи крака, строго диетолѣчение:

Приема се:	Изхвърля се:
250 гр. плодове	изпражнения 150 гр.
200 гр. зеленчукъ	пикочъ 300 гр.
100 гр. млѣко	излжчвания
100 гр. каймакъ	презъ диша-
100 гр. медъ	нето
30 гр. масло	и кожата
30 гр. бѣло сирене	
810 гр.	всичко 1050

Факта, че повече се изхвърля отколкото се приема, говори за пречистване на застоялитѣ материи. При постоянно подобрене, следъ *шестъ* месечно лѣкуване, болната стана непознаваема: пикочоизлжчването се увеличи отъ 200 на 700 гр. дневно. Пулсътъ закрепна и стана редовенъ, блѣдния синъ цвѣтъ стана мургавъ безъ цианоза. Водата въ корема почти изчезна. Отоцитѣ съвсемъ намалѣха. Плевралната вода изчезна и не се появи вече. Кръвното налѣгане отъ $^{120}/_{125}$ стана $^{100}/_{150}$. Измършавялитѣ тѣлесни части се закржглиха. Болната излизаше и сама отиваше и правѣше слънчевитѣ бани, които изиграха голѣма роля.

Проблематиката:

Намаления бѣлтакъ въ храната и изобилнитѣ плодове и зеленчукъ направиха кръвна „рѣдка“ не лепкава и лесно

подвижна. Тя измѣниха коренно т. н. Viscosität на кръвта. Сърдцето е добре облекчено, кръводвижението се освежи. Къмъ това идва действието на периферно действащите приложения (четкането, банитѣ на краката и др.).

Ефикасността на горнитѣ приложения при този тъй тежъкъ случай, както и при много други, е за мене, отъ дългата практика и опитъ, напълно доказана. Изложенията на Würthle въ Med. Welt ⁶/₃₃, го потвърждаватъ. Остава да отправимъ горещъ апелъ къмъ онѣзи г. г. колеги, които и до днесъ гледатъ съ недовѣрие и насмѣшка на нашия методъ.

Изъ „Physiatrie“ 1933 г.

МИСЛИ НА ВЕЛИКИ ХОРА.

„Нито лѣкарътъ на водното, свѣтлинното, или гимнастико-масажното лѣкуване, нито лѣкарътъ на музиката, хомопатията и биохимията, нито какъвто и да е другъ лѣкаръ на друга метода, не може да гарантира грайно здраве, следъ като е превъзмогналъ болестта, ако пациента не е преминалъ къмъ това: да се храни природосъобразно и да следва важнитѣ закони за поддържане здравето. Кога най-сетне ще разбератъ хората, че природосъобразния животъ безъ голѣмъ трудъ и разноски, води по най-хубавия и сигуренъ пътъ къмъ дълголѣтие и съвършено здраве.“

Д-ръ Г. Дреусъ.

„Нашитѣ желания и надежди не трѣбва да излизатъ изъ границитѣ на възможното.“

Сопѣ.

Още при започване на лѣкуването трѣбва да си пожелаемъ малко подобрение и съ това да се задоволимъ. Съ това ние подготвяме почвата за прогресивно подобрение на здравето и благоприятствуваме за пълното оздравяване. Претендираме ли за бързи голѣми окончателни успѣхи още при почването на лѣкуването, сигурно е, че нѣма да получимъ даже и подобрение.

D-r Keller-Hörschelmann.

Символътъ въ реформирането на *лѣчебното искусство* си остава все пакъ *компреса на Присницъ*!?

Професоръ Sauerbruch—Wien.

Билколѣчение.

Лиляковитѣ листа при маларията сж много препоръчвани. Но сж отровни. Лѣкували се болни употребяватъ 15

листа на 2 литра вода. Извира на 1 литъръ. 5—6 суп. лжж. дневно. Давало много добри резултати. Д-ръ Станчевъ въ „Здравъ Животъ“ сжщо препоръчва лѣкуването маларията съ тѣзи листа.

ПОЛЕЗНИ РЕЦЕПТИ.

При парализации.

Следъ като острия процесъ, който е предизвикалъ парализация е преминалъ и лѣкарътъ е позволилъ лѣкуването на самото последствие отъ острия процесъ, значи самата парализация, тогава прилагаме преди всичко *масажите*. Лѣчебнитѣ гимнастики въ пасивната имъ форма особено, ако ставатъ при поставенъ въ топла вода парализиранъ кракъ или ръка, даватъ доста добри резултати. За мазане, макаръ и да нѣма сжществено значение, може да се употрѣби при разтривката газъ и масло, терпентинъ, спиртъ и солъ и тѣмъ подобни. Друго ефикасно срѣдство въ такива случаи сж банитѣ. Най-добре по Кнайпъ съ прибавка на разни бурени: Смѣсватъ се по следната рецепта нѣколко билки: 10 грама цвѣтъ отъ лай кучка, коренчета отъ Калмусъ (сабевиденъ папуръ) 5 грама листа отъ гюзъмъ, 5 грама листа тимианъ, 5 грама лавандуловъ цвѣтъ. Отъ тази смѣсъ се взема една шепа пълна и се вари въ литъръ вода. Всичката тази отвара се прибавя къмъ водата, въ която се кжпи парализираниятъ.

Изпотяване подъ мишцитѣ. Ежедневно измиване съ смѣсъ: две трети вода, една трета оцетъ и лимоновъ сокъ. Добре е сжщо измиване съ французка ракия (францбрант-вайнъ). Вечеръ се пие по чаша чай, отъ градински чай.

Сърбежъ въ областта на ануса. (Изохода на задното черво). Нѣколко пжти дневно налагане каша *Bolus alba* (отъ аптеката) по за единъ часъ следъ което измиване съ чай отъ лай кучка. Особено добро е: Презъ день седящи коремообривни бани по Луи Куне съ вода 20—20° С. Сжщо седяще парна струя.

Афтозенъ стоматитъ (възпаление на лигавицата въ устата болезнено и съ ранички, особено при децата). Има особена миризма. Заразително е. Течна храна, айранъ, добитъ при получаване масло, кисело млѣко, ишумикъ, всичкитѣ тѣ облекчаватъ възпалението. Често измиване на устата съ студена вода или студенъ чай отъ градински чай, или чай отъ сухи боровинки. Урегулирване изпразване червата, както и отводни водоприложения. (Куневитѣ седящи бани,менящи бани краката, четкови бани и др.).

Молимъ отчетете се!

Едно интересно писмо.

Кой е виновникъ ?

Г-нъ Ганева,

Бургасъ, юлий 1933 г.

Вие, който отхвърляте лѣкуването съ лекарство т.е. потушаването на всѣка болестъ, ми препоръчахте отъ жболѣкаръ да не се отдѣлямъ. Послушахъ Ви и отидохъ, който вмѣсто да има подобрене на венцитѣ става влошаване. Отивамъ при други препоръчанъ, който ги изгори така много и невнимателно, че се отвориха такива рани, съ което нѣщо още се влоши и вѣрвамъ въ скоро време ще паднатъ, защото се разклатиха всички предни жбѣи и като така неврастенията, която имахъ по-рано сега много ме усили немога да спя ношно време никакъ. Правя седящаобтривни бани но нищо не помага. И въ това всичкото азъ виждамъ една безмислица. До като вегетериянствавахъ и правяхъ масажи на венцитѣ отиваше добре цели шестъ години бяхъ се отказалъ отъ жболекари. Правяхъ масажи на венцитѣ и ги измивахъ съ четка и така бѣше добре но сега отъ ранитѣ не мога да ги измивамъ и така скоро ще паднатъ. Това като нарочно жболекаритѣ го правятъ да взематъ повече пари тази алчностъ за забогатяване, колко човѣшки живота езема. Тѣй че не признавамъ напълно вече никаква днешна медицина.

За идущата година спирамъ абонамента си.

Маринъ.

Б. Редакцията: Въпросното писмо се получи въ редакцията и поради интереса, който представлява, за поука го помѣстваме съ следната забележка:

Маринъ е нашъ идеенъ последователъ и абонатъ. Писани писмо и иска да му дадемъ съвети за лѣкуване на венцитѣ си, които години безрезултатно лѣкувалъ. Отговора ни бѣше, че даванетоъ съвети съ писма е забранено и, че лѣкуването на сама глава безъ нашъ конторъ е рискувано за самия него. Не можемъ да му препоръчаме друго, освенъ да стои подъ контрола на жболѣкара си. Последния съветъ дадохме, защото само той не може да послужи за наказанието ни. И най-сетне нѣма да му препоръчаме да отиде при кундураджията, естествено при жболѣкаря. Влошеното състояние го разсърдило и държи насъ отговорни затуй, че сме били последователи на природното лѣкуване пъкъ сме го пратили при жболѣкаръ. Искаме само отъ читателитѣ си да ни съобщатъ какъ биха постъпили тѣ въ такъвъ случай и правъ ли е абоната въ обвинението си. Може ли да се угоди на всички? Не.

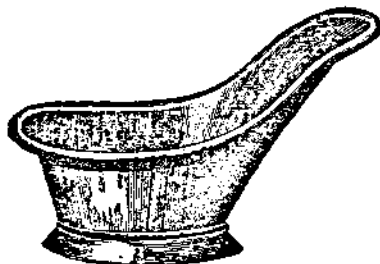
ВАНИ — ВОДОЛЪЧЕНИЕ — ВАНИ

Семейство, което не притежава като домашен инвентаръ поне една

СЕДЯЩА или ЦЪЛА ВАНА

е останало много назадъ въ здравнопросвѣтно отношение. Въ него нито чистотата, нито здравето, нито най-сетне сръчността за първа помощъ въ случай на заболяване е възможна. А че това показватъ, че не сте чули за водолъчение — най-новото и най-модерното въ науката за здравето, е много ясно.

Притежаването каква да е вана въ дома е признакъ на култура. Това твърдимъ и можемъ да го докажемъ.



ФИЛИПЪ ПАНАЙОТОВЪ

ул. „Св. Климентъ“ (срещу новата Земледѣлска банка) Варна
ИМА НА СКЛАДЪ И ИЗРАБОТВА ПО ПОРЪЧКА

ВСЪКАКВИ ВАНИ

Б. Р. За по-сигурно молимъ вънкашнитѣ да си ги доставятъ чрезъ редакцията.

ДАМИ И ГОСПОЖИЦИ РЪКОДѢЛНИЯТЪ МАГАЗИНЪ

„МОСАЧО“

ул. „Царь Борисъ“ 17, до аптека Ф. Георгиевъ се
ОТКРИ. По този случай продава всичко съ чувствително намалени цени. Пристигнаха най-модернитѣ копчета за палта и гарни. Ластици за корсети и голѣмъ изборъ дантели.

Посетете и се увѣрете!

На клиентитѣ давамъ журналы на безплатно домашно употребление.

До

гр.

БОЗАТА :-: БОЗАТА НА ЦВЪТКО ...

ул. „Ц. Борисъ“ **Варна** е ненадмината до сега
Въ подкрепа на въздържателнитѣ движения, въ духа
на науката за природно лѣкуване, по законитѣ на
науката за растителното хранене

Цвѣтко се е ангажиралъ да даде отлична боза
и да нанесе последния ударъ на спиртопиенето.

ЧИСТОТО ПРОСО отъ което се приготвя цвѣтковата
боза научно доказано е, че е отлична

===== **ХРАНА и ЛѢКАРСТВО.** =====

Затова да приемъ боза при цвѣтко Ангеловъ.

Очаквайте

въ единъ отъ следващитѣ двоенъ брой подробно
разглеждане на

ЛѢКУВАНЕТО по ШРОТЪ

отъ Д-ръ Зигфридъ Молеръ

този брой ще бжде най-интересния отъ всички до
сега. Тамъ разглеждане научно шротолѣкуването —
безкръвната операция на природното лѣкуване съ
практически насоки за домашно лѣкуване.

Материалътъ е новъ на български. Издаване я
като отговоръ на Д-ръ Тодоровъ, който нарича шрота
„шарлатанинъ“.

Но ще се изпрати само на издълженитѣ до
1 декемврий. На другитѣ следъ като се издължатъ.