

Природенъ ЛЪКАРЪ



РЕДАКТОРЪ
Д-ръ КИРИЛЪ ЙОРДАНОВЪ



Съдържание: стр.

- | | |
|---|-----|
| 1) Покой, легане и отпусане, като лечебни приноси. | 113 |
| 2) Земедѣлската трудъ — неговото здравно значение | 119 |
| 3) Мускулень и нервень ревматизъмъ | 121 |
| 4) Човѣкътъ презъ лѣтото. | 123 |
| 5) Криза въ медицината | 124 |
| 6) Лѣкуване на цирек. | 127 |

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

Научно-популярно списание за природно лѣкуване и природосъобразенъ животъ (биологична медицина)

РЕДАКТОРЪ Д-ръ Кирилъ Йордановъ
градски-лѣкаръ

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

Priroden Lekar — Zeitschr. für Naturheilkunde und Naturg.
Lebensweise. Schriftleiter D-r Kyril Jordanoff, Varna - Bulgarien

Год. абон. 100 лв.

Чекова смѣтка 23-91

За стран. 150 лв.

Покой, лежене, отпускане

Покоятъ е сжщо така жизнено дразнене и е лѣчебно срѣдство на биологичната медицина. Касае се до пълень покой на тѣлото, нерзитѣ и духа. Особенно при онѣзи болни, които сж видимо преуморени и предразнени въ тежката борба за сжществувание, лѣкуването съ и чрезъ покой е много резултатно. Ако покоятъ, като жизнено дразнение, действува предимно върху мускулитѣ, то той трѣбва да се приложи въ форма на продължително лежене.

При „покой въ легнало положение“ мускулитѣ се отпускатъ и отпочиватъ най-добре. Но действието на почивката не е ограничено само върху мускулитѣ и тѣлото изобщо. Ако жизненото дразнение „почивка“ се приложи като продължително лежене на открито, срѣдъ тишината на една прекрасна природа или даже само на открита веранда и тиха проветрена стая, то лѣчебиото, отпочивателно и успокоително действие се простира върху нервитѣ и духа на болния. За да разгъне напълно своето лѣчебно действие, почивката не бива да се приложи небрежно. Какво да е почиване (неподходящо обличенъ, върху небрежно приготвенъ диванъ) не ще доведе до искания резултатъ. Истинска лѣчебна почивка ще имате само тогава, когато облечениятъ въ нощна дрѣха боленъ поставимъ въ удобно легло. Топлината, развиваща се въ леглото, подъ завивкитѣ, представлява допълнително жизнено дразнение, което действува лѣчебно чрезъ кожата.

Като „режимъ въ лежене на открито“ да се приложи покой, е най-добре. Когато времето е хладно, въ леглото поставяме топлата тухла, или електрическата възглавница или шише съ гореща вода — поставятъ се на корема.

Ако „почиването въ лежене“ става въ столъ за лежене, тогава топлината се поставя на краката. Това „натоварване“ тѣлото съ топлина отъ вѣнка допълня лѣчебното действие на покоя. То е въ духа на т. н. „топлинна култура“ на Дръ Виншъ. По него, периодично натоварване тѣлото съ топлина по горѣказания начинъ помага за укрепяване, оздравяване, облагородяване и възвисяване — тѣломъ и духомъ. Продължителниятъ покой въ легнало положение облекчава и улеснява кръвообръщението. Сърдечнитѣ удари намаляватъ съ около 10 удара въ минута. Това е указание, че сърдцето работи по-леко. Леженето облекчава значи, работата на сърдцето. Кръвозасти въ краката бързо изчезватъ (често следъ часъ—два лежене). Приведенитѣ въ спазъмъ и напрежение вътрешни органи дробове, стомахъ, черва, се отпускатъ и освежаватъ. Дишането става леко, свободно и дълбоко. Работата на коремнитѣ органи се урегулирва.

Що нещо е жизнената сила? и дали тя съществува и какъ би могла да се докаже, е въпросъ висящъ и все още много успорванъ. Но по здравъ инстинктъ, по вътрѣшно убеждение, ние не можемъ да отречемъ съществуването на една божествена, чудотворна сила, която е всичко въ живота. Ние я приемаме, ако и научно недоказана. За нея именно, за загадъчната жизнена сила, нѣма по добри срдства за укрепяване и засилване, отъ почивката, топлината и премахване на душевнитѣ дразнения. Почивката, отбремняването отъ работа и продължителното режимно лежене, сж главна съставна частъ на лѣчебния режимъ нареченъ „лѣкуване чрезъ пазене“ (отбремняване). А този режимъ е чудесно лѣкуване при заболявания на мозъка, бѣлодробна туберкулоза, язва въ стомаха, и нервозността.

Най-важното нѣщо, което се проявява въ време на леженето е това, че всичко въ тѣлото претърпява едно *отпускане* (Entspannung) и отбремняване. За да настъпи тази лѣчебна проява, заемаме следното положение: Леко и тънко, съ нощни дрехи, облечениятъ боленъ лѣгва върху удобно легло или миндеръ на грѣбъ, безъ възглавница. Ръце и крака сж, паралелно едни на други, опнати. Още по резултатно ще е лѣкуването, ако, съвсемъ голъ съблечениятъ боленъ, лежи въ удобно меко легло покритъ съ юрганъ. Приятно затопляне въ леглото, благоприятствува резултата. Недостатъчна топлина, или даже, зъзнене, пречи на добрия резултатъ. Тамъ гдето ще се лежи, трѣбва да има тишина. Шумътъ смущава отправлението на оздравителнитѣ работи.

Запушване ушитѣ съ намасленъ памукъ, помага противъ шумъ. За да бжде резултатно, леженето трѣбва да трае до-

статъчно продължително. Нѣкои нервни болни нѣматъ воля и търление за такова изтрайване. Такива трѣбва да си помагатъ съ известенъ градусъ самонатрапване и полезно самоувещаване. Нуждното времетраене и удобното лежане на грѣбъ, сж предварителни условия за добъръ резултатъ.

Настанениятъ боленъ затваря очитѣ и се стрѣми да *отпусне* всѣха тѣлесна частъ, като не оставя никждѣ въ тѣлото да има напрежение. Това той не може да постигне веднага, но съ упражнениа ще овладѣе това изкуство. Мислено той обхожда всички органи, проверява дали сж напълно отпуснати и, ако има нѣкои още въ напрежение, ги отпуска.

За да се разбере добре сжщността и стойността на този методъ на лѣчение — *лежане при отпускане*, нека дадемъ нѣкои подробности.

Всички видове движения се извършватъ отъ мускулитѣ, тѣ сж резултатъ отъ смѣнявано сдвигане и *отпускане* на сжщитѣ. Различаваме гладки и напречно прошарени мускули. Всички мускули, които се намиратъ въ повърхността на тѣлото сж не гладки. Такива сж тѣзи, които движатъ ржцетѣ, краката, устата, главата и т. н. Сърдечниятъ мускулъ, като изключение, макаръ и въ вжтрѣшността на тѣлото, е¹⁾ напрѣчно прошаренъ. Гладки сж мускулитѣ, които се намиратъ въ кръвоноснитѣ сждове, въ вжтрешността на окото, стомаха, червата, хранопровода, жлъчния мехуръ, пикоченъ мехуръ, пикочни канали и половитѣ органи. Движенията на гладкитѣ мускули сж независими отъ нашата воля и ние не можемъ да ги командваме по наше желание. Тѣзи на негладкитѣ мускули сж зависими отъ нашата воля и можемъ да ги командваме по желание. Съ други думи, по желание можемъ да отваряме и затваряме очитѣ и устата, да свиваме и разпуцваме ржцетѣ и краката, но по наша воля не можемъ да накараме стомаха, червата, сърдцето, пикочно-половитѣ органи да извършватъ онѣзи движения, които ние желаемъ. И когато спимъ даже и когато сме въ безсъзвнание, тѣ работятъ по свое усмотрение, незавнисио отъ нашата воля.

Ние знаемъ, че факирътъ и хипнотизаторьтъ сж въ състояние да командватъ въ известни граници нѣкои гладки мускули и да предизвикватъ движения непопадащи подъ командата на нашата воля. Трѣбва да знаемъ че това става не подъ влияние на волята, а подъ това на фантазията и силната вѣра. Съ други думи, това сж суггестивни явления.

¹⁾ Гладкостъта или прошареностъта се наблюдаватъ подъ микроскопа.

Всички мускули се състоятъ отъ мускулни влакна. Когато мускулното влакно се свие, то става късо и дебело. Когато се *отпусне* — тънко и дълго. Същото става съ всѣки мускулъ. Това може всѣки да наблюдава много ясно при дауглавия мускулъ на ржката (когато я опваме и свиваме отъ лакатната става). Когато мускулнитѣ влакна, респективно мускулитѣ, сж тънки и дълги, казваме, че се намиратъ въ състояние на *отпуснатостъ* (*Entspannung*). Когато всички мускули въ нашето тѣло се намиратъ въ състояние на отпуснатостъ, ние изпитваме много добро самочувствие, известенъ покой, спокойствие и отморяване. Когато мускулитѣ сж къси и дебели, казваме че се намиратъ въ състояние на напрежение (стегнатостъ, опнатостъ). Въ такъвъ моментъ човѣкъ се чувствува недобре, уморенъ, възбуденъ, въ напрегнато състояние. Може да е даже въ крамповидно състояние, придружено съ известни болки.

Подъ влияние на удобното лежане, при съдействие на волята, при достатъчно продължително време, настѣпва желаното, лѣчебно отпускане на напречно прошаренитѣ мускули, намиращи се въ повърхността на тѣлото. Сега ние се чувствуваме особено приятно, успокоени, отпочинали и отбременени.

Но това отвременяване и отпускане не е общо, а ограничено въ нѣкои само части на тѣлото. Корема, гърдитѣ и др. сж все още въ напрежение. Това сж именно мѣстата, където господствуватъ гладкитѣ мускули, които не се поддаватъ на волята ни. За да постигнемъ отпускане и въ тѣзи райони на тѣлото, прибѣгаеме до представата и въображението. Отиваме мислено въ тѣзи още не отпуснати области. Мислено „виждаме“ тамъ къситѣ и дебели мускули (състояние на напрежение). Сега мислено вникваме въ отдѣлнитѣ мускулни влакна и мисленно имъ отдалечаваме краищата единъ отъ другъ, изтъняваме ги и мислено удължаваме. Следъ известно време ние имаме благодатно самочувствие и на това мѣсто мускулнитѣ влакна действително сж минали показаня имъ отъ нашата мисълъ пжтъ къмъ удължаване, и изтъняване, значи къмъ състояние на отпуснатостъ. По този начинъ успѣхме да подчинимъ движението на гладкитѣ мускули на нашата воля, обхождайки мислено всички неотпуснати още части на тѣлото, ние постигаме крайния желанъ резултатъ — общо, генерализирано отпускане на тѣлото. Пълното отпускане на повърхностнитѣ, напречно прошарени мускули настѣпва винаги, стига да имаме търпението да изтраемъ достатъчно време въ упражняване. Това отпускане има двако действие. Първото е мѣстно, върху

самото тѣло. Второто е далечно, върху духа на болния. Мѣстното действие се състои въ това, че напрежението въ мускулитѣ се премахва и тѣ се отпускатъ. Спазми, треперанія и тѣмъ подобни (писарски крампи, треперането при паркинсонизъмъ и т. н.) намаляватъ, дори изчезватъ. Особено добре се повлиява заекването. Далечното действие върху духа се манифестира въ общо успокояване. А не трѣбва да се забравя, че душевното и тѣлесното въ човѣка сж тѣсно свързани помежду си. Ако сме душевно, вътрешно спокойни, отпуснати сж и мускулитѣ ни. Ако сме душевно неспокойни, възбудени, то сигурно нашето тѣло и то ще е въ напрежение. И обратно, когато тѣлеснитѣ мускули сж въ напрежение и въ спазми, Това никога не е придружено отъ добро самочувствие на блаженство и доволство, а винаги отъ чувство на душевно неспокойство и недоволство. Искаме ли да подействуваме успокоително върху духа на болния, трѣбва да проведемъ и тѣлесно (мускулно) отпускане въ легнало положение. Искаме ли да ускоримъ тѣлесното отпускане, това можемъ да постигнемъ душевно-лѣчебни прийоми (нашепване, ободрителни думи, въображения, представи и т. н.) Съ други думи, далечното действие се състои въ това, че мускулното отпускане води къмъ успокояване на мисловнитѣ и чувствени процеси, действува успокояващо и оталожващо върху душата. Чрезъ нѣколкократни упражненія въ „отпускане“ ежедневно, се лѣкуватъ успѣшно нервностъ, възбуденостъ и свѣрхчувствителностъ.

Но отпускането на мускулитѣ въ лежене има и едно трето действие. То води до отпускане на сърдечния и всички гладки мускули, лежащи дълбоко въ нашето тѣло. Значи влияемъ успокоително и върху онѣзи органи въ нашето тѣло, които не сж подъ влиянието на волята ни. Отпускането на сърдечния мускулъ се проявява въ успокояване на сърдечното биене. При базедова болестъ имаме учестено сърдечно биене, (130 и повече удари въ минута). Ако оставимъ болния да лежи нѣколко деня, ударитѣ намаляватъ на 100. Но, ако къмъ леженето прибавимъ и *отпускане*, тѣ намаляватъ на 70. Това ни показва какъва важенъ лѣчебенъ факторъ е отпускането (*die Entspannung*) при сърдечно болни. Но това благотворно действие не се изчерпва съ сърдечно успокояване. Свивателниятъ периодъ на сърцето се скѣсява, докато фазата на отпускане и пълнене (насмукване) се удължава. Това означава, че сърцето поема и всмуква повече кръвъ и изтласка и препраща къмъ тѣлото по-енергично и повече кръвъ. Като резултатъ отъ това подобрене на свиване и разпускане (изтласкаване и всмукване на кръвъ,

на сърдцето, подобрява общия кръвообратъ и изчезватъ всички кръвозасти. Въ периода на отпускането, сърдцето си чудесно отпочива и възстановява своитѣ сили. Неправилното сърдечно биене намалява или напълно се уригулира. Болкитѣ въ сърдцето и чувството на страхъ (присъщи на спазми въ сърдцето) изчезватъ.

Отпускане настѣпва и въ гладката мускулатура на кръвоноснитѣ съдове, и всички други тръбоподобни тѣлесни части. Спазми и крампи въ тѣхъ изчезватъ веднага щомъ успѣемъ да доведемъ тѣлото и душата до пълно отпускане. И ако това „лѣкуване чрезъ отпускане“ продължи достатъчно дълго време, такива спазми изчезватъ завинаги. *Мигрената* се тѣлжи на спазми въ кръвоноснитѣ съдове на мозъка или мозъчнитѣ ципи. Тѣмъ затова отпускането дава много добри резултати при нейното лѣкуване. Особено успѣшно е то, ако, освенъ отпускането, върху болния въздействиваме още и чрезъ нашепване на лѣчебни помисли (ободрителни, показващи видимо подобрене). При тѣзи процедури ржката се поставя върху челото съ отворена дланъ.

Бронхиалната астма се дължи на спазми въ гладкитѣ мускули и еластичнитѣ влакна на бѣлитѣ дробове. Бѣлодробнитѣ мѣхурчета (алвеолитѣ), чийто функционална сжцностъ се състои въ свиване и разпущане, сж приведени въ спазъмъ (крампъ) и сж загубили своята еластичностъ. Затова тѣ не сж въ състояние да побератъ достатъчно въздухъ, а още по неспособни сж да го изхвърлятъ. Значи вдишването е затруднено, а издишването съвсемъ спънато. Или иначе казано, важната за живота работа „дишане“ е въ недостатъчностъ. Болниятъ е въ задухъ, безъ достатъчно въздухъ. Това е т. н. остматична криза (атака) И тукъ отпускането, плусъ другитѣ психотерапевтични прийоми е важно условие при лѣкуването. Бѣзъ тѣзи психични компоненти (съставки) въ лѣкуването, оздравяване отъ астма е невъзможно.

Въ гръдния кошъ имаме и други гладки мускули изпадащи въ крампи. Така е при болестята *гръдна жаба*. Касаетъ се до спазми въ гладкитѣ мускули на сърдечнитѣ венечни артерии, аортата и другитѣ голѣми кръвоносни съдове при сърдцето. Задухъ и силенъ предсмъртенъ страхъ е най-типичната проява. Никой не може да отрече, че тѣзи спазми се много влияятъ отъ душевното състояние. Почти винаги кризата идва при неблагоприятно състояние на духа. Ако, по разни причини, пристѣпнитѣ идватъ често, тогава поятарянето имъ става навикъ и тѣ зачестяватъ. За предотвратяване готовността, нѣма по-добро срдство отъ систематичнитѣ

упражнения въ отпускане.

Спазми на гладкитѣ мускули въ форма на кризи настъпватъ въ стомаха, червата, бъбрецитѣ, жлъчката, и пикочно половитѣ органи. Съобразно това имаме и придруженитѣ съ силни болки кризи въ съответнитѣ органи. И тукъ нѣма по-добро срѣдство отъ отпускането. Разбира се това не значи, че не ще приложимъ и подходящото приложение на водата (повишаващата баня и др.). Така комбинираното лѣкуване е особено резултатно при болезнени менструации, спастиченъ запекъ, пѣськъ въ бъбрецитѣ и жлъчката и тѣмъ подобни.

Ето, че въ рамкитѣ на общото биологично лѣкуване, покоятъ, леженето и отпускането сж чудотворни лѣкарства на природното лѣкуване. При много болни, много болестни състояния, тѣ сж въ състояние да ни дадатъ чудесни резултати. Достатъчно е болниятъ да разбере тѣхната сжщностъ и стойностъ и да пристъпи къмъ лѣкуването съ пълно съзнание, вѣра и надежда и воля за оздравяване. Безхарактерно, колебливо, и невѣрващо да се само опита, е не-сериозно отнасяне къмъ едно тѣй полезно лѣкуване. *Нѣма-те ли вѣра въ него, тогава не го започвайте!*

Земедѣлскиятъ трудъ

Здравно и възпитателно значение.

Общо е убеждението, че земедѣлскиятъ трудъ е тежкъ и изнурителенъ. Затова мнозина смѣтатъ, че съ него трѣбва да се занимаватъ само единъ разрядъ български граждани, които живѣятъ въ селата и не сж имали щастие то да вкусятъ отъ плодетѣ на науката. Тая микълъ е опасна и крайно вредна. Тя ще трѣбве да се избие изъ съзнанието на оная частъ отъ нашата селска интелигенция, която се срамува отъ почтения трудъ на своитѣ бащи и дѣди, напуска селото и търси лекия, разгуленъ и безплатенъ животъ на града.

Отдавна, много отдавна е доказано, че земедѣлскиятъ трудъ действува благотворно и всестранно върху душевното и тѣлесно укрепване на детето. Земедѣлскиятъ трудъ, освенъ че образова и възпитава, но което е по-важно: той укрепва и заяква организма и го прави неподатливъ и устойчивъ къмъ заразнитѣ болести.

Лѣте, подъ палящитѣ и животворни слънчеви лъчи, по-разумно е човѣкъ да прекара времето си срѣдъ природа-

та, да работи на нивата, да копае или жъне, отколкото да кисне въ задушнитѣ и пълни съ разваленъ въздухъ кафенета и локали. Еднообразната умствена и канцеларска работа убива човѣка и изсмуква неговитѣ жизнени сили. Той става отпуснатъ ленивъ и безразличенъ къмъ всичко което го забикаля.

Често пжти съмъ си мислилъ: колко много би спечелило нашето чиновничество, нашата интелигенция, ако можеше, покрай другото, лѣтно време да се занимава малко и съ земеделски трудъ. Щѣхме да бждемъ по здрави, по-жизнени и по-издръжливи. Земеделскиятъ трудъ облагородява човѣка, Той калява волята и характера. Това най-добре знаятъ ония, които сж изпитали неговото благотворно влияние.

Вижте нашия селянинъ! Пословична е неговата издръжливостъ и неподатливостъ. Това пролича най-много презъ последнитѣ войни. И днесъ нашиятъ селянинъ е най-здравиатъ, най-жизнеспособниятъ въ държавата. Това ценно качество ще трѣбва да се култивира въ учащата се младежъ.

Подрастващото поколение трѣбва да бжде здраво, бодро и жизнерадостно. То ще стане такова само когато възпитае у него обичъ къмъ труда и къмъ родната земя. Всички педагози въ миналото сж отдавали голѣмо значение на земеделския трудъ.

Русо искаше да направн отъ Емилъ една дейна творческа личностъ. Затова той по-цѣлъ день го развежда срѣдъ природата, далечъ отъ градския шумъ и блѣсъкъ. Кара го да се запознае съ орждията на земеделското производство, да работи въ градината, на полето, въ работилницата, на нивата и навредъ, дето самъ той пожелае. Ка̀то резултатъ отъ това обучение и възпитание Емилъ става здравъ, силенъ издръжливъ и подготвенъ за живота гражданинъ.

Ако ние следвахме здравитѣ и педагогически начала на Русо нѣмаше да има толкова много заболѣвания срѣдъ нашата школска младежъ; щѣше да намалѣе броя на болнитѣ, неджгави и хилави деца, които днесъ създаватъ истински грижи за семейството и сж едно тежко бремe за държавата.

Нашето време има нужда отъ своя Русо, който би ни казалъ: „Назадъ къмъ природата!“ „Младежи, калете вашитѣ мишци въ трудъ, въ работа на нивата, срѣдъ полето, и вие ще станете здрави, силни и достойни граждани на родината“.

Параскевъ Христовъ,
прог. учителъ, с. Алтимиръ — Орѣховско

Нервенъ и мусколенъ ревматизъмъ

Диагноза: общъ нервенъ и мускуленъ ревматизъмъ; стомашно-червени ферментации; задръжка въ тѣлото на значителни количества течность и пикочна киселина; интоксикация съ нисотинъ (тютюнепушене).

Предистория: Г-нъ N., на 42 годишна възраст, фабрикантъ, страда отъ 12 години отъ силни, явяващи се на пристъпи ревматични болки, които се излжчватъ отъ шията къмъ западната частъ на тѣлото. Получаваше временно облекчение отъ болкоуталожващитѣ таблетки (Пердолатъ и др.). Преди десетъ години получи ударъ отъ въртящи болки въ гърба. Отъ 7 години има подувания на корема, сутрешни прилошавания съ повръщане на слюзести вещества, куркане въ червата. Вземането вътрешно на въглищенъ прахъ донесе подобрене.

Всѣка година заболяване отъ грипъ.

Отъ 2 години зѣсилване на ревматичното страдание, което сега се простря върху цѣлото тѣло. Появи се упорита кашлица. Презъ последния месецъ задухъ, който прави почти невъзможно вървенето и изкачването по стълби.

Процедуритѣ за изпотпяване и масажитѣ донесоха само временно облекчение.

Г-нъ N. ядеше съ охота (и по много наведнѣжъ) обикновената, общоупотрѣбяваната храна, предпочитателно месо и гѣстияни. Търговията, която той упражняваше, носеше съ себе си всѣкидневно изпиване на около 4 чаши бира и изпушване на 4 пури.

Резултата отъ изследването: мжжъ 180 см. високъ, широкоплещестъ, съ силна мускулатура, съ тѣлесно тѣгло 190 фунта. Изкуствени жѣби. Венцитѣ въ лошо състояние, обложенъ езикъ, блѣдъ, възжълтъ цвѣтъ на лицето. Тютжиджийски катаръ. При дишане постоянно дразнене за кашлица. При прислушване на бѣлитѣ дробове бидоха установени въ долната частъ на лѣвото крило хрипове. Границитѣ на сърдцето уголѣмени. Пулсътъ правилень. Кръвното налягане достигна 145 срещу нормалното 120, скоростъта на утаяването на червениятъ кръвни тѣлцв 12/28 срещу нормалното 6/12. Пикочната киселина въ кръвта е 7.8 млгр. на сто срещу нормалното 3.5 мгр. на сто — значително увеличена.

Тѣлото е подуто, съдържащо газъ, въ черния дробъ и стомашната областъ, болки при натискъ. Пикочъта не даде каквато и да била болестна находка. Почти въ всичкитѣ мускули болезненостъ при натискъ, особено въ мускулитѣ на

бедрото, на прасетата, въ изправящи гърба мускули, тѣзи на главата и въ изходнитѣ мѣста на нервитѣ на главата.

Ходенето по голѣма нужда се мѣни отъ запекъ до дрисъкъ.

Лѣкуване: Лѣкуването продължи 26 дня.

1. *Хранене:* 4 дня строго сурова растителна храна, 16 дня само на овощия, 4 дня сурова растителна храна, 2 дня преходна храна. Пушенето се забрани.

2. *Физикална терапия:* всѣки день преди обѣдъ парна баня въ легнило положение съ последващо влажно овиване на цѣлото тѣло, парна баня на гърба и компресъ на трупа. Следъ обѣдъ горещи лапи отъ цвѣтчетата на сѣно върху шията и слабинитѣ. Кварцова лампа, масажи.

Ходъ на оздравяването: вече следъ една седмица тѣлесното тегло спадна съ 9 фунта, отъ хриповетѣ въ белите дробове незначителни остатъци, съ това се загуби и дразненето за кашлица. На 5-ия день загуби апетитъ. Това положение се задържа до 20-ия день на лѣчението. Блѣдниятъ цвѣтъ на лицето по-късно постепенно отстъпи на свежия крътенъ цвѣтъ. Отъ 3-ия день той не се оплаква повече отъ болки въ стомаха и червата. Ходенето по голѣма нужда стана редовно, съ оформени, безъ миризма испражнения. Съ общото подобрене спря сжщо напредването на мускулнитѣ и нервни болки. Само веднажъ, къмъ края на лѣкуването, избухнаха болки въ шията. Предишната уморяемостъ при движение се замѣни съ пѣргавостъ при разходки и планинарство, като всѣки следъ обѣдъ изминаваше пѣшкомъ до 20 км. Презъ време на лѣкуването пикочѣта се излччваше съ относително тегло 1026 до 1040, а нормално то е 1015 — 1020. При изписване г-нъ № показа спадане на теглото съ 20 фунта. Кръвното налягане се върна на нормалното, скоростъта на утайването на червенитѣ кръвни тѣлца 8/18. Болкитѣ намаляха въ дѣсната страна на тила до едно тѣпо налягане.

По тази причина г-нъ № продължава да се храни съ преходната храна още около 3 месеца, презъ което време само още веднажъ настѣпиха шийнитѣ болки. Сжщо така той продължи разходкитѣ. Следъ една година повече никакво повтаряне на болестъта.

Епикриза и прегледъ: гореизложената история на болестъта показва колко дълбоко подхваща и бързо действува лѣчебното хранене дори при старо заболѣване. Бедната на соль и течностъ сурова растителна храна облекчи стомаха и червата. Чрезъ нея се прекрати врението и гниенето, а така

сжцо и отравянето на черния дробъ и на кръвта. Сега освободенитѣ (оприщенитѣ) и напълно работящитѣ бъбреци можеха да излжчатъ задържаната готварска соль и свързаната отъ нея вода (бѣлия дробъ) и голѣмото количество пикочна киселина.

Мартъ 1935 г. Цюрихъ (Швейцария)

Лѣкуващъ лѣкаръ и докладчикъ
Д-ръ мед. М. Фурманъ.

Превелъ отъ нѣмски: Д-ръ А. М. Помаковъ.

D-r Graaz — Berlin.

Човѣкътъ презъ лѣтото

Мина Априлъ, мина зимата. Нѣколкото бури и тѣмъ подобни не могатъ да възпратъ „победоносно“ настѣпващето лѣто.

Слънцето е високо, днитѣ дълги, растителността се раззеленява и цвати, птицитѣ мѣтятъ, а малкитѣ животинки „хаърлятъ“ тѣхнитѣ малки. Всичко се събужда отъ зимния сънъ.

Болеститѣ на човѣка намаляватъ значително. Увеличаващия се слънчевъ пекъ смегчава рахитичнитѣ състояния, масово душящи пролетарскитѣ кърмачета и деца. Блѣдоликитѣ деца и юноши получаватъ своята естествена руменина. Съ това се пресича похода на анемията и тѣ ставатъ невъзприемчиви къмъ инфекциознитѣ заболявания.

Честото излизане навънъ, и игритѣ срѣдъ чудно хубавата природа закрепватъ нежнитѣ, недоразвити деца. Крово- и хормонообразуването се усилюва, което пѣкъ прави подрастващитѣ бодри, здрави, доволни и весели.

На пълнитѣ, съ „стагнирана“ жизненостъ, движенията и новото време освежаватъ кръво — и сокодвижението, ободрява червата и стомаха. Изобилната топлина на времето предизвиква лесно и често волни и неволни изпотявания. Съ това се изхвърлятъ масово натрупанитѣ и задържани въ тѣлото отпадаци на веществената обмяна (вътрешно замърсяващи материи и става пълно вътрешно пречистване. А вътрешната чистота на тѣлото е отъ колосално значение за здравето. Можемъ даже да кажемъ: „безъ вътрешна чистота нѣма здраве“.

Изобилието на зеленчуци и плодове дава възможностъ на всѣки да пречисти, поднови и прероди своята кръвь и сокове. Нека бжде подчертано, че истинско прераждане на кръвта става само чрезъ суровитѣ зеленчуци и плодове.

Използуването става като се употребяватъ изобилно заедно съ другата вегетарианска храна или, още по-добре, чрезъ дни на т. н. *сурово ядене*. Това ще рече седмично 1—2, да не се яде нищо друго, освенъ всичко онова, което може да се яде сурово и е отъ растителенъ произходъ. Храната отъ животински произходъ пречи на алкализирането и подмладяващото действие на суровояденето, затова и презъ лѣтото тѣ се, или напълно изхвърлятъ или, поне ограничаватъ. Особено месото е за пълно изхвърляне отъ употребление.

Като поскеденъ и пълненъ потикъ къмъ хормонално освежаване трѣбва да споменемъ *препичането*.

Слънце! Слънце въ жилището, върху тѣлото, дрехитѣ и въ душата!*)

Но не само това. Водата, съ нейното всестранно благотворно действие, ни се предлага въ изобилие и най-различно темпарирана. Свободнитѣ къпаня, газенето въ вода, поливанията, душветѣ, обжулвания, фрикции и прочие, сж нѣща, които трѣбва всѣки да познава и прилага презъ лѣтото.*)

Подновяващата се природа презъ лѣтото притежава всички познати и непознати фактоуи, които използвани разумно и целесъобразно, подновяватъ и човѣка. Ето защо, всѣки разуменъ е длъженъ да се отнесе до лѣкаря, който да прицени кръвното налѣгане, соковетѣ, органитѣ и въобще да даде пълна правилна преценка на състоянието му, съобразно това му предпише режимъ, който да донесе всѣкому тѣй желаното лѣтно прераждане.

Навнъ срѣдъ природата! Хвърлете кутийкитѣ и шишенцата поне презъ лѣтото. Подирете спасението си въ скута на всемогъщата природа!

Криза въ медицината

Отъ Д-ръ Никола Г. Койчевъ

Презъ последнитѣ десетилѣтия въ областта на хирургията, медицината и терапията сж направени важни открития; усъвършенствуваня сж различни методи на изследвания и наблюдения въ бактериологията. Европейскитѣ и американски пазари сж наситени съ многобройни; най-разнообразни специалитети за лѣкуване на много болести. При все това, напоследъкъ се надига повикъ отъ известни професори по медицината и лѣкари съ дългогодишна практика, че медицината е въ криза. Отъ нѣкои се твърди, че медицината е

*) вижъ „Варна какъ и какво лѣкува“ 10 лв. доставя се отъ редакцията.

въ безпжтица, хирургията — на кръстопжть, терапията — въ задънена улица.

Рускиятъ професоръ хирургъ Феодоровъ заявява, че хирургията стои завързана въ старитѣ си основи, но е обременена съ стотици хиляди томове написани отъ младото температурадно и лекомислено поколение, което не може да бжде въведено отъ старото въ правия пжть. Хирургията сега за сега стои на кръстопжть, замислена и огледаща се въ своето си блестящо минало. (Прсф. Феодоровъ: Хирургията на кръстопжть).

Рускиятъ проф. Росийски изтъква, че начинающия лѣкаръ често си губи времето въ изследвания, събиране и запомняне на различни данни и факти безъ да му дадатъ нѣщо ново или ценно; тѣзи данни обременяватъ не само него, но и самия боленъ. Лѣкарътъ губи напраздно сили и време въ тѣзи „тънки“ и най-нови методи на изследване и обременяване паметта си съ запомняне на най-разнообразни рецепти. Това му пречи да забележа и най-проститѣ очевийни и въ сжщото време най-важни факти. По този начинъ лѣкаря си остава за дълго или за винаги дребнавъ семиотикъ и жалъкъ диагностикъ.

Не може сжщо да не се отбележи, че срѣдъ толкова много лѣчебни препарати, толкова много патентовани срѣдства има само нѣколко, които могатъ да се считатъ, като специфични, като хинина при маларията, бисмута, йода, врсенника, живака при сифилиса, и салицила при ревматизма (Клинична медицина № 18. 1927 г.)

Академика проф. Веляминовъ смѣта, че съвременитѣ лѣкари като диагностичи не стоятъ на нуждната висота. Съвремениятъ хирургъ може би знае отлично да култивира микробитѣ, да знае добре структурата на кръвоноснитѣ сждове, но той не е въ състояние да различи клинически типичния туберкулозенъ артритъ отъ сифилистичния, отъ токсичния, подагричния и обратно. Той не умѣе да диагностицира спондилита по 2—3 симптома безъ да съблича болния, но въ сжщото време той доста много е изучилъ обмѣната на веществата. Съ една дума съвремения лѣкаръ по образование не е клиницистъ нито „практически“ лѣкаръ, той гледа на болния не като такъвъ, а като обектъ за научно изследване. Но бедата не е само въ това, даже и тамъ, дето той правилно е поставилъ диагнозата, не е въ състояние да даде съответното лѣчение на болния — тукъ той со показва още по-безпомощенъ. Грамадниятъ ръстъ на различнитѣ видове терапии — фармакотерапия, балнеотерапия, климатотерапия, органотерапия, диетотерапия, електротерапия и др.,

съвършено не оправдаватъ съответствуващия рѣстъ на лѣчебния ефектъ. (Нѣмски медиц. седмичникъ № 12 12 1929 г.)

Нѣмския проф. Голдшайдеръ има сжщото схващане. Бактериологията въ много отношения не е могла още да постигне поставенитѣ си цели. Както физическия, така и лѣкарствения арсеналъ на терапията, не е довелъ до онѣзи резултати, каквито би се очаквало при сжществуващия оптимизъмъ. Постоянно отъ различнитѣ химични и фармaceutични фабрики се изкарватъ все нови лѣчебни препарати, специалитети, но тѣ не само, че не помагатъ за излѣкуване на болеститѣ, а въ нѣкои случаи принасятъ голѣма вреда (Проф. Голдшайдеръ).

Французкия проф. д-ръ Хеймъ твърди сжщото, а именно, че терапията се е видоизмѣнила и има тенденция да се видоизмѣнява, като отива по новъ пѣтъ, пѣтя на изоставяне химическитѣ елементи. Практическата медицина вече не се ограничава въ всѣкидневнитѣ предписвания на прахове, хапове и течности — формули, които се мѣнятъ споредъ капризитѣ на практикуващитѣ лѣкари. Този видъ отравяния, които често усложняватъ положението на болнитѣ съ хронични болести, си е вече отживѣлъ времето и, ако още не е окончателно ликвидиранъ, то въ всѣки случай може лесно да се предвиди неговото изчезване.

Проф. Одибертъ отъ Марсилския медицински факултетъ въ своята си встѣпителна лекция презъ 1932 год. е казалъ следното: „Не мога да не ви призная каква мжка изпитвамъ при единъ болень съ инфекция, когато трѣбва да му предпиша лѣкарства. Азъ се намирамъ въ едно недоумение, когато зная, че една частица отъ хирина напримеръ *in vitro* спира действието на бактериофага, а други сж ме учили, че една известна вода отъ този химически продуктъ, увеличава бактерицидността на кръвта, а други води на противъ намаляватъ тази сила, понеже убиватъ лепкоцитозата, при която се фабрикуватъ антитоксинитѣ въ организма. Вие свачате, че при такова ноложение азъ съмъ безпомощень останалъ съ перото въ ржка, слисанъ, изгубень и халюциниранъ каточели нѣкой ми е пѣхналъ ножъ въ ржката. Ето това е медицината, господа!“ . . . „Какво действително познаваме ние? Напреднали ли сме ние въ познанията си или още се намираме на онова ниво, на което сж били въ времето на Парацелзъ — времена, презъ които медицинитѣ сж бивали разпредѣляни споредъ астрологическитѣ влияния?“.

Дългогодишниятъ болничень лѣкаръ д-ръ Давидовски е преработилъ материала отъ болницата за поставени диа-

гнози клинично и провѣрени чрезъ аутопсия и дошелъ до заключението, че процента на поставенитѣ диагнози до лабораторния периодъ е еднакъвъ съ този на поставенитѣ диагнози въ лабораторната епоха. Така 1830 – 1896 год. пълно съвпадение на диагнозитѣ е имало 69.2 на сто, непълно съвпадение — 14 на сто и различни диагнози — 12 на сто. Презъ 1922 — 1926 год. пълно съвпадение — 70 на сто; непълно — 14 на сто и различни диагнози — 13.9 на сто.

(Статия въ Клинична медицина № 1. 1928 год.)

Проф. д-ръ Сигеристъ въ встъпителната си лекция върху основитѣ и целитѣ на съвременната медицина (Лайпцигския историческо институтъ) е казалъ, че отъ гледна точка на интуитивното схващане, страданията на болния и съвремения лѣкаръ и лѣкаря отъ преди 4000 години почти, че не сж се различавали единъ отъ другъ.

Проф. д-ръ Бердичевски пише въ „Новъ хирургически архивъ“ № 50, че наредъ съ новитѣ практически завоевания навсѣкжде да се набеязватъ основни различия и безпътност въ теоритическитѣ обоснования на научнитѣ хипотези.

Германския известенъ професоръ Зауербурхъ като отбелязва, че презъ последнитѣ петдесетъ години на миналия вѣкъ потолого анатомичното и бактериологично изледвания на болеститѣ сж направили грамадни преврати въ медицината, пише, че мимо тѣзи блестящи завоевания и успѣхи медицината се намира засега въ задънена улица.

Въ сжщия духъ и смисълъ се изказватъ и виднитѣ професори Биръ, Леришъ, Мухъ, Ашнеръ, Крелъ, Д-ръ Ликъ и др.

изъ в. „Миръ“

Б. Р. Изнасяме горното отъ този софийски лѣкаръ. Това е на кжсо, всичко, което проповѣдваме вече 16 години. Нужни ли сж още доказателства? Четете и добре разбирайте!

Лѣкуване на циреи по лицето

Понеже днесъ рѣзането на цирентѣ се много често практикува а; до схващания на биологичната медицина е не всѣкога безопасно, цитираме мнението на Р. Мориаъ изказано въ „Немско списание за хирургия“ № 1 и 2 година 1926. Тамъ той казва: „консервативното (значи безъ операция) лѣкуване на циреитѣ въ лицето дава винаги добри резултати. Въ случантѣ, когато цирея е злокачественъ и въ тежка форма, тогава и хирургическото лѣкуване е безрезултатно.

Опасността на циреитѣ въ лицето е много голѣма, защото разпространяването на заразата се улеснява отъ неспирнитѣ движения (мимически и рефлекторни) на мускулитѣ, Това разнасяне става по пѣтя на венитѣ и по-малко по този на лифнитѣ сждове. Тѣкмо затова грижитѣ при такива циреи трѣбва да бждатъ голѣми и навреме дадени.

Отварата като пикочогонно сръдство

При слабо сърдце, при влошенъ сърдеченъ порокъ и оводняване на организма, кждето разнитѣ сърдечни и пикочогонни лѣкарства не сж давали резултати, Яротски е давалъ отвара (млѣченъ казеинъ) съ много добри резултати. Три дни болниятъ не е получавалъ никакви течности а само 600 до 800 грама отвара, 100—200 грама захаръ и 100 грама *зауершмантъ*. . . . Това е една подобрена Карелова диета при сърдечно болни.

Изъ „Швейцарско медицинско списание“ № 9 година 1926.

Диетолѣчението при заразителнитѣ болести

Който е следилъ редовно нашитѣ списания относно диетолѣчението както и това, че въ основата на всички страдания и болести лежи благоприятната почва въ организма (замърсенитѣ тѣлесни сокове и тъкани) той знае, че и заразата хваща само тамъ, кждето намѣри нечисти, киселинно отравени тѣлесни сокове. Не намѣри ли тѣзи благоприятни условия, заразяване не става въпрѣки наличността на бактерии.

Въ подкрепа на това схващане въ биологичната медицина, поднасяме следната извадка отъ „мюнхенското медицинско списание“ № 11 отъ 1929 год. Тамъ известния професоръ *Финкелщайнъ* показва, че съ подходяща диета може така да се измѣнятъ тѣлеснитѣ сокове и тъкани, че тѣ да не представляаатъ добра почва за вирѣене на болестотворни организми и следователно да не позволяватъ избухване на заразни болетти въпрѣки наличността на бактерии. Това сж потвърдили, споредъ автора, много други детски лѣкари.

Съ горното се потвърждава схващането на Луи Куне, че вътрешното замърсяване е основна причина за всички болести и вътрешното пречистване е предварително условия за какво да е оздравяване.

На полезни книги по природно лѣкуване, които всѣки трѣбва да има въ своята домашна библиотека. Купете си ги!

Доставя въ предплата, авторътъ Д-ръ Кирилъ Йордановъ-бул. „Мария Луиза“ № 34 гр. Варна. Тел. 28-46. Чекова сметка 23-91.

№	лв.
1. Варна, какво, какъ лѣкува (изчерпана)
2. Здрава, млада хубава (изчерпана)
3. Подмладяване на жената (изчерпана)
4. Лѣкуване съ вода	30
5. Лѣкуване съ пара	25
6. Кратък курсъ по хигиена	30
7. Ревматизма и лѣкуването му	30
8. Лѣкуване по Шротъ — чудотвореца на Линдевизе	30
9. Четковия масажъ — първоразряденъ лѣчебенъ факторъ за здрави и болни (второиздание)	15
10. Лѣкуване съ гладъ (постъ) — безкръвната операция на природното лѣкуване	25
11. Наука за суровоядене — суроволѣчение (изчерпана)
12. Закаляване на тѣлото (изчерпана)
13. Чистота и здраве (за деца, юноши и родители)	10
14. Хигиена на старостта, или какъ да живѣемъ въ напреднала възраст	25
15. Захарната болестъ и лѣкуването ѝ	20
16. Загадката на главобола	20
17. За майкитѣ — кърмене, захранване и отбиване	15
18. Душове, компреси, клизми, промивки и др. специални приложения на природолѣчението (изчерпана)
19. Кожнитѣ болести и тѣхното лѣкуване	25
20. Криза въ медицината — ново изграждане чрезъ природолѣчение	15
21. Лѣкуване на температурно болни (второ издание)	20
22. Студенитѣ крака като болестна причина (изчерпана)
23. Биологична медицина или алопатия — единъ наученъ споръ	30
24. Природосъобразенъ животъ или къмъ здраве и дълголѣтие	40
25. Медътъ като храна и лѣкарство	15
26. Остъръ ставенъ ревматизъмъ (второ издание включено въ № 7)
27. Болести и страдания на жената	30
28. а) Мисълта лѣкува б) лѣкуване съ ултравиолетови лъчи	10
29. Болести на бжбрецитѣ и мѣхура	15
30. Кретическа възраст у жената	15
31. Високо кръвно налѣгане	20
32. Цяѣта на очитѣ като огледало на нашето здраве	15
33. Лѣчебни бани съ билкови отвари	10
34. Болести на сърдцето, артериитѣ и венитѣ	30
35. Туберкулоза на бѣлитѣ дробове и нейното природно лѣкуване	50
36. Самопомощта въ живия организмъ	25
37. Бронхиална асма	30
38. На борба съ старостта и методитѣ на подмладяване	30
39. „Красота и здраве“ — гимнастическо табло	30