

П Р И Р О Д Е Н Ъ Л Ъ К А Р Ъ

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

Редактори: { Д р ъ Кирилъ Йордановъ
и Петъръ Димковъ

СЪДЪРЖАНИЕ:

I. Хигиена на старостта.	стр.
2. Правото на останяване придобито и онаследено.	49
1. Коя е предѣлната възраст на човѣка.	51
3. Предвестници на старостта	53
4. Диета въ напредналата възраст	57
5. Движение и дишане	61
6. Грижи за кожата	63
7. Зрение и слухъ	64
8. Сънъ и старческа спалня	66
9. Умственната работоспособность на старцитѣ	68
II. Билколѣчение — безвредни и лѣковити чайове за домашно употребление	70
III. Рахитисътъ	72
IV. Вжтрешна хидротеропия	74
V. Малката Вѣрка — стихотворение	75
VI. Билкитѣ горчиви — стихотворение	76
VII. Въпроси и отговори и др.	

Важно — на 2, 3 и 4 Януарий 1935 год. редакторътъ Д-ръ К. Йордановъ е на сказки въ **Русе**. Всички близко живѣещи на свѣжизне въ Русе. Чуйте тритѣ научни **сказки**, за да получите пълна яснота по интересуващитѣ Ви въпроси.

Темитѣ сж:

- 1) На лѣглото на болния.
- 2) Затадката за главоболието.
- 3) Страшната жена — пътя за нейното оздравяване и прераждане.

*

Честитимъ свѣтлитѣ празници на всички наши абонати и читатели. Желаетъ имъ, новата година да имъ донесе по широка просвѣта, защото за преуспѣване е нужна само просвѣта и пакъ просвѣта. Затова пакъ е нужно четене. Къмъ четене, просвѣта и преуспѣване.

*

Молимъ отчетете се на време. Не спѣвайте възхода ни.

*

В Н И М А Н И Е!

Излезе отъ печатъ **трето** преработено издание на изчерпаната ч. I и II отъ **наржчника за природно лѣкуване**. Изпѣстрена е съ нѣколко нови картини.

Всѣки жадуващъ и желаещъ да **възвърне и запази изгубеното си здраве** трѣбва да си я достави, докато не се е изчерпала.

Пълното течение струва 190 лв. съ препоржчана пратка — искайте я въ предплата отъ редакцията ни.

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ
И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

Годишенъ абонаментъ 75 лева,

За странство 100 лева

РЕДАКТОРИ: { Д-ръ КИРИЛЪ ЙОРДАНОВЪ, бул. „Мария Луиза“ № 34
и ПЕТЪРЪ ДИМКОВЪ Варна, телефонъ 579

Хигиена на старостъта.

отъ д-ръ КИРИЛЪ ЙОРДАНОВЪ

училищенъ лекаръ — Варна

Коя е предѣлната възраст на човѣка.

Коя е предѣлната възраст на човѣка, е въпросъ, който занимава ученитѣ кръгове и до днесъ. Той ще ги занимава и за въ бждеще, защото добирането ни до това природно предопредѣление, е единъ добъръ оказателъ за признатитѣ днесъ начини на живѣене, лѣкуване и предпазване отъ заболѣване, като най-близки до човѣшката природа.

Съ задоволителни, за себе си поне, резултати днескашнитѣ физиолози сж се спрѣли на научно и задоволяващо днескашната наука становище, че човѣкъ има единъ животъ, който *приблизително трае 60 години*. Въ тази възраст настѣпва единъ *обратъ въ физиологията*, който е сигналъ, че е настѣпилъ края на човѣшкия животъ, и че близко е времето, когато ще последва физиологическата смъртъ. Тоестъ, когато човѣшкия организъмъ ще се така изхаби отъ дългата непрестанна работа, че той по необходимостъ ще трѣбва да престане да функционира и по неволя ще се остави да бжде грабнатъ отъ смъртъта. Времето на физиологическата смъртъ, това е момента, когато безъ всѣкаква причина, само поради самоизхабяване „самосмъртъта“ трѣбва да настѣпи. На това гледище е днескашната наука и днесъ 60 годишния животъ се смѣта за задоволяващъ човѣшката природа и постигането 70 години се смѣта изключѣние, като на него обикновено явление сж ошастливени да се радватъ само единъ малъкъ процентъ отъ нашитѣ съчовечи. Тѣ сж едва 10 — 15%. При това, само 5 — 6% достигатъ една възраст до 90 години. А столѣтникъ, е язление — феноменъ. И щомъ като такава грамадно болшинство отъ човечитѣ достига едва 60 годишния възраст, защо тогава да не приемемъ, че предопредѣлената отъ природата физиологическа смъртъ трѣбва да настѣпи именно въ тази 60 годишна старостъ?

На това *въ противопоставя природатамъчнението* и катего рично отхвърля тѣзи тъй необосновани норми за продъл-

жителността на човѣшкия животъ и се провиква: Това тъй ранно настѣпващо избѣбяване и умирање на човѣшкия организмъ, не само, че не е природна необходимостъ и физиологически край, но е противно на всѣки природенъ законъ. Въ тази тъй ранна възраст ние съвсемъ не умираме поради природна необходимостъ. Напротивъ, ние се самоубиваме и то съзнателно и като така сами носимъ и трѣбва да отговаряме предъ съдбата и поколенията човѣшки, които биха могли, безъ нашитѣ прегрѣшения, да иматъ една по-добра съдба, като се радваха на по-добъръ щастливъ и дълъгъ животъ. Като така, ние не сме съгласни съ установенитѣ днесъ начинъ на живене, на лекуване и предпазване отъ заболѣване, като се провикваме на всеуслушание: Ние вървимъ изъ криви пѣтища. Сме въ конфликтъ съ природнитѣ закони и рано или късно ще се провалимъ. Необходима е реформа на действията ни. Иначе рискуваме да се изродимъ, даже и затриемъ отъ земното кълбо. Ние казваме: Продължителността на живота е въ собственитѣ ни рѣце. Отъ начина на живене зависи и неговата дължина.

А, че е възможенъ единъ по-дълъгъ животъ говорятъ редица данни, които на мнозина ще се видятъ едва ли не фантастични. На една галерия на *столѣтници*, Хумболдъ говори за единъ старецъ на 144 години. Другъ единъ италианецъ, който е достигналъ възрастта 107 години, е билъ назначенъ за председателъ на една група старци отъ 80 до 90 год. възраст, къмъ които той се е обръщаль винаги съ думитѣ: „деца мой“. Друга една римска актриса въ своята 122 годишна възраст е излизала на сѣната. Другъ тишлеръ е живѣль 120 години, като се жениль на 83 години и въ своята женидба е ималь дѣца. Нѣкой си хирургъ въ своята 140 годишна възраст, въ деня преди смъртъта си, е правилъ операция на една жена, която е страдала отъ ракъ. Нѣкой си скандинавски матрозъ се оженва за прѣвъ пѣтъ на 111 год. и умира на 146 год. Но има данни за живѣли до 202, 183 и т. н. год. и всичко това сж данни отъ 1842 година. Ако и да допуснемъ, че нѣщо отъ гореказаното ще е пресилено малко, все пакъ фактъ е, че човѣкъ може да живѣе единъ много по-дълъгъ животъ отъ този, който живѣе сега:

Дѣ видимъ сега, кои сж условията, при които поставенъ човѣкъ би достигналъ най-висока старостъ. Това да се каже кратко и ясно е невъзможно. *Столѣтници* се срещатъ по всички части на земното кълбо. Като така, всѣки отъ тѣхъ е живѣль при най-разни условия. При гози нашъ опитъ ние ще се водимъ отъ логиката, разума, науката и наблюденията. И все пакъ ще остане една празнота за всѣки единъ, който търси начинъ за продължение живота си, която празнота ще трѣбва да попълни следъ вече индивидуализиране,

Право на отстраняване.

Ежедневнитѣ наблюдения ни учатъ, че не всички остарѣва. Много отъ нашитѣ съчовѣци умиратъ още въ ранна възраст, безъ да достигнатъ средната човѣшка възраст. Ние казахме, че висока старостъ стига онзи, който не е станалъ жертва още въ младинитѣ си на нѣкое случайно заболяване, или нещастна злополука. Това би било доста изчерпателно, ако не би било последвано отъ другъ единъ въпросъ, а именно, кой пъкъ има правото да не стане жертва на това или онова преждевременно умирање.

Нѣкой ще каже, че защо *нихъ право*. То е наистина право, защото достигането на висока възраст е, даръ божий, или съ други думи казано, право, което се раздава отъ Бога. Както нашитѣ закони даватъ всѣкому права, спсредъ неговия цензъ, раздава и природата—Богъ. Така, че за постигане на въпросната старостъ се иска отъ насъ да *имаме известенъ цензъ*. Какъвъ е обаче този цензъ и отъ кое светско учреждение или институция може да се получи? Ето другъ единъ въпросъ, който ще се зададе отъ тѣзи, които биха пожелали да го получатъ. Тоестъ да направятъ всичко снова, което би имъ дало право на отстраняване. Именно къмъ тѣхъ наши приятели се обръщаме въ настоящата си книжка, и за тѣхъ пишемъ следнитѣ редове *Защото да живѣемъ съ надеждата*, че малкиятъ ни трудъ ще намери удобрение отъ снѣзи, които не искатъ да остарѣятъ, или по право казано, не искатъ да се сдобиятъ съ необходимия за това цензъ, а искатъ да живеятъ и то вечно да живѣятъ, безъ обаче да се иска отъ тѣхъ какъвто и да е трудъ и жертви за това, би значело, да ни хранятъ голи надежди. Тия приятели сж такива не само тукъ. Въобще въ живота, тѣ сж хора, които искатъ винаги и отъ всички да взематъ, безъ да се опитва нѣкой отъ тѣхъ да вземе, нито пъкъ ги замоли даже да дадатъ. Тѣ ненаситно взематъ за да дойде день, когато всичко, и то самоволно, да даватъ и предлагатъ. Това тѣхно наволзване иде обаче винаги късно и тѣмъ не остава нищо друго освенъ да се простятъ рано съ охолн я си животъ.

Правото на висока старостъ бива преди всичко наследено а после придобито.

Наследеното право зависи отъ това отъ какъвъ родъ произхожда индивида. Зависи отъ това, дали неговитѣ родители, дѣди, прадеди и така нататъкъ, сж живели дълъгъ животъ. Това дълголетие трѣбва обаче да се окъже при редица поколения отъ него родъ. Недостатъчно е дълголетието на неговитѣ родители. Не е гаранция за дълъгъ животъ това, че е роденъ отъ родители, които сж постигнали висока старостъ, когато дѣдитѣ, или прадѣдитѣ му сж измрѣли доста млади. Зависи значи отъ това, какво предразположение и отбрани

телни сили е наспедилъ отъ рода си и дали анатомически и физиологически, организма му е предупреденъ, за дълъгъ животъ. Разбира се, постигане на висока старостъ при горезброенитѣ условия, предполага разуменъ, хигиениченъ начинъ на живене.

Защото, правото на остраняване може да се придобие, но сжщо така може да се изгуби въ течение на земното ни пребиваване. За да може да се придобие това право необходимо е да бждемъ презъ цѣлия животъ вѣренъ стражъ на здравето си. То ще рече, чрезъ природосъобразно живене въ смисълъ на хранене, грижа за тѣлото, разумно изразходване на физическитѣ и умствени сили, самооблаждане, умереностъ въ всичко (и въ половия животъ), чувство за истината и хуманностъ, доверие и любовъ къмъ съчовѣцитѣ, да съдействувашъ отъ една страна за запазване на наследенитѣ отъ рода си права (цензъ), а отъ друга да облагородишъ слабитѣ си унаследени качества. Защото, борбата съ онаследена недѣгавостъ е често плодонита, стига да се проведе навреме, енергично въ духа на природосъобразното живене.

Така напримѣръ единъ венециански благородникъ, който е роденъ отъ нездрави родители и, споредъ собственитѣ му показания, е ималъ единъ организъмъ съ онаследени дефекти, слаба жизнеспособностъ и още въ своята 35 годишна възраст така е изпадналъ отъ болести, че вѣрата му да оздравѣе е напълно изчазнала. По съветитѣ на приятели за единъ разуменъ и въздържанъ, чисто природосъобразенъ животъ, решава да корегира своя начинъ на живѣне. Следъ като се е запозналъ добре съ таканареченото природосъобразно живене и лѣчене, той се е заклелъ, че ще остане вѣренъ на принципитѣ на тази нова за него наука. Заживѣва единъ така редовенъ животъ, какъто до тогава не си е представялъ, че може да приложи. Силната вѣра въ този начинъ на спасение, му е помогнала да отстои на задълженията си и не следъ дълго време отъ него става това, което той никога не би повѣрвалъ. Бързото подобрение на здравето го направя щастливъ и той, въпрѣки наследената си слабостъ, достига една възраст отъ около 80 години.

Нека видиме сега, кои сж онѣзи обстоятелства, които сж въ състояние да *прозаятъ* и най-здравия организъмъ още въ ранна възраст. На първо мѣсто стои *туберкулозата*, която откъсва много млади сили преждевременно отъ живота. Поради това, че тя се пренася много лесно отъ единъ на другъ, още и за това, че предразположението къмъ нея се предава отъ родителитѣ, туберкулозата е днесъ най-големия виновникъ за непостигане висока възраст. И въпрѣки всичко, борбата днесъ се води по единъ толкова не ефикасенъ начинъ, че скорошното ѣ омаловажаване не е мислимо. Не многото писания и говорения, не голѣмитѣ и абсолютно безъ значение

статистики, сж начинитѣ за нейното ограничаване. Не голи слова, а дѣла сж необходимии отъ страна, преди всичко, на отговорнитѣ управляющи. *Държавната управа* трѣбва да разбере веднажъ за винаги, че до тогава, докогато не даде на народа си тритѣ природни елементи: *Въздухъ, свѣтлина и вода* чрезъ *хиѣнични жилища, здрава, разумно разпределение на труда и забрана на женидбитѣ между туберкулозни и съ всичко това енергично застане срещу врага човѣшки, дотогава този бичъ народенъ ще продължава да взема своитѣ многобройни жертви.*

Втора причина е *хроническото отравяне съ живакъ, респективно болѣститѣ причинени отъ него.* Хроническото, тоестъ продължителното поемане на живакъ и неговитѣ съединения въ каквато и да е форма, уврежда и отравя организма и го прави вечно боледуващъ. И като се има предвидъ, че поетия въ организма живатъ се предава чрезъ оплодяването на плода, значението на живака като съкращаващо живата средство особено пораста. Това пренасяне върху плода се демонстрира и то не много късно, като родени отъ отровени съ живакъ родители сж истински типъ на скрофулоза и туберкулоза. И това хроническо отравяне, а отъ тукъ и израждане на човѣка е затова престѣпно, защото често става умишлено и съзнателно. А това е равносилно на престѣпление. Поради заблудата, че живака билъ лечебно средство противъ нѣкои заболѣвания, употребата му не се забранява. Но това, че живака не е никакво лѣчебно средство, а една ужасна отрова за човѣшкия организъмъ е отдавна доказано отъ *Д-ръ Херманъ.* И докогато вѣрата въ въобразената лѣчебностъ на живака не се изгуби и той умишлено се вкарва въ нещастния организъмъ, дотогава ще продължаваме да рушимъ физическитѣ и умствени наши сили. И мъчно го разбира човѣшкия умъ, защото когато въ предприятията, кждето се работи съ живакъ, се взематъ драконовски мѣрки за запазването на работника, същевременно този законодателъ позволява употребата му, макаръ и въ по-малки дози.

Алкохолътъ и тютюнътъ сж другитѣ два демона, които пускатъ първитѣ зародиши отъ отрова въ младия организъмъ, като подъ фалшива марка — подправки, изоснова подкопаватъ човѣшката конституция. Факта, че държава и редица организации сж се досга енергично заели за ограничаването имъ като подправки и други, говори достатъчно ясно за тѣхното пагубно действие върху здравето ни. И все пакъ, се намиратъ и днесъ хора, които смѣтатъ, че тѣзи отрови не сж такова голѣмо зло и че тѣ „умерено“, могатъ да се препоръчатъ.

Като особена фрапираща причина за скѣсяване живота е научно посочено *неправилното хранене* съ предимно животинска храна. Тукъ вегетарианството, суровояденето и въобще упростеното хранене, се явяватъ като едничко спасение.

Пресилениа трудъ за насѣщния, а и всѣко неразумно прехосване на физически и духовни сили, сж доказани причини. Но какво да кажемъ за голѣмата мизерия въ която живѣятъ милиони и милиони хора, които безъ хигиенични жилища храна, въ мракъ, влага, нечистота и пълно невежество, не умираатъ преждевременно, а буквално жизни изгниватъ въ разцвета на своя животъ.

Не можемъ да не споменемъ като новосочена причина за израждане, хилавость и преждевременно умъране и това, че днесъ, позече отъ другъ пѣтъ, обикновенитъ заболѣвания много енергично и преждевременно се потискатъ съ изкуствени срѣдства. На организма не се оставя време и свобода за пълно и окончателно ликвидиране съ острото заболѣване, а се изнася изкуствено и така оставатъ коренитъ на болестната причина непожтнати. Тѣкмо върху това не е зле всѣки да се замисли.

Накрай ще се допълнимъ като повторно подчертаемъ: Право на дълбока старость се предобива само тогава, когато разумно и умерено се оставимъ да срастнемъ съ природнитъ еликсири: *вода, въздухъ, сѣтлина, работа, почивка и диета.*

Предвестници на старостта.

Първиятъ предвестникъ на настѣпващата старость е отпадането на физическитъ сили на организма. Еластичността на мускулитъ силно намалява, което пѣкъ води къмъ намаляване способността имъ да се свиватъ и разпускатъ, т. е. да работятъ. Като резултатъ отъ намалената мускулна сила и еластичность се явява *пригърбеността* на тѣлото. На сжщото това се дължи и несигурността при *вързене*, особено при известенъ наклонъ и неравна земя. Бързо настѣпва *умора* и известна слабость въ коленнитъ стави. Не рѣдко *отичане* на ставитъ на краката, даже повишение на температура, придружени съ лесно изпотяване. Признакъ на физическа слабость сж обикновенитъ при старцитъ *треперения* на рѣцетъ, което треперене се явява, разбира се, по-късно. Способността на организма да си отпочива и възобновява изгубенитъ отъ работа сили при почивка, намалява дохато най-сетне почти изчезва. Причината за това лежи освенъ въ казаната мускулна слабость, още и въ слабото кръвообрѣщение, което из е въ състояние да излѣчи достатъчно и на време отпазѣцитъ образували се при работата — така нареченитъ уморителни вещества. Ако при това положение той неблагоприятно изразходва оскѣднитъ си жизнени сили, неминуемо следва скѣсяване на живота.

Вториятъ предвестникъ, това е *отслабената дихателна* способность. Даже при нагледно здрава дихателна, система, дишането е доста ограничено. Най-малкото изморяване, по-силна

болка, сж въ състояние да затруднятъ дишането, даже и за моментъ преустановятъ. Тѣзи критически т. д. к. за дишането моменти сж онѣзи, когато стареца изпитва едно чувство на страхъ и несигурностъ за живота.

Отслабване на *слуховата способностъ* е третиятъ отъ предвестниците за настѣпването на старостта. Той настѣпва значително по рано отъ другитѣ. Първоначално неясно чуване нѣкого отъ членоветѣ на семейството, после само на известно отдалечение. Понекога губи способността да долавя думитѣ, другъ пътъ връзката между тѣхъ, като идватъ моменти, когато не чува съвсемъ, за да дойдатъ други на по-ясно слушане. Често чуването е възможно само при особено напрежение на мисълта къмъ говорившия.

Разбира се, че и *зрителната способностъ* сжщо така намалява. Поради това, че акомодационната способностъ на лещата и съответния мускулъ силно намалява, старецътъ почва да не вижда наблизко стоящитѣ предмети. Така, че късогледитѣ започватъ да виждатъ нормално, а по късно ставатъ далекогледни, докато нормално виждащитѣ и на младини далекогледитѣ най-рано почувствуватъ този предвестникъ на старостта — отслабване да виждатъ на близо.

Досежно *храносмилателната* способностъ, може да се каже, че при разумно живѣлитѣ въ хранене, пиене и т. н. не настѣпватъ особено очибиющи болестни изменения. Освенъ чувството на насита при малко количество храна, което е естественъ сигналъ за намаляване на яденето и пиенето до единъ минимумъ. Особенно, ако следъ ядене и пиене се появяватъ тежестъ и известно уригване, необходима е значителна строгостъ при умереността.

Сжщо такива изменения претърпяватъ и *умственитъ способностъ*. Тѣ се изразяватъ най-първо въ това, че старецътъ бързо забравя. Иначе добре познати имена на хора и предмети, за да се припомнятъ, минаватъ понѣкога минути. Забѣлежително е сжщо така, че скоро преживѣни случаи се скоро забравятъ, докато отдавна въ младини преживени се много добре помнятъ. Мислитѣ почватъ да текатъ бавно като, даже при добри оратори, ставатъ минутни прекъсвания и забавяния на следващитѣ мисли.

Макаръ и рѣдко, има обаче, случаи, когато *пестеливия* на младини става много стиснатъ — *веселия* и *шеговитъ* става хипохондръръ, *умния* съвсемъ изумява, *безстрашния* става голѣмъ страхливецъ и т. н.. Въобще въ *характера* му става толкова грамадно изменение въ всички посоки, че приемането на голѣми анатомически и физиологически изменения въ цѣлата нервна система, като че ли става непринудено.

Излжчването на *пикочната киселина* отъ организма става много бавно и непълно. Имаме наистена при млади па и възрастни хора сжщитѣ задържания и увеличено образуване

на киселината, но за разлика отъ старците, при тяхъ е въ форма на пѣсакъ, докато пъкъ при старците се образуватъ юлми камъни, които причиняватъ редица болестни признаци, като кръвопикане, спиране на пикането и др. Така, че образуването на голѣми камъни въ пикочнитѣ органи трѣбва да се нареди къмъ предвестниците на настѣпващата старостъ. Но тъкмо въ напреднала възраст тѣзи кървави уринирания не сж никакъ опасни. Защото ние притежаваме просто специфично средство въ така нареченото *вътрешно промиване*. Отъ много научни опити въ химическитѣ лаболатории се е доказало, че нѣкои химически съединения като тѣзи на *литиума* разтваряли пикочнитѣ камани. Въ послѣдствие се, обаче, доказа, че това разтварящо действие става само въ химическата лаболатория, когато действието става непосредствено. Приетъ въ организма литиума и неговитѣ соли претърпяватъ значителни изменения. Така, че приписаното му действие съвсемъ не иде въ предвидъ. Известното благотворно действие на съдържащитѣ го води се обясни въ послѣдствие съ това, че водата като такава и слабо кисела, а не като литиумъ, действава промивателно. Нейната беднота на други земни разтвори допринася сжщо така за вътрешното промиване. Единъ твърде подходящъ примѣръ за вътрешно промиване е и следниятъ:.

Три пхти дневно се изпива по $\frac{1}{4}$ литъръ чиста изворна мека вода, като въ всѣка порция се поставя сока на половинъ лимонъ. Меката, чистата изворна вода е едничка въ състояние да промие всички клетки и сокове на тѣлото и отвлече задържанитѣ въ него отпадаци, които сж и причината за образуване на каманитѣ. Тамъ, кждето нѣма такава природна вода, може да се превари обикновената вода като заради вкуса се употребява въ форма на тънакъ чай отъ липовъ цвѣтъ, люлякъ или ябълка. Препорѣчва се и тукъ прибавката на лимоновъ сокъ, който много спомага за бързото разтваряне на камънитѣ.

За да не бжда криво разбиранъ и всѣя въ читателитѣ си само недоразумение, нека бжде прибавено и следното: Всѣки спадащъ въ тази категория на старитѣ трѣбаа да знае, че небива всѣки гореизброенъ признакъ — предвестникъ, да се взема за най-сериозното и се смѣта за края. Трѣбва всѣки да знае, че всѣка подкожна подутостъ — бучка не е начало на злокачественъ туморъ, нито пъкъ всѣко петно по кожата е признакъ на нѣкоя кръвна болестъ, а следа отъ незабѣлязанъ ударъ, всѣко причерняване на очитѣ не е признакъ на ослепяване, а признакъ на времененъ приливъ на кръвъ и така нататакъ.

Не бива сжщо да се забравя, че тѣзи и всички други подобни признаци сж така въ ржцетѣ на човѣка, че съ единъ разуменъ природосъобразенъ животъ тѣ могатъ да се отсроч-

чатъ, така да се каже, забавятъ и направятъ съвсемъ леки за понасяне. А кой е този разуменъ и природосъобразенъ животъ? Това ще бжде предметъ на долеизложеното.

Диета въ време на дълбока старостъ

За значението на правилно и природосъобразно хранене въ борбата ни съ заболяванията и въобще въ общественото здравеопазване сме говорили и другаде. Тукъ ще повторимъ и подчертавамъ, че начина на хранене е отъ още по капитално значение особено при хората въ напреднала възраст. Защото това, което можемъ на младини да понесемъ благодарение на неизчерпанитѣ ни млади сили, въ напреднала възраст е вече невъзможно и всѣко прегръщение въ начина на живене ще ни се отплати доста чувствително. Отъ тукъ и нуждата възрастнитѣ да разбератъ веднажъ за винаги, че благосъстоянието имъ е въ собственитѣ рѣцѣ и, че тѣ веднажъ за винаги ще трѣбва да се откажатъ отъ лекомисления младенчески животъ, като цѣлото имъ внимание бжде концентрирано въ това, да си нредятъ единъ разуменъ тихъ и чисто природосъобразенъ животъ. Това трѣбва на всѣка цена да стане, ако искатъ да прекаратъ последнитѣ дни отъ живота си въ пълна хармония съ природата и звършатъ своето съществуване съ една тиха, кротка и безъ сътресения смъртъ.

За тѣзи, които и безъ това въ своитѣ младини сж се хранили правилно, като сж се стрѣмели да употребяватъ предимно растителна храна; за тѣхъ нѣма какво особено да се каже. Тѣ могатъ безъ страхъ да продължатъ начина на хранене, като направятъ съвсемъ незначителни измѣнения, които физиологическитѣ и анатомически измѣнения на организмъ имъ налагатъ. Преди всичко не бива да се забравя че *умѣреността*, ако за всѣки човѣкъ е полезна, то за стария тя е абсолютно необходима. Особено въ яденето и пиенето трѣбва всѣки старецъ да бжде въздържанъ и не минава мѣрката на възрастта си.

Но умѣреността въ яденето и пиенето се не само напълно оправдава, но и абсолютно налага, още и по следнитѣ съображения: Въ тази напреднала възраст по закона на връщащата се метаморфоза на човѣшкия организмъ, изразходването става много бавно и нуждата отъ храна е вече значително намалена. Освенъ това, работоспособността на храносмилателния каналъ е слаба и претоварването му би било, ако не катастрофално, то сигурно осезателно вредно. Отъ тукъ се явява нуждата да се *ограничи мястото* като храна до единъ възможенъ минимумъ даже и съвършенно изхвърля отъ употребление. Казвамъ „даже и изхвърля“, защото категоричното ми забраняване не би намѣрило приемъ въ повечето и като така ограничението се явява днесъ като абсолютно необхо-

димъ стадиумъ, чрезъ който само може да се дойде до пълно въздържане. За тѣзи, обаче, които биха инаги онази силна воля, тѣмъ препоръчваме пълното въздържане. Тѣ трѣбва въ интересъ на благосъстоянието си въ последнитѣ предсмъртни дни да станатъ пълни и то доста строги вегетарианци. Онѣзи, които не намѣрятъ въ себе си достатъчно сили за това, не бива да употребяватъ тази тъй противоприродна храна никогда другъ пжтъ, освенъ *само обидъ*. Много препоръчително и крайно полезно е да се *вмѣтатъ* дни, презъ които да не се употребява *никакво месо*. Съ това се дава възможностъ на организма да изхвърли отровитѣ, останали отъ първото употребяване на месото и така допринесе значително за здравеопазването. *Вечерята* напротивъ трѣбва да бжде непременно вегетарианска, даже и при тия, които не сж въ състояние да си наложатъ единъ пълень въздържателенъ режимъ.

Но къмъ една осторожностъ при храненето на стари хора ни подканва още и обстоятелството, че тукъ имаме работа съ по малки, или по-голѣми дефекти въ жбитѣ. Като имаме предвидъ, че добре сдѣлканата храна е не само полусмѣтна, но и тъй полезна за единъ изтощенъ и слабъ храносмилателенъ каналъ, какъвто е този на старитѣ хора, ние трѣбва да се стрѣмимъ и поднасяме храна, която изисква по-малко сдѣлване. При недостатъченъ подборъ, рискуваме да приемемъ храна, която не сме въ състояние да сдѣлчамъ и като така, полусдѣлкана препратимъ въ стомаха, когото непременно ще увредимъ. Като такавъ, която изисква по малко сдѣлване и подхожда за човѣка въ напреднала възраст, е *течната, полутечната и кашевата храна*. Съ такава често сме въ състояние да крепимъ живота на старци, които сж напълно лишени отъ жби. Но отъ друга страна не бива да забравяме, че намъ предстои да полагаме не малко грижи и за *редовното изпразване на храносмилателния каналъ*. По този поводъ ще си позволя да подчертая, че *дефекцията* по редица причини е доста нередовна. Старцитѣ страдатъ по-малко, или по-вече отъ ленивостъ на червата, която пжкъ ленивостъ причинява редица други нередовности. При това положение на нещата, много нецелесъобразно би било да се придържаме въ гореказаната леснодѣлкателна диета. Такава една диета, приложена безъ каквито и да е допълнителни мѣрки, би ни спасила отъ едно, а навлѣкла друго зло. Ние бихме се докарали до едно положение, при което единъ упоритъ хронически запекъ би билъ неизбѣженъ. Ето защо, нека се има предъ видъ, че за да се поддържа една достатъчна перисталтика, необходимо е да имаме достатъчно обемиста храна и второ, сжщата да съдържа достатъчно несмилаеми части, които да дразнятъ червата и да подържатъ редовното изпразване. Абсолютно необходимо е да се подържатъ горнитѣ два факта, като се прави необходимия подборъ на храната. Като ефикасно и лесно на-

бавимо сръдства може да се препоръчатъ на първо мѣсто *плодоветъ*. Употрѣбени въ каквато и да е форма, но особено сурови, сж не само сигурна гаранция за редовна дефикация, но и една отлична допълнителна храна за хората отъ тази възраст. Колкото се отнася до *закуската*, може да се каже, че и тукъ трѣбва да се спази принципа на умереността, съ едната само прибавка, че всички възбудителни, като чай, кафе и др., се ограничаватъ, даже отстраняватъ. Нѣкои може да ми възразятъ, че тъкмо кафето и чая сж едно ефикасно сръдство за подържане на слабото сърдие и въобще инзифицентни функции. На тѣхъ ще напомня само, че както е вѣрно, това, че тѣ *дразнятъ* и подтикватъ къмъ работа, както това вършатъ всички огрови, вѣрно е сжщо, че това тѣхно дразнене е временно изнудване на засегнатитѣ органи, следъ което непременно ще последва бездействие и изтощаване на сърцето и другитѣ органи. Така, че всичко това е привидно ободряване, което особено старитѣ трѣбва да избѣгватъ, като за целта си послужатъ съ други по-ефикасни и безаредни сръдства, каквито природата въ изобилие ни е оставила на разположение. Поне не бива да сепрекалява съ тѣхъ.

Не трѣбва да забравяме, че при дългитѣ паузи между отдѣлнитѣ яденета, следъ като храносмилането се е привършило и стомаха се е изпразнилъ, настъпва едно неприятно чувство, даже и отпадналостъ. Въ такъвъ случай да се нареди, щото следъ обѣдъ да се прави една малка закуска. Тя трѣбва да бжде сжщо така лека. Нѣколко ябълки, или други плодове, сж достатъчни да премахнатъ неприятното чувство и отпадналостъ.

Редовностъ въ яденето, като последнитѣ ставатъ по възможностъ въ опредѣлено време, е много важно. Така привикнали, ние постигаме щото храненето да става тъкмо въ това време, когато стомашния сокъ е най-изобиленъ, следователно и смилането ще стане най-добре.

Тукъ нѣма да примълча да подчертая, че много криво се мисли и върши, като на стари хора се дири по най-разни начини да се повишава *изкуствено апетита*. Не бива да се забравя, че малката нужда, вследствие слабото изразходване, прави чувството гладъ по-слабо. При това физиологическо, за възрастта, положение да се мѣчимъ по този или онзи начинъ да повишаваме изкуствено желанието за ядене, значи да наказваме насилствено стария и негодния за претоварване храносмилателенъ каналъ да поеме извънъ силитѣ си количество храни, съ които не само че нѣма да може да се справи, но и ще бжде чувствително уреденъ. И това претоварване на стомаха става толкова по лесно, колкото по вече разнообразни яденета се поставятъ на масата на възрастния. Много рѣдко, почти никъга, отъ едно ядене не може да се изяде толкова, колкото при сжщата възраст, сжщия инди-

видъ, при сжия апетитъ, може да изяде при наличността на нѣколко вида готвени. Обѣдитъ на старитъ да бждатъ прости, съ най-необходимото и подходяще за възрастта. По-добре по-малко, отколкото повече отъ допустимото.

Но *начина на хранене* е не по-малко важенъ при опазването на старостта. Единъ английски държавникъ е искалъ да подчертае значението на бавното ядене и доброто съдѣкване съ следнитъ две думи: „*Човѣкъ дѣлчи*“ а ние ще я разширимъ като дѣкавимъ: „*Човѣкъ яде за да живѣе*“. Затова нека се запомни: Яжъ бавно, дѣлчи добре и се вслушай въ чувството на ситостъ. Никога не търси да си повишавашъ апетита искусствено.

Единъ, не по-малко важенъ, въпросъ е този съ *напиткитъ*, които бива да се употребяватъ въ напреднала възраст. Тукъ за насъ, приятелитъ на природата, две мнения нѣма. Най-добре и най-полезно за здравето и специално за храносмилането е чистата, бистра изворна вода. За насъ става само въпросъ, дали тази природна напитка, водата, да се пие въ време на ядене или следъ ядене. Този въпросъ все още чака своето разрешение. Докато до скоро въ нашитъ училищни години учителитъ ни учѣха, че не бива да се пие въ време на ядене, защото се разреждавалъ стомашния сокъ, днесъ се чуватъ гласове, че напротивъ, пиенето въ време на ядене дрезни лигавицата на стомаха и докарва изобилна секречия на стомашенъ сокъ. Лично ние, следвайки природнитъ закони, сме на становището, че както преди, така въ време, и следъ яденето, може да се употребява чиста вода, стига за това да ни е подканило чувството жажда. Освенъ това, придържайки се рѣдко ще чувствуваме нужда отъ пиене и ако да, то слабо. Длъжа да подчертая, че съвсемъ фалшиво е твърдението, какво, *алкохола* тъкмо за напредналата възраст билъ „*еликсиръ*“, който повишава старческитъ сили. Никога и въ никоя възраст алкохола не е билъ и нѣма да бжде творецъ на енергия, а винаги ще си остане убиецъ на всѣка енергия, здраве и животъ. При децата той пречи на правилния развой, при възмжжелитъ причинява редица заболѣвания на вътрешнитъ органи, а при старцитъ той е позече отъ отрова.

Не по-малко може да се каже и за *тютюна като отрова*. Както алкохола така и тютюна трѣбва да се напуснатъ още съ навършването на 40 години, отъ когато отбранителнитъ сили на организма отслабватъ и нѣкои органи се физиологически болестно измѣнятъ. Отровнятъ тютюневъ прахъ уврежда слюнката, която погълната, уврежда нормалния стомашенъ сокъ и причинява почти редовно стомашни нередовности. Само на фанатизирания пушачъ не може да се докаже, че всичко това иде отъ тютюня.

Но вредното влияние на тютюня върху дихателния апаратъ не е по-малко. Че и безъ тоза инзурфициентния бѣлъ дробъ има нужда отъ повече чистъ въздохъ, а не отъ тъй вредния тютюневъ димъ, се разбира отъ самосебе. Всѣки, който се е отъ малко малко интересува отъ състоянието на стари хора пушачи въ младини, ще му е ясна картината съ редицитѣ болѣстни признаци отъ стрина на дихателната система. Накрай неке споменемъ и овреждането на зрителната острота на очитѣ и частно нервната система. Но той убива и апетита.

Движение и дишане.

Живота, това е работа и движение. Както въ младини, така и въ напреднала възраст, движението е абсолютно необходимо. Но то е единъ предпазливъ и сигуренъ начинъ за бавното, но сигурно подтикване къмъ работа, както на сърдцето, така и на всички останали органсистеми. Стариатъ е длъженъ да си вмѣни въ дългъ, че той ежедневно трѣбва да се грижи за нагодено на възрастта му движение. Но той не бива да забравя, че ако единъ младъ, бѣзъ всѣкаква опасностъ и безъ контролъ, може да си позволи движение, респективно работа до умора, нему се налага да се грижи за разумна дозировка на своитѣ ежедневни движения. Ако той въ 60 — 70-та си годишна възраст може безъ рискъ за старинитѣ си да си позволи ежедневно до три часа движение, то въ 80 години нему не се позволява повече отъ единъ часъ и то въ две порции. Разбира се, тази норма подлежи на значителни колебания, които колебания трѣбва да ставатъ съ предварително разрешение отъ нещо лице, чийто дългъ ще бжде, споредъ общото състояние на отдѣлния индивидъ, да продължи или съкрати времето за движение. Много естествено е, че здравия, пълния, даже тлъстия старецъ ще може не само, но и ще трѣбва непременно да прибѣгва по-често до движението като лѣкарство. Напротивъ слабия, болнишавля, даже измършавелия, ще бжде задълженъ да ограничи до минимумъ движението, каго го замени съ лежене. Това ще му се наложи, за да се пестягъ силитѣ за така наречената *вътрешна* работа — необходима енергия, за дишане, кръводвижение, мислене и т. н., която организма на всѣка цена ще трѣбва да достави.

Движението, следъ като е нещо дозирано, трѣбва да ставъ съ изправено тѣло, възможно назадъ поставени рамена и дигната глава. *Мѣстото* за него е откритата свободна природа и то мѣсто съ единъ слабъ, но достатъченъ наклонъ. Така, че движението да ставъ отчасти изъ баиръ нагоре. *Обмѣлото*, както по своята тежина, така и по своята ширина да бжде леко и широко, за да не пречи на свободното движение.

ние на отдѣлнитѣ тѣлесни части. Движи се бавно, но стѣпвай сигурно. Особено вредно за кръвообрата и забранено, е всѣкакво пристѣгане на краката.

Ние казахме, че движението трѣбва да става средъ природата на открито. Отъ тукъ се явява нуждата да бжде особено подчертано: Силнитѣ вѣтрове, буритѣ, мъглата, прахуляка и димътъ отъ разнo естество, забраняватъ не само движението, но и излизането изобщо.

Едновременно съ движението трѣбва да се приложи и *грижа за дишането*. Дихателнитѣ упражнения и грижата за достатъчното провѣтриване на бѣлитѣ дробове, съставлява отдѣлна частъ отъ старческото здравеопазване. Въ време на ежедневнитѣ движения се правятъ няколко прекъсвания, презъ които се правятъ 15 до 20 дълбоки (при условие, че нѣма контра индикации) вдишвания. Упражненията биватъ предшествувани съ едно изобилно издишване, което има за целъ да освободи насѣбралия се въ дихателнитѣ трѣби прахъ, който прахъ иначе, безъ предварително издишване, би се вкаралъ дълбоко въ бѣлодробнитѣ алвеоли. Вдишванията да бждатъ дълбоки, но да се извършватъ леко, бавно и предпазливо, предъ видъ изменената старческа тъканъ.

Предвидъ на това, че движението и дишането иматъ за цѣль да ободрятъ и освежатъ старческото тѣло и душа, абсолютно необходимо е, щото въ това време да се не вика и говори силно, нито пъкъ се даже мисли напрегнато. Последнитѣ измарятъ много лесно и първомѣрнитѣ не биха постигнали цѣльта си.

Но движението прави мускулитѣ по дѣеспособни, като увеличава тѣхната контракционна способностъ. Дълбокитѣ вдишвания освежаватъ бѣлодробнитѣ клетки, като при всѣко вдишване на животворящия кислородъ, увеличава дѣеспособността на цѣлия дихателенъ апаратъ, който при старцитѣ обикновено е доста инзуфициентъ. Но има случаи, когато слабата еластичностъ на мускулитѣ, неподвижността на ставитѣ и редица други отъ такъвъ характеръ състояния, правятъ по интензивното приложение на гореизброенитѣ мѣрки наложително. Въ такъвъ случай необходимо е да се приложатъ внимателно и предпазливо гимнастикитѣ, като по възможностъ това става въ стаята при отворенъ прозорецъ, за да се избѣгне изразходването на много енергия, какъвто щеше да бжде случая, ако ходенето и гимнастиката станѣха едновременно. До колко тѣзи гимнастики се правятъ предпазливо, се вижда отъ следния примѣръ за единъ видъ годно за старческото тѣло упражнения. Ежедневно два, до три пѣти прегъване и простиране на ржката отъ лакътната става: сжщо такова съ крака отъ колѣната става, и най сетне 25 до 50 въртенета на горното тѣло отъ кръста. Последнитѣ ставатъ по следния начинъ: Краката заставатъ на пода непод-

вижно. Съ ржцетъ се хващаме на нѣкой неподвиженъ предметъ. Въ това състояние започваме да движимъ цѣлото горно тѣло (главата, гърдитъ, корема и грѣбначния стълбъ) така, че остъта на движението да бжде грѣбначния стълбъ по цѣлата си дължина. Движението става огъ лѣво на дѣсно. Много целесъобразни сж и разнитъ видове коленичения, които се правятъ съ помощта на подпора въ столъ или др.

Нека не бжде пропуснато и добре подчертано, че както тѣзи, така и останалитъ видове „старчески гимнастики“ могатъ и бива да се употрѣбаватъ много предпазливо и то следъ предварителенъ лѣкарски прегледъ и строго индивидуализиране.

Ако при младитъ това е огъ капитално значение, то още по необходимо е, щото всѣки старецъ да положи максимумъ

Грижи за кожата си.

Че кожата не е обикновена външна обвивка на тѣлото, а такава съ много по-голѣмо физиологическо значение, намирамъ за излишно да описвамъ. Всѣки, кой по малко, кой повече е челъ и слушалъ за значението ѝ като пазителъ, регулаторъ и т. н.

Най-доброто и най-ефикасно средство за пазене на кожата си остава *водата*. Сега може да става въпросъ само, дали въ тази възраст трѣбва да се предпочита топлата или студена вода.

За този, който огъ младини е навикналъ да употрѣбва студена вода, за него въпроса е окончателно правилно разрешенъ. Той може въ най-напреднала възраст да продължава нейното приложение при пълно спокойствие, че нѣма да си увреди. Тъкмо обратно е съ употрѣбата на топлата вода, която по право би трѣбвало да остане само като очистително средство. Последната приложена при старъ човѣкъ предизвиква обща отпадналостъ и следствие огъ това намаление на отбранителнитъ сили на организма. Този неинъ недостатъкъ може все пакъ да се намали, като следъ всѣко приложение се облива тѣлото съ отстояла въ стаята вода.

По голѣмо внимание заслужава *приложението на студена вода*. Начини за това приложение има много. Всички даватъ добри резултати, стига да бждатъ на мѣсто и следъ внимателно индивидуализиране приложени. Специално за тѣзи, които огъ младини не сж навикнали да си служатъ съ нея, може да се каже, че студениятъ *оттривания* сж най-подходящи и най-безвредни. Тѣ ставатъ като се намокри единъ по-грубъ парцалъ (вълненъ или лененъ) и съ него се изтрива доста интензивно навсѣкжде, кждето може да се стигне съ ржцетъ. Следъ това сжщо така интензивно се фротира изтрилото мѣсто съ суха кърпа. Така третираното тѣло се

зачервява и въ кожата става една силна реакция, която отъ своя страна действува много благотворно върху вътрешнитѣ органи. Тѣзи изтривания на тѣлото може да станатъ и отъ второ лице, но поради това, че самоизтриването представлява много полезна група отъ гимнастически движения, препоръчително е всѣки самъ да извърши тази процедура. При тѣзи, които сж доста чувствителни и допира съ студена вода причинява неприятно чувство и студени тръпки, препоръчва се преди всѣко приложение на водата да изтриятъ интензивно тѣлото си сухо, докато се зачерви и затопли. Следъ това се прави мокрото обтриване, което сега се понася доста приятно и не представлява опасностъ отъ простудяване. Единъ доста препоръчителенъ начинъ, който се прилага вмѣсто обтриванията е следниятъ: дветѣ ръце се натомяватъ въ отстояла вода следъ което съ така мокритѣ ръце се избърсва цѣлото тѣло. Тамъ където дланната страна на ръката не може да стигне на всѣкъжде, избърсването става съ гърба на ръката. Съ така поставената може почти цѣлото тѣло да се изтрие. Този начинъ на действие има това преимущество, че става дотиране на жива съ жива плътъ, каквито сж ръката и тѣлото. Съ това се комбинира действието на водата съ това, че при допирането минаватъ въ едната и другата посока топлинни и електрически енергии.

Били тѣ тѣзи, или онѣзи начини на приложение, основното правило на всички е това, тѣ да ставатъ въ топла стая и не причиняватъ изстудяване на тѣлото, което пъкъ условие може да се спази само следъ вещь индивидуализиране.

Не бива да се забравя, че всѣко обтриване по този или онзи начинъ трѣбва да бжде последвано отъ движение а при невъзможностъ, отъ другъ начинъ на затоплюване. Специално за движението, може да се приложи, като се направятъ стотина-две крачки, следъ това дълбоки движения, после пакъ движение, последвано сжщо така отъ дишане. Въ това време не бива да се пропуска да се правятъ движения на главата, които по редъ съображения ставатъ сжщо така предпазливи. Не ще и дума, че въздушниятъ банъ и четковия масажъ, сж любими приложения за всѣки старецъ. Не бива да се забравя, ръцетѣ и краката да сж винаги топли.

Зрение и слухъ.

Едни отъ функциитѣ, които, съ напредване н. години, отслабватъ, а не рѣдко съвсемъ отказватъ, сж зрението и слуха. Всѣки старецъ, кой по вече, кой по-малко, страда отъ този недостатъкъ. А колко важно е запазването на тѣзи тѣй важни функции за сладостта на последнитѣ дни отъ живота, нѣма защо да подчертавамъ. Отъ тукъ и важността а

да се намери начинъ по който да можемъ да продължиме работоспособността на тѣзи органи.

Като първо условие за това е да избѣгваме всичко онова, което причинява приливъ на кръвъ къмъ главата. Едни отъ причинитѣ за приливъ сж всички пристягания около врата. Пресилването на очитѣ е сжщо така причина за голѣмъ приливъ на кръвъ и отслабване на зрителната сила. Така, че даване почивка на очитѣ се явява абсолютно необходимо. Това се постига като се отклонява погледа отъ блиско стоящи предмети, а се отправя въ далечината, което се най лесно постига въ време на разходка, при която не се гледа по земята, а съдигната глава. загубваме погледа си въ безкрайността. Това ободрително действие е толкова по силно, колкото предъ насъ въ кръга на зрителното ни поле, имаме по еднороденъ колоритъ, каквито сж гората, полето и др. такива.

И най-сетне не бива да се пропуска съ подходящи измивания на очитѣ съ чиста вода да се подкрепятъ ободрителнитѣ действия на останалитѣ първомѣрки. *Очитѣ бани* ставатъ, като се потопява цѣлото лице до ушитѣ въ дълбокъ съдъ съ студена вода, при което очитѣ сж леко, едва полузатворени, но въ никой случай силно стиснати. Такива натопявания се правятъ нѣколко подредъ. Следъ това се изсушава добре, като се избърсвае съ кърпа.

Тамъ, където очнитѣ бани по редъ причини сж неприложими, замѣстватъ се съ *измивания*. Последнитѣ се правятъ като два три пѣти на день се плескатъ съ студена вода полузатворенитѣ очи.

Нека накрай бждатъ споменати и важациѣ при младитѣ правила, че работенето при *недостатъчна сътътина*, ненавременната *корекция* на евентуална аномалия, работене всрѣдъ нечиста и запрашена атмосфера, като тютюневъ димъ и др, сж крайно вредни.

Но ние казахме че *слуховата* сила е не по-малко застрашена при старцитѣ въ напреднала възраст. Тѣхното коткане и гледане се явява отъ не по-малко значение. При опазване на добрия слухъ, стои на първо мѣсто избѣгването на *високи и продължителни шумове*. При наличността на такива, необходимо е пазенето на ушитѣ съ специални предпазители или просто слагане на памукъ. Извънредно голѣмата чистота на ушния каналъ е абсолютно необходимо условие. Така наречената ушна калъ да се изчиства редовно и най-внимателно, като се често измиватъ съ хладка вода. Ежеседмично капване на капки чисто дървено масло (топло), е сжщо така препоръчително.

Но *гимнастикитѣ*, за които става дума на всѣка крачка, сж и тукъ на своето мѣсто. Значи гимнастика на слуха. Такава имаме, ако се стремиме да долавяме биенето напърмѣрь, на часовника, първо отъ близо и после постепенно

все по-отдалечено, докато не можемъ вече да го долавяме. Сжщото упражнение съ нѣкой музикаленъ тонъ, постига поощряване на слабия старчески слухъ. Внимателно следене съ слухъ собствения или този на близкия до насъ говоръ, е една лесно приложима слухова гимнастика.

Сънъ и старческа спалня.

Всѣки отъ насъ знае, че сънятъ е едничкото време, когато тѣлото си отпочива най-добре и изхабеното се възстановява най-лесно. Ако това се отнася за младитѣ, то още по вѣрно ще бжде при стареца, при когото измарянето става много лесно, а отпочиването и възстановяването много бавно.

Предварително условие за добъръ и спокоенъ сънъ е наличността на удобно мѣсто за спане. Като така, трѣбва да направимъ всичко, щото най-хигиеничната, свѣтлата, южната, голѣмата, добре проветрената стая да остане за спане. Днесъ, благодарение на незнанието си, много отъ насъ гледатъ, щото най-хубавата стая да остане за гостна, защото ще дойдатъ чужди хора и ще ни я видятъ. Спалнята никой не ще ни види и никой нѣма да знае каква е тя и какъ изглежда. Така си казваме ние и оставяме най-хигиеничната стая да стои праздна, за да я отворимъ и покажемъ на случайни минувачи и гости. До колко тоаа наше разбиране, плодъ на извратена култура, е фалшъ и катастрофално за здравето, ще проличи отъ долеказаното.

За да бжде достатъчно голѣма спалнята, трѣбва да има 40 — 50 кубика на лице. По възможностъ въ нея да се помещаватъ по-малко мобили и др. Спането на самъ е така препоръчително, че даже при трудни условия, да се спази. Особенно осъдително е спането на старци и деца въ една стая. А, че въ спалнята и стаята за живене не бива същевременно да се подслоняватъ птици и разни животни, се разбира отъ самосебе. Толкоза по жалко е, че ческашния ужъ културетъ човѣкъ прибира не само въ стаята си, но и въ леглото си, всѣко животно, стига то да му е приятно. Мисли се, че съ тоаа ще изразимъ приятелството си къмъ живогнитѣ, което напоследъкъ е предметъ на особено внимание, даже на цѣли организации. По редъ други начини можемъ да сгоримъ това, което ще бжде отъ по-голѣма полза, както за самото животно, така и за насъ. Ако наличността на малко зелени растения, респективно цѣтя, е препоръчително, то съвсемъ не на мѣсто е поставянето въ спалнята на цѣтя съ ярки цѣтове и силна миризма. Силниятъ мирисъ и яркиятъ цѣтъ дразнятъ нервитѣ и нарушаватъ спокойствието. *Температурата*, да е споредъ годишното време и чувствителността на отдѣлния индивидъ. Обикновената температура, при която човѣкъ се чувствава най-добре е 17 до 18 градуса. Най-добрия оказа-

мелъ за сполучливото затопляне на стаята е чувството, което старецътъ изпитва когато се намира въ стаята си.

Лъглото да бжде удобно. Дрехитѣ въ него не отъ перушина. Последнитѣ лесно презатоплятъ и не позволяватъ провѣтриването му. Ако за младитѣ се препоръчва по скоро твърдо легло, то п. едвидъ на намаленитѣ и чувствителни меки части, при стареца се налага извесна мекота. Най-добре, върху пружината да се поставя пълненъ съ морска трѣва матрацъ, или др. подобно. *Чистота* на старческото легло да бжде предметъ на особено внимание. Нечистото поддържа въздуха на стаята винаги нечистъ, като при самото спане излизания отъ него нечистъ въздухъ се направо вдиша отъ спящия. *Завивката* трѣбва сжщо така да бжде споредъ времето, да топли добре безъ, обаче, да презатопля. Предвидъ на това, че поради артериосклерозата, обикновено краката сж по-малко или позече студени, препоръчва се поставянето на шишета съ гореща вода въ леглото. Последното да бжде добре запущено, за да не стане излива е на горещата вода и изгаряне. Поставянето на шишето ще става, разбира се, при абсолютна необходимостъ. Иначе бихме изнежили вмѣсто да калимъ. Споредъ D-r Wirsch, всѣки старецъ трѣбва да заспива съ топлина на корема и краката (вижъ „Чрезъ топлина къмъ здраве“). *Възглавницата* да бжде ниска, едва повдигаща главата. За да се избѣгватъ послѣдствията отъ продължителното лежане на една и сжща страна, което вследствие артериосклерозата и неправидното хранене на тъканитѣ, става лесно, необходимо е да се мѣсти често ту на дѣсната, ту на лѣвата ту пѣкъ на гърба.

Хоризонталното лежане на гърба, при почти неподвижната глава, е едно отъ сигурнитѣ средства за преотврътане изкривяването на гръбначния стълбъ. Всѣко пречупване на тѣлестни части, прегъва твърдитѣ кръвоносни сѣдове и пречи на свободното кръводвижение.

При хората въ напреднала възраст се срещатъ две очибующи положения. Старцитѣ или отъ ранна възраст се пригърбватъ, или пѣкъ така право се държатъ, че човѣкъ изпитва едно приятно чувство, когато има да гледа този младъ старецъ да върви. Преждевременното прегърбване е въ повечето случаи. Отъ тукъ и нуждата, колкото се може по-рано да се изхвърли въобще възглавницата отъ употребление. Това комбинирано съ систематически и добре индивидуализирани гимнастики, могатъ да гарантиратъ съ сигурностъ, че до дълбока старостъ ще може да се остане съ млада стойка.

Поставенъ при тѣзи добри условия въ време на съня, последния трѣбва да става въ определеното отъ природата време. Това време е нощта. По гореказанитѣ причини, спането на стареца трѣбва да трае два часа повече отъ това на младия. Така, че, ако вечеръ привикне да си лѣга въ 10

часа, то ставането не бива да става по-рано отъ 8 часа. Разбира се, това не е строго определена мѣрка. Тя по редъ обстоятелства може, и то въ интересъ на здравето, да търпи изменения. При това не бива да се забравя, че продължителното дълго лежане води къмъ стагнации. Отъ тукъ и нуждата отъ противомѣрки. Тукъ точни указания може да даде само лѣкарътъ, следъ внимателенъ предварителенъ прегледъ. И въобще, по редъ други съображения, старецътъ трѣбва често да се подлага на *прегледъ*. И то не за да му се предписватъ при всѣки такъвъ това или онова *лѣкарство*, което е неприемливо отрова за истощения му организъмъ, а за да се направятъ необходимитѣ корекции въ начина на живене.

Неприяждане вечеръ, спазване на двучасова пауза между вечерята и лѣгането, презъ което време се води приятенъ разговоръ, или четатъ леки, не възбуждащи лектури, сж отъ голѣмо значение за спокойния и дълбокъ сънъ. При упорити безсъници, неспокоенъ сънъ, и др., кждето горепоменатитѣ мѣрки, плюсъ нѣкои други водоприложения и т. н., не докарать желанія сънъ, трѣбва незабавно да се справимъ съ лѣкаръ, който да изключи евентуални нередовности, които ще изискватъ специално третиране. (Не казвамъ нарочно лѣкуване).

Специално за *спането следъ обѣждане*, може да се каже че то се явява абсолютно необходимо за пълното отпочиване. Половинъ, до единъ часъ, сж напълно достатъчни за да ободрятъ тѣлото и го направятъ дѣеспособно за следващата разходка или работа.

Умствената работоспособность на старцитѣ.

Както всички други телесни функции, така и умствени тѣ способности въ напреднала възраст претърпяватъ специални изменения. Освенъ споменатитѣ вече отслабване на паметта, разсеяностъ и нервнитѣ възбуждения, отъ страна на *центра на интелекта*, се появява още редица други изменения, които значително изменятъ *волята* на стареца, който не е въ състояние да запази първата си въ младини воля, *даже* да причинятъ и редица ненормалности, отъ страна на умствения апаратъ. Въ напреднала възраст, вследствие отслабването на умственитѣ способности, настѣпва неминуемо нарушаване на равновесието между умственитѣ и физически способности, което пѣкъ кара стария да измени своя начинъ на живене. Скоро настѣпва скуката, която пѣкъ споредъ обичая предразположението, възпитанието и т. н., предизвиква най-разнообразни форми на алтериране душевния миръ. Не рѣдко настѣпва голѣмо променение въ характера. Сжщо така продуктъ на слабата воля и скуката сж и страхътъ, умразата суеверието и нежеланието да се живѣе - всички присжци на позечето отъ старцитѣ въ напреднала възраст.

И тъкмо сега, когато имаме вече на лице редицата предвестници на по-сериозни прояви отъ страна на централната нервна система, дългъ се налага на гигиената да употреби всички оставени ѝ на разположение отъ природата средства и улови издънка основното зло, като го изкорени и отстрани отъ сферата на душевния му животъ. А такива природни средства имаме за щастие достатъчно.

Преди всичко необходимо е, съ *прекалена даже любезностъ* и чистосърдечна добродушностъ, да се помжчимъ и отклонимъ трѣгналата въ крива насока старческа мисълъ, като на мѣстото ѝ се постави и за дълго закрепимъ една противоположна на болната. Но за да може да се справи съ така комплициранитѣ ненормални обстоятелства, необходимо е, вещина и строго индивидуализиране, като за всѣка ненормалностъ въ душевния животъ се приложи и специална мѣрка. Така напримеръ искаме ли да се справимъ съ стипцалъка на единъ богатъ старецъ, трѣбва да се мжчимъ и настойчиво, но все пакъ меко, да обяснимъ, че богатството намира смисъла си само тогава, когато то облекчи страданията на близкитѣ ни бедни, като въ форма на благотворителностъ и други подобни, оставаме една частъ отъ тѣхъ да се подаде на нуждающитѣ се. Сжщо така можемъ и трѣбва да постъпимъ при отстраняването на останалитѣ аномалии, като страхъ и др. гореизброени

На първо мѣсто трѣбва да се *премахне самотата* на стареца. Той трѣбва да бжде винаги въ компания, която е весела, симпатизираща на старитѣ хора. Много уместно е да се оставятъ въ детска компания, въ която самия старецъ се чувствува дете. Вниманието съ което децата слушатъ приказкитѣ и баснитѣ на старцитѣ и хвалбитѣ, които следъ това се пускатъ по адресъ на разказвача, действуватъ така благоприятно върху старческия духъ, че едва ли има другъ начинъ, който би могълъ по добре да приведе въ весело и безгрижно настроение. Не по малко благотворно и развеселяващо върху него действуватъ и заниманията върху постиженията на науката, откриването на природнитѣ сили, като единички всеможещи, изкуството и всичко това въ свързка съ миналото и неговиятъ личенъ животъ въ него време.

Едно друго обстоятелство, което е источникъ на редица неприятности и заболявания е и присжщото на напредналата възраст, така наречена *артериосклероза* или втвърдяването на артериитѣ.

Всѣки трѣбва да знае, че артериосклерозата може, както да се предотвратява, така и да се лѣкува, особено въ нейния началенъ стадий. Сжщината ѝ е изгубване еластичността на кръвоноснитѣ съдове, тѣхното преразширяване. Наслагването на калкъ, истинското втвърдяване, е второсте-

пененъ процесъ, който по скоро е оздравяване на отпуснатостта на стенитѣ, отколкото истинско заболяване.

И колко престижно е да се търпи и умишлено докарва това рано вътвърдяване, когато съ положителност може да се твърди, че чрезъ разумно *природосъобразно* живене, леки диетични мѣрки, бани, масажи и др., лесно можѣ да се справимъ съ това твърде сериозно състояние. Особенно ценни сж тукъ за всѣки старецъ редовнитѣ, вѣщо направени масажи.

Много важно е всѣки старецъ да знае, че при него обезотровителнитѣ приспособления на организма сж недѣеспособни. Поради това постепенно става натрупване на отпадаци, отрови и пр. въ организма. Това води къмъ неминуемо *самоотравяне* на което се дължатъ повече отъ старчески-тѣ мжки. И задачата ни тукъ е само планомерното *обезотравяне* и вътрешно пречистване. Никога съ отрови не може да се въздействува върху самоотравянето!

Старици, бъдете внимателни!

Вилколѣчение.

22) *Естественитѣ чай, кафе и какао.* Много отъ билнитѣ съдържатъ етерични, грѣятно мѣришѣщи вещества. Тѣхъ привърженицитѣ на *природосъобразния* животъ употребяватъ вмѣсто отровнитѣ и противсприродни чай, кафе и т. н. Съдържащитѣ се у тѣхъ хранителни соли оказватъ извънредно благотворно действие върху образуването на кръвта. Повечето отъ така нареченитѣ лѣковити чайове, тѣ сжко прѣдгегени, не сж нищо друго, освенъ смѣсъ отъ нѣколко обикновени тѣква билки.

Чай отъ *шипкитѣ* на *шипката* има единъ ванилиевъ мирисъ, и е много приятенъ. Една хубава смѣсъ за чай е: *ягодови темнугози, капинови листа* по равни части. Къмъ тѣхъ може да се прибави листа и клонки отъ боровишката (черна или червената боровишка).

Къмъ всичкото може да се прибави и малко листа отъ черното цариградско (френско) грозде. Много хубавъ чай става и отъ по разни части *ягодовитѣ* и *капиновитѣ* листа съ прибавка на малко липовъ чай, или пъкъ вмѣсто него, малко *мирисливъ жасминъ*. Една смѣсъ отъ *шипка* кредови листа и капиновъ листъ, е сжщо така добъръ чай. Неговото приготвление става така: Взематъ се една лъжичка сигно нарѣзани шипки. Варимъ ги 10 минути въ половинъ литъръ вода, следъ това приба я се една кафяна лъжичка отъ смѣсенитѣ листа отъ ягоди и капина и така оставяме да стои 5 минути заглупенъ, следъ което чая е вече готовъ.

Особено препоръчителенъ е чая отъ *ябълки*. Тъй като ябълкитѣ съдържатъ много варовити вещества и желѣзо, притежаватъ особено благотворно действие. *Приготовление*: Нарѣзва се ябълката на ситни парчета заедно съ кората и семкитѣ. Поставятъ се въ гърнето за чай и се заливатъ съ врѣла вода. Следъ това гърнето се поставя въ гореща печъ, където се оставя да постои и „кисне“ два часа. Така ябълковия чай е готовъ за употребление. Подслажда се най-добре съ медъ. На литъръ вода сж достатъчни 3 – 4 ябълки. Разбира се, колкото ябълката е по фина, по вкусъ, толкова чая ще бѣде по хубавъ и вкусенъ. Отъ тукъ и нуждата отъ различно голѣми ябълки и различенъ вкусъ да се изпита и така пропорционира, че чая да стане по-вкусенъ. Така приготвения ябълковъ чай е отлична напитка, както за здрави, така и за болни. Разреденъ и студенъ е отлично разхладително питье за презъ горешитѣ лѣтни дни. Нѣщо повече: Вмѣсто да се изхвърлятъ крѣитѣ и семкитѣ на ябълкитѣ, които ядемъ презъ лѣтото, нека се събиратъ и на провѣтрено мѣсто се изсушатъ. Така изсушенитѣ ябълкови кори и вжтрѣшностъ даватъ отличенъ чай. Никога не бива да се хвърля ни най-малката частичка отъ ябълката.

За външно употребление служатъ :

За гаргара и измиване на устата: ствага отъ *лай-кучка* се употребява за жубурене (гаргарияне) при всички видове ангина, възпаление на лигавицата на устата, ранички въ вънцитѣ и т. н. Даже при гнойни процеси, гъргарата съ *лай-кучка* дава отлични резултати. Сжщо и при всички болести на зжбитѣ. Като вода за устата се употребяватъ и отвари отъ *лай-кучка*, *гюзумъ* (*юзъмъ*) *градински чай* и *хвощъ*.

За тоалета на коситѣ се употребява отвара отъ *парлива коприва*: Тя заздравява и закрепва коренитѣ на коситѣ и така ги кара да растатъ и ги предпазва отъ изпадане. Приготвява се, като се вземе 50 грама суха коприва, която се счуква. Следъ това се поставя въ литъръ вода и се вари нѣколко минути. Най-добре е вмѣсто чиста вода да се вземе същото количество по равни части вода и оцетъ. Значи половинъ литъръ вода и толкова оцетъ. Сока отъ *брезовитѣ листа* съ съвсемъ малко прибавка на *арникова тинктура* (отъ *попадийка*) е отлично средство противъ пархута въ главата. Добре е, следъ това, отъ време на време да се намазва косата съ следната смѣсъ: (90 грама дървено масло и 10 грама *розмариново масло*). За по-доброто растене на косата се препоръчва следъ миенето да се промива съ отвара отъ *лай-кучка*, или пъкъ съ такава отъ *розмаринъ*.

При катарални състояния на женскитѣ полови органи препоръчителни сж промивки съ отвари отъ *градински чай*, *боровинки*, *дъбови кори*. Сжшитѣ отвари сж добро средство за промивки, сжщо така и при възпаление на долното черво

придружено съ слюзъ и кръвъ, както и напани. Сжщото може да се приложи и при възпалени хемороиди.

При *измръзване, циреи и гнойни процеси* се правятъ горещи бани отъ ленено семе, или парни бани, като въ водата се слага дѣбови кори, лай кучка или хвощъ.

Рахитисъ

Единъ съветъ къмъ родителитѣ на болното дете

Лѣкуването на рахитиса е единъ доста благодаренъ процесъ, стига да е съзрѣна истинската причина на болестята. Това ни дава вече възможность да проведемъ едно всестрано общо лѣкуване, което само едничко може да ни доведе до оздравяване. Мѣстното лѣкуване, съ прецелна точка мекитѣ и крѣхки кости, не е довеждало никога до оздравяване, а нѣма и да доведе. Сжщо така безрезултатно е лѣчението и съ предназначениетѣ за тази болестъ лѣкарства, чийто прецелна точка сж пакъ мекитѣ кости. Независимо отъ това, че сж вредни и така по скоро пречатъ на лѣкуването отколкото да го подпомогнатъ.

Истинското лѣкуване трѣбва да има за прецелна точка цѣлия организмъ. То не бива да изпуска изъ предъ видъ нито коститѣ, нито мускулитѣ, нито кръвта, нито най-сетне коя да е съставна частъ на детското тѣло. Защото, непроучената още причина лежи и е обхванала всѣка тѣлесна клетка и като така съживяването на всѣка такава е и нашия повелителенъ дългъ. А това никога не може да стане съ каквото и да е срѣдство отъ вънка, а единствено само чрезъ мобилизиране и събуждане на всички всадени въ организма жизнени лѣчебни сили въ тѣхната всестранна форма. Плюсъ привличане на всички очистителни органи и системи съ крайна цель окончателно вътрешно пречистване на организма въ смисълъ на Луи Луне. Това и само това ще ни докара бързо и сигурно исканото оздравяване. Но какъ ще изпълнимъ тѣзи свои задължания?

Преди всичко на болното дете трѣбва да се прави ежедневно *въздушни бани*. Голо, или полуголо, детето се оставя на съответно темпариранъ въздухъ, като презъ това време ржчичкитѣ, гърдитѣ, гърба и т. н. се леко търкатъ съ суха ржка. Въздухътъ съ своето по-бавно или по-бързо движение, неговата по-низка отъ тѣлесната темпарутака влагата, му и прочие е смисленъ енергиченъ, но предпазливъ коженъ райцъ (дразнение). Благодарение всичко това той подтиква и поущрява всички кожни функции, които сж тъй всестри и сж жизненъ и лѣчебенъ еликсиръ за болни и здрави. Кръвообратъ, дишане, горене, самочуствие и апетитъ, всичко това получа-

ва идеално поущрение като прави лѣкуването да върви съ бързи крачки. Първоначално банитъ се правятъ 2—3 минути като презъ день два се увеличава съ по една минута и така се стигне, споредъ понасянето и температурата на въздуха, до 15, а презъ топлитъ дни и 30 минути.

Да се даде на детето денемъ и нощемъ да има чистъ въздухъ за дишане, е отъ колосално значение за неговото оздравяване. Идеално чистата детска стая да се проветрява нѣколко пѣти презъ деня. Прозореца да е винаги отворенъ. Оставете детето да бжде колкото се може повече навънъ. Даже при студено време добре облечено, то може спокойно да прекарва вънъ. Постоянното дишане на изобилно чистия въздухъ е незаменимъ импулсъ за всестранното усиление на важнитъ тѣлесни функции.

Свѣтлината пѣкъ е другъ незаменимъ лѣчебенъ факторъ, особено при това заболяване. Отъ тукъ и нуждата да се правятъ ежедневно *слънчеви бани* и то въ изобилие. Започнатъ отъ 10 минути, могатъ да бждатъ увеличени до два часа, като се избѣгва зачервяването и опърлянето на кожата, а се доведе до хубаво потъмняване. Силното потъмняване намалява лѣчебното действие и трѣбва да не се бърза съ него. Презъ зимата, при липса на слънце, да се замени съ изкуствено загрѣване съ *кварцова лампа*. Слънцето е доказано като специфично лѣкарство противъ рахитиса.

Максималното използване на слънцето, въздуха, движението става когато занесемъ детето на морския брѣгъ.

Поради голѣмото значение на кожата при лѣкуването въобще, грижата ни трѣбва да бжде усилена чрезъ прилагането на подходящи бани. Два пѣти въ седмицата да се правятъ на детето *топли бани* (до 40 градуса С) съ трайне 10 минути. Въ края на банята температурата да се намали на 30 градуса и така завърши изкжпването. Веднага следъ това става огъването и затоплянето. Лѣчебното действие на тѣзи бани се усилява като въ водата се поставятъ *оръхови листа и морска сол*. Една шепа сол на една баня. Известно количество листа се варятъ продължително въ вода. Прецежда се и така получената отвара се поставя въ ваната за кжпане. Въместо тѣхъ може да се поставя и *лай кучка, миризливъ сасъ, трици*, или подобно.

При *храненето* да се обръща особено голѣмо внимание на *зеленчуцитъ, суровитъ плодове*, лимони, портокали чисто масло, медъ. Въобще богатитъ на минерални соли храни да намѣрятъ изобилно употребление. Рибено масло е полезно. Сжщото може обаче да се замѣни напълно съ *сокъ отъ сурови моркови*.

Леки предпазливи *масаж*и сж отъ голѣма полза. Пасивнитъ движения сжщо.

Да се взематъ черупки отъ яйца да се изсу-

шатъ и прекарать презъ кафяна воденичка. По една кафяна лъжичка въ храната е единъ приемливъ начинъ за вкарване калкъ въ организма.

Детето да не е въ никой случай запечено. Да не му се позволява да претоварва мекитѣ си кости чрезъ прекалено ходене.

Върху лѣкуването съ дестилирана вода (вътрѣшна хидротерапия).

Проф. Глеснеръ отъ Виена съобщава за благоприятното действие на дестилираната вода при различни заболѣвания. Преди всичко тя е съвсемъ безвредна, когато се употребява вътрѣшно. Той употребява Aquasol — Aqua hyperdestillata, (дестилирана чрезъ електроосмотична и гореща дестилация), която бива стерилна, абсолютно свободна отъ киселини, соли и електролити. съ незначителни количества безвредни газове.

Дестилирана вода по 1 литъръ 10 дни дава при нормалния човѣкъ едно измиване на остатъчния N, пикочинин и холриди изъ кръвта. Количеството на урината се показва отъ 1400 на 2600 куб. см., специфичното тегло спада отъ 1022 на 1015. Увеличава се и отдѣлянето на злъчката. При *бъбречни болести*, главно при ретенция на азота и хипертония, дестилираната вода е показана. Внимание при иодеми. Особено добре действува при *уремия*.

При *остръ нефритъ*, бързо се изгубватъ иодеми и албуминурия. също увеличението остатъченъ азотъ.

При *калкулитъ на бъбречнитѣ пжтища*, образуващи и камъни това „обезсоляваче“ е благоприятно.

При *чернодробни и жлъчни страдания* особено е препоръчана. При Icterus cat. (Hepatitis inf), дестилираната вода съ локална топлина и бедна на мазнини диета, е *най добрата терапия*.

Също и *профилактично* се употребява за „промивки“ на черния дробъ при *фамилни* и наследствени предразположения къмъ подобни заболявания. При Cholecystitis и Cholelithiasis действува противовъзпалително, комбинирано съ савлолъ, уротропинъ и др. въ малки дози, много сполучливо. Малки камъчета вследствие жлъчното налѣгане излизатъ въ голѣмо количество. Благоприятно реагира и началната *цироза*, но внимание при *асцитъ*.

При *Есенциална хипертония*, съ голѣма азотна ретенция, aqua dest. действува отлично. Безъ влияние е върху *бъбречната* и *артериоклеротичната* хипертония.

Препоръчва я също при *астма*, *мигрень*, Menière, *лейкоплакия* и при *остри и хронически артрити*.

Телмика. Водата се пие топла по 200 грама преди ядене 2—5 пжти дневно, следъ което се лежи на дѣсна страна 15

минути за усиление на резорпцията, която става въ тънкия черва. Да се контролира строго количеството на отдѣлянето, при бъбречнитѣ болести особно.

1) *Бъбречни камъни и пясъци* Aq. destillata на всѣки 3 седмици 10 дни по 1 1/2 литъръ наредъ съ диетата.

2) *Жлъчни каменни заболявания*: 3 пѣти по 200 грм. 10 дни, после 10 дни по 5 пѣти и още 10 дни по три пѣти. После 1 месецъ само сутраъ на гладно и цѣлия турнусъ се повтаря 3 - 4 пѣти. Natr. glycolic 0,20, 3—5 пѣти дневно, вечеръ 5 гр. Natr. Sulfuricum. Забранено тлъсто месо, грубъ зеленчукъ, сурови плодове, подправени вътрешности, ледени пиеща, алкохолъ, сладкиши и др.

3) *При иодети, хипертония и артрити* — безсолна диета. При хипертония 20 дни вода и 20 дни пауза. Месо малко. Natr. sulfuricum за урегулиране голѣмата нужда.

4) *Профилактично* за градския жителъ е необходимо всѣки месецъ 10 дни Aq. distillata. (Schweiz. Med. Wschr № 9, 1933, реф. въ Arg med. № 6 1933 Съобщ. дръ Н. Станчевъ).

Б. Р. това въ отговоръ на противниците на вътрешната хидротерапия.

Малката Вѣрка.

Наша малка Вѣрка,
Хранена съ винена попарка,
Никакъ не порастна
Катъ своята другарка.

Баба ѝ се чуди:
Що за поразия?
Вѣрка толкозъ вино пила,
Пъкъ сили не добила.

Затуй тя запита
Вѣркината другарка,
Защо е тъй здрава,
Стройна и червена.

Бабо! азъ не кусвамъ
Вино, ни ракия,
А с'млъко и плодове
Сутринъ азъ закусвамъ.

За туй азъ порастнахъ
Стройна и красива,
Весела и засмѣна,
Катъ богинята Дияна.

Б. Герчевъ

Билкитѣ горчиви.

Презъ юлски день чудесенъ,
Срѣдъ горската полянка,
На припекъ срещу слънча,
Се сбрали на седѣнка.

Билкитѣ различни,
Съ роклички и шапки,
Шити и кроени
Отъ различни десени.

Всичкитѣ се хвалятъ
Коя колко може,
Че безъ нея меклемъ,
Ни лѣкарство може.

Най-много се хвали
Дребничката лайка,
Че на бебчето чай отъ нея
Дава всѣка майка.

Не е вѣрно, вика
Желтата звѣника.
Азъ излѣкувахъ
Отъ диария Сийка.

Мълчи, мари лъжке,
Викна вероника,
Само азъ лѣкувамъ
Свѣта отъ охтика.

Тѣй крѣщѣха всички,
Катъ деца мѣнички,
Билкитѣ горчиви
Съ цвѣтчета миризливи.

Безъ да подоз ратъ,
Че ги тѣхъ подслушва
Баба Василица
Отъ село Върбица.

Бързо тя изкочи
Отъ шубрака гжсти
И отзова се
При седѣнкаритѣ пѣстри.

Да сте живи, сдрави,
Милитѣ на баба,
Тѣй ги благослови
Баба Василица.

И за мигъ събра ги
Всички въ торбата
Да не дигатъ врѣва
Тука въ гората.

Тѣй ги тя съ торбата
До в'кжиши довлече,
Да съхнѣтъ на тавана
Ги остави вече.

Чай да прави с'билки
На внуцитѣ си малки,
Зимасъ катъ измръзнатъ
Съ шейнитѣ по перзалки.

Изъ науката

Ново откритие за захарната болестъ и що значи то.

Професорътъ по фармакология въ Грацъ, Loewi, е направилъ едно ново откритие, което се оповестява за първи пжтъ. Той открива, че *черния дробъ* произвежда единъ особенъ *хормонъ*. Този хормонъ действува потискащо като антагонистъ на инсулина. Последниятъ подпомага асимилирането на захарта въ организма, а първия спѣва този важенъ жизненъ процесъ.

Съ това става ясно, че не само липса на инсулинъ е причина за диабетеса, а и поражения въ горния дробъ сж важни фактори. Значи черния дробъ се явява и като жлеза съ вътрешна секреция. Отъ тукъ следва, че инсулина не е и не може да бжде специфично достатъчно лѣчебно средство. Това се потвърждава отъ новото откритие.

Професоръ Д-ръ Г. Агелхаимъ за лѣкуването на прогресивната парализа съ малария

— Въ института за душевно болни (ржководенъ отъ професоръ Budduls) сж били лѣкувани чрезъ малария 60 паралитици. Още въ време на маларичнитѣ атаки сж умрѣли 6 души, 7 други сж умрѣли кѣсо следъ прекарването на маларийния курсъ.

Единъ случай получава маларията на 8. X. Дѣтането на хининъ не дава никакъвъ резултатъ. На 29. X. настѣпва смъртта.

Аутопсията дава следния резултатъ: иктерично пожълтяване на кожата. Въ лѣвата плеврална кухина 0.5 литъръ крѣвна течность. Плеврата показва фибринозно възпаление. Бѣлодробчата тъканъ оплѣтнена, несъдържаща въздухъ. Въ

едина дробъ голѣмъ обсецъ. Далака и черния дробъ съ паталогически изменения.

Такива, подобни и много други поражения по всички органи сж били намѣрени въ всички случаи.

Следъ изброяването на пораженията посочвайки редица автори, които сж на сжщото мнение, авторътъ подчертава, че не рѣдко маларията вреди повече отколкото помага.

W. Rl. W. № 15 1926 г.

Мисли на велики хора

Картофитъ сж наистина идеаленъ безвреденъ хранителъ продуктъ, но едностранчивото имъ употребяване е сигурно вредно.

— *Телешката хитусна жлеза* (Kalbsbries) е повече отъ вредно. Въпрѣки това, не само здравия, но и подагричния може сегисъ тогисъ дѣ яде по малко отъ него, безъ съ това да си увреди, стига да употребява и достатъчно зеленчуци плодове и др. Значи разковничето на правилното хранене не е въ откриване „идеалната“ храна на човѣка, а въ изкуството да комбинираме разнитѣ храни правилно и въ съразмѣнно съотношение.

Въпроси и отговори.

на едно запитване.

1. Много употребяваната готварска солъ се оказа вредна. Ограничаването ѝ и пълното изхвърляне водѣ къмъ подобряние на редица заболявания Gerson въ ново време, а Lahmann много отдавна, въведохъ безсолната диета, особено при разнитѣ форми на туберкулозата. Интимния действающъ принципъ е въ връзка съ интимнитѣ, непознати напълно, процеси на веществената обмѣна. Тукъ не е мѣсто за подробното имъ разглеждане. Всѣки случай и това не е чудотворящо средство прогивъ туберкулозата. Много автори го отричатъ.

2. Общо взето зѣбнитѣ пастѣ не могаѣ да бждатъ отхвърлени и отъ нѣшето учение. Тѣ сж безвредни, стига да не сж долнокачествени и да не съдържатъ засѣгащи зѣбнитѣ вещества. Трѣба да се знае, обаче, че и употребяването имъ не е абсолютно необходимо. Ако рѣдозно си служимъ съ зѣбнитѣ клетки, зѣбната четка, сапуна, лимонозния сокъ, а и чистата вода, никога не ще почувствуваме нуждата отъ паста.

3. Половата импотенция се дължи на много и разнообразни причини, при разнитѣ случаи различни. Най-често, обаче, се дължи на дълго онаниране въ младини. До голѣма степенъ е и чисто психическо явление. Следъ нѣколко годишно-

правилно третиране въ духа на природолѣчението, една разумна женидба, при пълното съдействие на младата съпруга, безсилието обикновено изчезва, стига психически болният да се овладѣе и забрави прегрѣшенията си. Препоръчанитѣ и много употребявани за полово възбуждане специалитети, не даватъ никакви резултати. Не ви съветвамъ и да ги опитвате — освенъ ако искате психически да си повлияете, т. е. заложите.

Лѣкуването е вече работа на лѣкаръ, който трѣбва да познава отъ близо болния. Луи Куневитъ бани сж винаги укрепващи половата мощъ.

Какво ще ни кажете за рѫонтгеновото облжчване?

Бѣше време, когато облжчването съ рѫонтгенови лъчи се смѣташе едва ли не за чудо лѣчебенъ факторъ. Това обаяние мина за съвсемъ късо. Особено вѣрването, че рака се лѣкува съ това, изчезна напълно. За сега намира смисълъ донѣкжде при нѣкои кожни страдания. За лѣкуването на рака се почти неупотрѣбява. Опитва се при повърхностно лежащъ ракъ. Понѣкога дава подобрения, а често се получава увеличаване злокачествеността и става бързотеченъ. Ако се опита да се лѣкува нещо друго, то на мѣстото на облжчването се появява често ракъ.

Hr. Volk е наблюдавалъ два случая, кждето е било облжчвано заради лупусъ. И двата сж получили ракъ на облжченото мѣсто. Вижъ (Naturärztliche Rundschau год. 1933 бр. 9.)

Единъ случай изъ моята практика е твърде интересенъ. Д. Д. 46 год. отъ Варна заболява презъ юний отъ жълтеница. Следъ разни опитвания, отива въ София, кждето единъ професоръ я подлага на облжчване. За късо време състоянието се много влошава: корема се подува, жълтеницата усилява, силитъ се губятъ т. н. Оказа се, че вследствие на това облжчване чернодробния ѝ ракъ става още по злокачественъ и гелопиращъ. Докато преди облжчването се е развивалъ бавно.

На късо казано, уврежданията отъ облжчване сж масови и отъ най-разнообразенъ характеръ. Положителни неуспорими резултати сж много рѣдко. Изключая временното потушаване на нѣкои кожни страдания, за сега се употребява или да се направи последенъ опитъ, или за успокоение на болния. *Неуспѣхитъ му наложиха* замѣстваването му съ облжчване съ радий.

На едно запитване.

1) Естествено е, че преди да се въведе лѣкуването на туберкулозата съ гасене на варъ и вдишване паритѣ, сж правени опити и е имало резултати. Доколко това ще е ефикасно, зависи отъ правилния отговоръ на въпроса, дали болния въобще страда отъ недоимакъ отъ варъ или пъкъ отъ неспособностъ да използвава своитѣ резерви отъ варъ. Въ първия случай, наистина ще има смисълъ вкарването на варъ въ болния организъмъ. Въ втория е абсолютно безцелно. Всѣки случай тъй както е описано въ нашата литература може да се опита въ подкрепа на *общото лѣкуване*, което е и същественото. Нѣма значение, дали приложението ще става преди или следъ ядене.

2) Освенъ казаното въ наржчника, естествено ще може да се допълни лѣчението и съ други приложения за *очеволъ*. Това ще стане съобразно особенитѣ нужди на болния индивидъ. Въ литературата се дава общи насоки, а индивидуалнитѣ нужди се задозолязатъ следъ лѣкарски прегледъ.

Изъ практиката

— Д-ръ Люб. Поповъ демонстрира единъ 38 годишенъ мжжъ, прекаралъ Го ¹⁾ преди 12 години. Преди 8 месеца получилъ артропатии, явяващи се последователно, които засегнали и *рубичния* стълбъ. Освенъ това у болния се констатирагъ и мускулни атрофии и симетрична кератодермия на прѣститѣ на краката. Касае се до единъ рѣдкъ случай отъ *токсично влияние на туберкулитъ върху някои нерви центрове*.

Б. Р. и това следъ едно болѣдуване преди 12 години!...

*

— Не забравяйте, че нѣма специално лѣкарство, нито срумъ, нито ваксина, съ които да може да се помогне на болния или да се предпазятъ околнитѣ. Ето защо, при тази болестъ, както и при още много други, трѣбва да се спазятъ следнитѣ хигиенични правила...

Д-ръ Радковъ — за инфлуенцата

¹⁾ Триперъ.

Новия подаръкъ

на платилитѣ абонати пращаме приложенъ къмъ настоящата книжка 4 - - 5. Това е двойния брой (3 - 4) на в. „Здравецъ“ съ хубавъ календаръ.

Кои то се отчетатъ до нова година ще почнатъ да го получаватъ приложенъ къмъ брой 6-ти на списанието. Тѣзи, които не се отчетатъ до 1-ви януарий т. г., губятъ правото да го получаватъ.

Редовната ни премия „Наука за суровоядене“ е също изпратена на отчетенитѣ ни абонати.

*

— Намерихте ли поне единъ новъ абонатъ? Сто-рете това, за да станете съучастници въ великото ни дѣло.

*

ХИТЛЕРЪ съ бързъ темпъ урежда нови болници за биологично лѣкуване (природолѣчение). Не-отдавна той уреди новата болница въ Дрезденъ съ 1000 легла и я кръсти на името на своя помощ-къ Рудолфъ Хесъ.

Сега той отдѣля половината отъ най-голѣмата клиника въ Берлинъ и тази половина обзавежда и опредѣля изклю-чително за природно лѣкуване.

Не е зле да се поучимъ отъ реформатора Хитлеръ.

До Гордоската
Библиотека

гр. Турец

Книжнина

Нова литература по природно лѣкуване отъ Д-ръ
Кирилъ Йордановъ, която всѣки трѣбва да прочете :

- | | |
|------------------------------------|--------|
| 1) Лѣкуване съ вода | 20 лв. |
| 2) Паролечение | 15 лв. |
| 3) Наука за суровоядене | 15 лв. |
| 4) Лѣкуване съ гладъ | 15 лв. |
| 5) Четковия масажъ | 5 лв. |
| 6) Ревматизма и неговото лѣкуване | 10 лв. |
| 7) Шротолѣкуване | 20 лв. |
| 8) Закаляване на тѣлото | 5 лв. |
| 9) Природенъ лѣкаръ | 75 лв. |
| 10) Наречникъ по природно лѣкуване | |
| 11) Чистота и здраве | |
| 12) Хигиена на старостта | |

и живене отъ П. Димковъ 4 тома 190 лв. —

Всички се доставятъ отъ автора имъ Д-ръ Кирилъ Йордановъ — Бул. „М. Луиза“, 34 — Варна.
