

ПРИРОДЕНЪ — — ЛѢКАРЪ

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

СЪДЪРЖАНИЕ:

1. Цѣли десетъ години.	145 стр.
2. Какъ да се храни бременната жена	146 "
3. Диарията и лѣкуването ѝ	149 "
4. За вредата отъ лѣкарствата	150 "
5. Тежко му който срещу ржженъ рита	154 "
6. Нѣколко полезни съвети	152 "
7. За майките и децата	156 "
8. За подхвръленатъ бедно болни	157 "
9. Приятели на природолѣчението	158 "
10. Малко хуморъ — за глупоститѣ по свѣта	159 "
11. Два елемента за да се проумѣе природолѣчението	160 "



Благодаря на всички които ме поздравиха по случай имения ми день, — Св. Кирилъ и Методий.

*

Предложения за подобрене на списанието

Канимъ всички наши читатели да направятъ до редакцията:

1. Да обърнемъ ли списанието на вестникъ или да остане пакъ въ форма на списание.

2. Да изменимъ ли формата на списанието или оставимъ сжщия.

3. Какво би могло да се направи за по-хубави корици на списанието.

4. Кои отдѣли и въобще коя материя да се застъпва най-вече.

5. Какво мислите че може да се направи за изправността на абонатитѣ.

6. Посочете лица за настоятели, които да пласиратъ книги по природно лѣкуване и инкасираатъ абонаментитѣ.

Помнете че отпочваме вече единадесетѣта година и горнитѣ предложения сж нуждни!

*

Искате ли сериозно улекателно четиво тогава абонирайте се за библиотека „Златни зърна“ год. III., ред. Славчо Атанасовъ ул. „Алабинска“ № 40 — София год. аб. 150 лв. за около 2,300 страници.

Да бждете честенъ или не, това оставяме на Вашето усмотрение. Ние Ви изпращаме и десета книжка. Ваша воля е — да се издълже ли, или да злоупотребиѣтъ съ оказаното Ви доверие

Помислете добре и тогава изберете си единъ отъ двата пътя — този на почтеностѣта или онзи на непочтеностѣта.

Не забравяйте само, че втория нѣма да Ви изведе на добъръ край. Това е нашата последна покана да се отчѣтѣта. Внимавайте!

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЬ

НАУЧНО - ПОПУЛЯРНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ
(БИОЛОГИЧНА МЕДИЦИНА) И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

Год. аб. 50 лв.

За странство 70 лева

Чек. смѣтка 23-91

РЕДАКТОРЪ Д-ръ Кирилъ Йордановъ
училищенъ лѣкаръ

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

Цѣли десетъ години.

Съ този брой „Природенъ лѣкаръ“ навършва пълни десетъ години на редовно, непрекъснато излизане.

Десетъ цѣли години! сто книжки, две хиляди страници! Събрани и подвързани, това е единъ голѣмъ томъ пъленъ съ избранъ, цененъ и съвсемъ новъ материалъ за българското общество. Единъ голѣмъ трудъ съ новъ материалъ изъ новата, реформирана медицинска наука — биологичното лѣчебно изкуство — природното лѣкуване!

Паралелно съ това двадесетъ номера отъ библиотеката „Назадъ къмъ природата“ това сж други около 400 страници или всичко 120 отдѣлни книжки съ къмъ 2400 страници цененъ, реформаторски материалъ, сж прѣснати изъ цѣла България въ не по-малко отъ 250,000, двеста петдесетъ хиляди екземпляра! . .

Природолѣчение!

Едно умразно понятие за нѣкои люде, едно свѣтло име за хиляди български новопросвѣтени, а милиони и милиони изъ всички кулурни страни!

Не е нужно да говоримъ за великото дѣло извършено у насъ отъ „шепа новатори“, които до скоро, а и днесъ още, въ очитѣ на мнозина, не сж нищо друго освенъ „заслепени“, „сектанти“, „факири“ „скѣсали съ науката“ люде (Д-ръ Кирилъ Чолаковъ отъ Русе) и тѣмъ подобни измислици.

И все пакъ днесъ вече не е така както бѣше преди 10 години.

Настяпи нова ера въ борбата за природното лѣкуване. Днесъ мнозина четатъ и слушатъ за природолѣчението. Нѣщо повече — да разбирашъ природолѣчението днесъ е признакъ на всеобща култура. Природното лѣкуване се явява вече културна, обществена и здравна необходимостъ. Лѣкаритѣ въ негсва полза се увеличаватъ и у насъ. Българската популярна и медицинска литература се прощарва съ биологично — медицински схващания. Името природно лѣкуване става все по-търпимо въ всички слоеве на обществото. То не е вече „страхотна проказа“. Говори се за него изъ всички краища на страната. Даже лѣкарскиятъ конгресъ се занима съ този трѣнливъ въпросъ, макаръ правото ни на изказване да бѣше отнето.

Пази се отъ порока да бждешъ нечестенъ Уреди смѣтките си!

Да, десетъ години небивалъ ентузиазъмъ, трѣкъ идеализъмъ голѣмо творчество!

Разбира се съ грѣшки. Безпогрѣшенъ е само Господъ.

— „Лесно е да стоишъ и гледашъ встрани и да критикуашъ другитѣ. А нужно е да се намѣсишъ въ живота активно и му бждешъ полезенъ“ (проф. Д-ръ Ас. Златаревъ).

Би трѣбвало, по случай десетгодишнината на нашето свѣтло дѣло, да излѣземъ съ една *кратка история на продължението у насъ*. Материалъ за такава история имаме и продължаваме да събираме. Обаче... по независящи отъ насъ причини, се отказваме отъ това особено отбелязване на *една светла дата* (десетгодишнината). Висши интереси на дѣлото, особености отъ общественъ и частенъ характеръ, *налагатъ отлагането на историята* за по-спокойни времена — за посетне, когато ще имаме по-голѣма свобода да говоримъ и пишемъ... Сега да ви припомнимъ сцени отъ миналото намираме за неумѣстно.

Чествувайки десетгодишнината на списанието, дължимъ да изкажемъ гелѣмата си благодарностъ на всички, които, рамо до рамо съ насъ, помогнаха да изградимъ голѣмото здравно дѣло. Особенно сме задължени къмъ онѣзи, които, още първитѣ години на нашата борба, бѣха въ нашитѣ редици, като даже съ доброволни вноски ни помагаша да плащаме разнитѣ глоби, налагани ни като „размирници“ въ медицината.

Накрая ние приканваме всички онѣзи, които сж разбрали стойността на нашето дѣло и милеятъ за него, да ни окажатъ своята подкрепа и следващата *единадесета година*.

Желаемъ на всички весело прекарване на лѣтото, неговото разумно използване за здравето и „добро и здраво“ до чуване презъ септемврий.

РЕДАКЦИЯТА.

Какъ да се храни бременната жена

по Д-р. Rudolf Franck

Срѣдъ народа често се казва, че „бременната трѣбва да яде за двама“, тоестъ тя трѣбва да яде повече.

Дали слабото или усилено хранене на жената се отразява върху теглото и дължината на плода, е въпросъ, съ който сж се занимавали много учени.

Една добра поука въ това направление имаме отъ свѣтовната война. Оскѣдното хранене на широкитѣ народни слоеве не доведе до *значително* намаляване срѣднитѣ тѣлесни размѣри на новороденитѣ. Едва ли едно усилено прехранване би повлияло въ *значителна* степенъ плода. Следователно, ако едно недохранване въобще е неперпоржчително, то и пре-

хранването на бременната трѣбва да се избѣгва. Безъ да допринесе нѣкаква полза за плода, прехранването предразполага майката къмъ редица сериозни страдания дължащи се на прехранване и въобще неправилно, протиеестествено хранене. А последното е и безъ това тъй отегило човѣшкото здраве, че не е необходимо да го усложнимъ още и съ умишлено прехранване на бременната.

Ако храненето играе нѣкаква роля върху развиването на плода, то това се отнася до нѣкои негови съставни части и елементи.

Естествено, при единъ такъвъ голѣмъ физиологически процесъ, какъвто е бременостъ, не ще може да остане неза-сегната веществената обмѣна. За сега се знае, че разглюбяването на *бѣлтъчинната* молекула е *затруднено, тлъстиното наслагване въ организма е увеличено, а изобилното вкарване на захари е отъ полза.*

Ясно е, че увеличено вкарване на тлъстини, а особено на бѣлтъчини, е нецелесъобразно. Това би увеличило бременоснитѣ токсикози (специфично токсично отравяне на бременитѣ жени), докато всѣко правилно, строго отмерено хранене ги намалява, а не рѣдко и съвсемъ премахва.

Калция играе особено голѣма роля при обмената на минералитѣ при бременната. До озрѣването си, плодътъ ангажирвана 34 грама чистъ калци. Ако храната на майката не съдържа достатъчно количество калций, тогава развиващиятъ се плодъ „краде“ отъ майчинитѣ резерви. Въ такъвъ случай тя ще боледува отъ омекване на коститѣ, разрушаване на зжбитѣ, а и отъ редица нервни възбуди, дължащи се на липсата на калций. Ето защо на бременната трѣбва да се дава увеличено количество богати съ калции храни. Такива сж преснитѣ сурови плодове и зеленчуци, млѣкото, сиренето, и др. Даваме ли достатъчно такива храни, особено чрезъ изобилно пиене на сурови сокове, липса на калций нѣма да има. Препоръчанитѣ отъ Franck, изкуствени калциеви препарати като „*понтъкопа*“ необходими“, наистина ще станатъ излишни.

Желѣзото е другъ елементъ, чйто обмѣна въ време на бременността се повлиява. Освенъ че е необходимо за изграждане на плода, последниятъ натрупва въ черния си дробъ известно количество желѣзни резерви, които ще покриватъ неговитѣ нужди въ първото време следъ раждането му.

По тази причина храната на майката трѣбва да съдържа изобилно жезезо. Сжщо и тази нужда сме въ състояние да задоволимъ изключително чрезъ изобилно зеленчуци, салати и плодосве — главно въ суровъ видъ.

Franck, който често допуска приемането на медикаменти, признава това, като съветва утробата на желѣзни препарати само прѣзъ зимата.

Изобилното озапасяване организма презъ лѣтото съ соли

Най-малко 30 слънчеви бани презъ лѣтото.

и витамини, както и достатъчно използване на зеленчуцитѣ и пр. презъ зимата, сигурно ще направятъ медикаментитѣ и презъ зимата излишни. Това се доказва отъ милионитѣ живѣящи срѣдъ природата, които раждатъ много деца, безъ да познаватъ даже каквито и да сж медикаменти.

За осигуряване достатъчно желѣзо, калций, витамини и пр. допълнителни храни, добре е да избираме пролѣтѣта, лѣтото и есенѣта, като най-подходящъ сезонъ за бременностъ.

Готварската солъ, а и всички подправачни прибавки да се силно ограничатъ. Тѣхното излъчване презъ брѣменостѣта е затруднено. Бременитѣ клонятъ къмъ подувания и подеми. Но това ограничаване има и това предимство, че ще позволи *изобилно пиене на течности*, които ще промиватъ организма отъ отпадациѣ, отровитѣ и др. чужди вещества. Пиенето на течности безъ ограничаването на солѣта, води къмъ задържане на вода въ организѣма и подувания.

Необходимостѣта отъ вътрешното промиване което Франск препоръчва, показва, че действително сжществуватъ *чужди вещества* (отъ най-различно естество и произходъ) и че нуждата отъ вътрешно пречистване за какво ние често говоримъ е голѣма—което д-ръ К. Чолаковъ обича да иронизира.

Най-добритѣ напитки сж чистата вода, плодови и зеленчукови сокове, минерални води, млѣко и невинни билкови чайове. При албуминъ млѣкото се напълно забранява (Франск). До не отдавна бжбречно болнитѣ се подлагаха изключително на млѣчна диета. За съжаление и днесъ все още се срѣща такова диетолѣчение. А отъ горното виждаме че млѣкото се дори забранява. И въобще *дието млечнието на бжбречно болни* днесъ става чрезъ *сурово ядене* изобилно сокове, сладки напитки но никога не съ млѣко. Диетелираната вода като вътрешно промивателно срѣдство за отвлчание и изхвърляне на отровитѣ отъ бременното тѣло е много подходяща. Нейното употребяване обаче да става само по нареждане на лѣкаръ.

Витаминитѣ сж друга голѣма необходимостъ за брѣменната жена и развиващия се плодъ. Изглежда че въ черниятъ дробъ се даже натрупватъ известни резерви. Всѣки що годе просвѣтенъ човѣкъ знае где има много витамини остава да употребява изобилно *сурова растителна храна*. Особено нужни сж витаминитѣ А, В, С, и Д.

Единъ начинъ за доставяне на повече витаминъ С. е следния:

Шушулкови зеленчуци се накисватъ въ топла вода една нощъ. Следъ това се исипватъ въ една сито, кждето водата изтича. Самитѣ бобови зеленчуци се оставятъ въ ситото 24—36 часа докато поникнатъ. Чакъ сега се приготвява отъ тѣхъ супи, пюрета и др. яденета. Въ така приготвеното ядене има и повече Витаминъ С.

Рибеното масло може да послужи като носителъ на витамини презъ зимата, но не е подходящо особено за пълнитъ жени.

Да не се забравя, че изобилно насищане организма съ витамини (но въ естественъ видъ чрезъ суровоядене) може да излѣкува и онѣзи жени, които не задържатъ плода си и абортиратъ преждевременно, а и да предпазятъ всѣка бременна жена отъ специалнитъ отравяния на които е изложена тя въ време на бремеността. (Schwangerschafts Toxikosen)—Franck.

Правилното хранене на бременната е още и затова важно, защото тя клони много къмъ *чернодробни заболявания* особено *зълъчни камани*. Добре отмерената, правилно съставена храна пази най-добре черния дробъ, защото не го обременява съ излишни отрови.

Диарията и нейното лѣкуване по природния лѣчебенъ методъ

Едни отъ честитъ и обикновени заболявания, това сж тѣзи на храносмилателния каналъ. Този фактъ иде да ни покаже, че начина на хранене е действително противоестественъ, нѣщо което е въ полза на вегетарианското движение. Колкото чести, тѣ сж и много разнообразни. Изброяването и занимаването ни съ всичкитъ въ една статия е разбира се невъзможно. При удобенъ случай ще се спремъ по отдѣлно за всѣка една. Тукъ искамъ да Ви запозная само съ т. н. диария, която за по-красиво се не рядко нарича „разстройство на стомаха“.

Причинитъ за едно такова разстройство на храносмилателния каналъ сж най-разновидни. Отъ тукъ и нуждата отъ установяване на сжщитъ. Като изоставимъ и тѣзи подраздѣления, нека видимъ какво може и трѣбва да направи всѣки отъ насъ при случай на такова разстройство.

Преди всичко длѣжа да подчертая, че както навсѣкжде така и въ този случай, трѣбва да не се отбѣгва лѣкарската помощъ. Но въ случаитъ, когато нѣмаме такъвъ наблизо или пъкъ най-сетне, поради бичуващата криза не разполагаме съ необходимитъ за целта срѣдства, можемъ и трѣбва да направимъ приложения, които почти въ всички случаи ще ни понесатъ напълно оздравяне (Не става дума за онзи видъ диария, които сж симптомъ на основно сериозно заболѣване и изисква специална лѣкарска намѣса).

Всѣки отъ Васъ, неговитъ близки или роднини сж страдали отъ благодатната за оздравянето ни противорекция отъ страна на тѣлото и като така я познаватъ много добре. Но сжщитъ макаръ и вече страдали ще има още много често да се справятъ съ това иначе доста неприятно,

Работи често физическа работа срѣдъ природата.

но за това пъкъ отъ капитална полза за здравето ни, състояние. Тамъ препоръчваме въ такъвъ случай да сторятъ следното:

1) Забранено е вземането на каквито и да било запичащи сръдства. Не бива да забравяте, че всѣко подобно изкуствено запичане и затѣгане е заприщване на изходнитѣ мѣста презъ кждето организма изгонва всички чужди за него вещества. Въ такъвъ случай това би значело потискане на единъ активъ на организма, заприщването на една недовършена спасителна акция на сжщия за да се появи следъ дълго или кжсо на друго мѣсто въ друга форма.

2. Изпразнете основно храносмилателния си каналъ чрезъ една порядъчна клизма или очистително отъ растителенъ характеръ, като рициново масло.

3) Прекратете приемането на каквато и да е храна.

Това сж предварителнитѣ мѣрки, които има да се взематъ, следъ което почватъ приложенията — нашитѣ лѣкарства.

4) Три пѣти дневно се поставя на корема паренъ компресъ. Сжщия паренъ компресъ се прави и на седалищната областъ.

5) Приготвя се оризена вода (две супени лъжици оризъ въ половинъ литъръ вода се вари половинъ часъ и се процежда) и отъ нея се употребява по малко цѣлия день. Въ сжщата вода, готова за употребяване, може да се поставя по нѣколко капки лимоновъ сокъ.

6) Сварява се чай отъ гюзъмъ смесенъ съ кори отъ лимонъ. Въ готовия чай се поставя малко лимоновъ сокъ. Употребява се по малко презъ цѣлия день.

7) Следъ всѣко изхождане се прави по една горѣща клизма съ чиста вода, или съ малко соль.

8) При малкитѣ деца и възрастнитѣ при по-тежки случаи съ температура, трѣбва да се пази леглото. Или най-малкото стаята. Иначе всичко става накрака.

9) За окончателното привѣршване на спомагателната работа съ цель за основно пречистване на организма се правятъ първата седмица три парни бани съ цель за изобилно изпотяване или нѣкоя друга изпотителна процедура.

10) Присницовия коремънъ компресъ да не се забравя.

За вредитѣ отъ лѣкарствата

1. Spirocid и Salvarsan.

Професоръ Hamburger, известенъ авторъ по детски болести, съобщава за внезапното умирање на едно дете при употребяването на специалистета Spirocid (противосифилистично лѣкарство).

Преди да легнешъ измий краката си съ студена вода!

Същиятъ съобщава за мозъчно възпаление (Enzephalitis) вследствие употреба на Salvarsan. Децата сж били на 8 и 5½ години.

2. Злокачествена анемия салварзаново лѣчение

Противниците на салварзановото лѣчение се опасаватъ, че често самия салварзанъ е не по-малко опасенъ отъ самата болестъ сифилисъ. Че те не сж съвсемъ неоснователни въ тѣзи си опасения проличава донѣкжде отъ следното признаение на виденъ професоръ:

Професоръ Д-ръ Отто Марбургъ¹⁾ описва случаи изъ своята практика, при които случаи е виждалъ много тежки болестни картини наподобяващи на тежката, неизлѣчима, злокачествена, пернициозна анемия. И когато този именитъ професоръ се мъче да установи причината на тежкото поражение, идва до незадоволителния резултатъ и казва *„Въ тѣзи случаи е мжно да се каже на какво се дължи тежкото състояние — дали на сифилиса или на салварзана“*. Щомъ този професоръ не е въ състояние да ни поясни тази катастрофа, нищо чудно, че има невярващи въ салварзановото лѣчение и се боятъ отъ неговото отровно действие.

3. Не лѣкувайте безсънието съ лѣкарства.

— Лѣчението на безсънието съ лѣкарства не е за препоръчване, защото нѣкои отъ тѣхъ довеждатъ, наистина, съняно организмътъ свиква съ тѣхъ. Независимо отъ това, предизвиканиятъ отъ лѣкарства сънь далечъ неможе да се сравни съ естествения, спокоенъ и отморяващъ сънь.

Д-ръ Вл. Мирчевъ.
въ в. „Разгр. Новини“

Тежко му, който рита срещу ржженъ

Въ № 42 год. 1928 на медицинското списание „medizinische e klinik“ е помѣстена една статия отъ иенския университетски професоръ D-r Grober — Директоръ на физиотерапевтическото (природно) отделение на клиниката.

Въ тази статия е казано: „колко малко лѣкари има, които сж подготвени и могатъ да направятъ истински, добре прилягащъ приснищовъ компресъ на едно малко дете отъ пневмония или бронхитъ! Повечето лѣкари не умеятъ да манипулиратъ съ най-елементарнитъ приложения на физиотерапията (природолѣчението) и при опитъ да си послужатъ съ тѣхъ, грешатъ съ което жннатъ неуспѣхи, даже ката-

1) Вижъ Marburg—Die Gefahren der Metalues für die Lebensdauer „Ärztliche Praxis“ год. I. кн. 4.

строфи, а съ това компрометиратъ напълно това лѣкуване. Всѣки практикъ, всѣки даже *Kurpfutscher* ги владѣе майсторски, прилага ги сигурно и съ успѣхъ. Затова и вѣрата на обществото къмъ тѣхъ е много по-голѣма, отколкото къмъ лѣкаритѣ. . .“

Въ отговоръ на това професорско признание, се появява друга статия въ „*Gross-Berliner Ärzteblatt*“. Въ нея се упреква горния професоръ въ това, че, докато всички други лѣкари сж въ енергична борба съ практицитѣ-лѣчители, този университетски професоръ открито хвърля това тежко обвинение къмъ лѣкаритѣ, като сжщевременно открито атестира практицитѣ и съ това ги издига въ лицето на обществото.

Че малцина лѣкари познаватъ и владѣятъ природнитѣ лѣчебни фактори е фактъ неоспоримъ. Сжщо така е истина, че практицитѣ ги владеятъ отлично и съ това стоятъ като лѣчители по-горе и отъ лѣкаритѣ. А че това е въ ущърбъ на общественото здраве е повече отъ ясно. Отъ тукъ следва, че застѣпването на природното лѣкуване въ медицинскитѣ факултети трѣбва да се разшири, а лѣкаритѣ да напуснатъ изобилното рецептиране, като отдадатъ на природнитѣ лѣчебни фактори малко по-голѣма стойностъ. Защото единъ великъ професоръ е казалъ:

„Тамъ кждето започне рецептирането, спира истинското лѣкуване; тамъ кждето спре даването лѣкарства, почва истинското лѣкуване“.

Полезни съвети.

1. За хранителността на млѣкото.

100 грама млѣко се равнява по хранителностъ на:

7 $\frac{1}{2}$ гр. дървено масло или олио;

8 $\frac{1}{2}$ гр. прѣсно масло;

11 гр. орѣхови ядки (3 орѣха);

17 гр. захаръ (3 бучки);

17 гр. тлѣсто сирене или кашкавалъ;

20 гр. брашно, оризъ или макарони;

20 гр. пчеленъ или гроздовъ медъ; 25 гр. сухъ фасулъ,

леща или грахъ;

30 гр. хлѣбъ или мармеладъ;

40 гр. прѣсно месо или риба;

1 яйце;

80 гр. картофи;

100 гр. грозде;

150 гр. прѣсни плодове;

200 гр. зеленъ фасулъ или моркови;

250 гр. спанакъ, зеле или гжби;

- 300 гр. кисело зеле;
- 400 гр. домаги;
- 500 гр. маруля или краставици;
- 1000 гр. месна супа безъ прибавки.

2. Лѣкуване на жлъчните камани съ масло

Въ лѣкарската кореспонденция повечето лѣкари съобщаватъ, че малкитѣ жлъчни камъни не могатъ да излязатъ, ако два пѣти дневно и то сутринъ на празенъ стомахъ сжщо и вечеръ, не се взематъ по една лъжица дървено масло. При упорити случаи се взема на единъ пѣтъ 120 до 200 грама топло дървено масло. И за да се притъпи вкуса на маслото, се препоръчва да се прибави нѣколко капки лимоновъ сокъ къмъ маслото.

3. Душевно сътресения и сърдечнитѣ болести

Сърдечни страдания могатъ да се появятъ като резултатъ отъ душевно сътресения, психични неспокойства, тревоги и прочие. Отъ тукъ следва, че при лѣкуването на кое да е сърдечно страдание отъ голѣмо значение е, да се приведе болния въ пълненъ душевенъ покой и психично равновесие.

Изъ Th. G. 1929 стр. 4 Професоръ Клемпереръ — Берлинъ

4. Лѣкарствата — витамини не сж достатѣчни

„ . . . Лѣкарствата, включващи витамини, не сж винаги въ състояние да замѣнятъ витаминитѣ, които природата ни дава въ растителнитѣ и др. свои произведения“.

Д-ръ Ал. Недѣлковъ
у-лъ дет. мор. санат. край Варна

5. Плеврита и природното лѣкуване

Лѣкуването на плеврита по природния методъ е възможно, а и препоръчително. Специфично лѣкарство за него и безъ това не сжществува.

6. Туберкулозата не се лѣкува съ лѣкарства

— „Трѣбва да се помни, че нарочно лѣкарство за туберкулозата нѣма. Лѣкарствата, които употрѣбяваме, само успокояватъ този или онзи болезненъ признакъ на болестъта“.

в. „Туберкулоза“ бр. 10 год. V. Д-ръ Ал. Недевъ

7. При бронхиална астма опитайте следното:

Долудаденото сръдство е изъ народната медицина (не природното лѣкуване). Испитана е недавна отъ единъ жболокаръ при свой близъкъ съ много добъръ успѣхъ. Предвидъ на това че астмата е тежка, мъчно лѣчима болѣсть,

Събирай коритѣ на ябълкитѣ за чай презъ зимата.

добре е да се опита и това: Взематъ се 100 грама жиброва рекия. Въ нея се разтваря 4 грама камфоръ. Къмъ това се прибавя 100 грама дървено масло. Счукватъ се 3—4 зърна карамфилъ и 3—4 зърна черъ пиперъ. Смѣсватъ се съ горното. Така приготвеното народно лѣкарство се вземало сутринъ по ракиена чаша.

Тѣзи които го прилежатъ ги молимъ да ни уведомятъ за резултата. Разбира се другитѣ приложения на биологичната медицина нѣма защо да се изоставятъ, макаръ че съобщения ни резултатъ билъ полученъ само съ горното лѣкарство. Болната която е получила резултата познаваме и ние като тежко, сериозно болна и съ слабо сърдце.

х Димовъ, жболѣкаръ — Варна

8. За хигиената на зжбитѣ.

Само човѣкъ съ здрави зжби има редовно храносмилане отъ което именно зависи неговото здраве. За да имаме здрави зжби едно отъ най-добритѣ срѣдства е да не се допуска загниванието имъ, нѣщо което се постига чрезъ хигиената. Следъ всѣко ядене трѣбва да изплакваме устата си, а зжбитѣ измиваме грижливо.

Всѣки трѣбва да познава техниката за чистене и миене на зжбитѣ. Тази техника се състои отъ следнитѣ нѣколко правила:

1) Съ четка и паста (вижъ бр 8—9) трѣбва да се миятъ не само зжбитѣ, но и вѣнцитѣ.

2) Следъ измиване вѣнцитѣ трѣбва да се масиратъ.

3) Когато четката се прекарва по зжбитѣ трѣбва да се понатиска и да се върви отвесно. По този начинъ се изчистватъ междинитѣ на зжбитѣ отъ изостаналата храна.

4) Зжбната хигиена на дѣцата трѣбва да започне отъ петъ годишната имъ възраст и я следватъ цѣлъ животъ.

5) Както за усилване на мускулитѣ сж необходими гимнастики и упражнения, така и за заякчаване на зжбитѣ е необходимо дѣвчене на по-твърди храни, като сурови моркови, ябълки и др.

9. Здравно невежество

И до днесъ е запазенъ въ селата обичаятъ да се солятъ новороденитѣ деца. Сольта може да раздразни и разрани нежната кожа на детето и да му причини голѣми страдания. Това е едно здравно невежество, което всѣки буденъ трѣбва да изкорени въ своитѣ срѣди.

10. Какъ се изчислява срѣдната продължителность на живота

Много сж причинитѣ, поради които продължителнос-

Яжъ изобилно прѣсни зеленчуци и плодове. Но измивай ги!

тъта на живота въ различнитѣ страни, даже различни местности и различнитѣ народи е различна.

Искаме ли да опредѣлимъ срѣдната продължителностъ на живота за дадена страна събираме проживенитѣ години на умрелитѣ за една година и сборътъ на тия години да раздѣлимъ съ числото на умрелитѣ за една година ще получимъ по колко години срѣдно се падатъ на всѣка умрѣлъ. Благодарение на предпазната медицина и хигиената днесъ срѣдната продължителностъ на живота се е увеличили значително.

11. Какви потайности крие нашата кожа

Единъ квадратенъ сантиметъръ човѣшка кожа съдържа: 6 милиона клетки, 1 метъръ кръвоносни съдове, 4 метра нервни влакнѣца, 100 потни жлезички, 5000 чувствителни тѣлаца, 200 точки за усѣщане болка, 25 — за натискъ, 12 за студъ, 2 — за горещина, 15 мастни жлези и 5 косъмчета. Цѣлата кожа на възрастния човѣкъ има около 2 квадратни метра повърхностъ.

12. Плодоветѣ, които лѣкуватъ

Че плодоветѣ, сж здравословни, това знае вече всѣко дете.

Върху особената лѣчебна сила на единичнитѣ видове плодове трѣбва да знаемъ:

Малината има една добра лѣчебна сила за кожата и жлъчнитѣ страдания. Тя оталожва жаждата при трескаво болнитѣ, а ржка за ржка съ това води къмъ нежно поушрение на обмѣната на веществата.

Черешитѣ, предимно едритѣ, месеститѣ плодове, сж кръвообразователи, защото сж много сочни и съдържатъ захари. Сока действува за засилване на червната система и за подбуждане и засилване функциитѣ въ организма. Съдържащитѣ се въ черешитѣ вещества сж особено важни за децата.

Чай отъ *дръжките на черешитѣ* действува лѣчебно при настинка и пречиства пикочния мехуръ и бжбрецитѣ.

Ябалката поушрява по единъ образцовъ начинъ обмѣната на веществата и се препоръчва отъ модернитѣ лѣкари, при отслабено храносмилане, като успокоителна и сънетворна храна. Тя е особено добро лѣкарство при диарииитѣ у децата.

13. За говора у децата?

Знаемъ, че когато детето проговори, то не говори въ първо лице. То казва „бебо иска това или бебо прави това“.

Не лампи за богатства, живеј опростено и смирено, ако искажъ да бждешъ щастливъ

Следъ навършването на 3 години детето вече говори въ първо лице. — „Азъ искамъ това, или азъ правя това.“

14. Падането на косата.

Най-често окапването на косата се дължи на смущения функциитѣ на жлезитѣ, които изпущатъ мазнини. Тези жлези почватъ да излжчватъ по-големо количество мазнини вследствие на което корена на косата отслабва, появява се пърхутъ и косата почва да отпадва. Окапването на косата може да се дължи още на нередовенъ животъ, прекалена умствена работа, безсъние и др. За това тая болѣсть се среща много по-малко у селянитѣ, които не се занимаватъ съ умствена работа.

Никакви лѣкарства не сж въ състояние да спратъ тая болѣсть. Понѣкога помага измиването на главата всѣка сутринъ съ студена вода.

15. Допълнителна храна за кърмачетата

Много полезни сж:

1 Соковетѣ (отъ лимонъ, ябълки, домати и др.)

2 Плодоветѣ (ябълки, грозде, банани и др.)

и 3 Зеленчуцитѣ (спанакъ, моркови, картофи и др.)

Чрезъ даването на тѣзи допълнителни храни ние привикваме кърмачето къмъ вкусоветѣ на разнитѣ храни и така го подготвяме къмъ употребяването на вегетарианското хранене.

16. Туберкулозни бацили въ стомашния сокъ

Малцина знаятъ че при туберкулозно болния бацили се намиратъ и въ стомашния сокъ. Д-ръ Островски е остановилъ това.

За майкитѣ и децата

Здравиятъ майчинъ инстинктъ е съ нищо незаменимъ при отглеждането на децата.

*
**

Пазете децата отъ близость съ нѣща съ вредно върху тѣхъ влияние.

*
**

Паралелно съ тѣлесната култура трѣбва да върви и умственото усъвършенствуване на децата. И обратното.

*
**

Банята за детето не бива да е уморителна, а освежаваща.

Не забравяйте да посетите Варна презъ лѣтото.

**

Оповиването на новороденото и то леко, свободно, безъ пристягане може да се позволи само до 6 тия месець. Следъ това то се оставя напълно свободно.

**

Първия потикъ къмъ своя духовенъ животъ новороденото получава отъ най-блиската си околностъ и срѣда.

**

Гимнастикуването съ кърмачето е удоволствие за самитѣ тѣхъ, а ги и закалява.

Така ли трѣбва да бжде?

Около нашитѣ минерални топли и студени бани сж издигнати хотели и вили, въ които заможнитѣ курортисти намиратъ всички удобства за пренушване. Пъкъ и гостилници и кафенета въ които се хранятъ добре. Но бедниятъ народъ бивакира въ това време покрай водата която, изтича отъ банята, въ колибки, покрити съ черги или рогозки, които е донесълъ отъ дома си, или съ шумакъ, или подъ колитѣ и талигитѣ си, лежатъ на голата или послана съ плѣва, сѣно или черга земя, като си готви предъ входа имъ фасулъ, леща или картофи, които яде съ черенъ хлѣбъ, донесенъ отъ дома, и станалъ коравъ като камакъ. Добре е тукъ горе-доле, ако не завали дъждъ.

Тѣзи бедни, болни хора си отиватъ често преди да прекаратъ половината отъ необходимото имъ време, защото имъ липсватъ срѣдства за живѣне тукъ, и на втората година дохождатъ често по-болни. Така ли трѣбва този беденъ, боленъ нашъ народъ да се лѣкува? Нима той не заслужава да намѣри тукъ подслонъ и потребна поддръжка за лѣкуване? Нима Богъ, който е надарилъ родината съ тия извори, е отрекалъ такова лѣкуване за бѣдния?

Не, така не трѣбва да бжде. Този сжщиятъ народъ, който сега е подхвърленъ като непотрѣбна вещь, утре ще брани отечеството по бойнитѣ полета. Дайте му възможность да окрепи своето здраве, за да бжде годенъ да изпълни своя отечественъ дългъ. *Боленъ ли е, беденъ ли е*, безъ сложни процедури, дайте му безплатно пжтуване, безплатно кжпане, даже и безплатенъ подслонъ. Тази жертва той стократно ще я заплати.

Забраната вноса на стотици безполезни специалитети, ще донесатъ икономии за покриване горнитѣ належащи нужди. Нека се помръднемъ къмъ социална справедливостъ. Нека жаднитѣ за правда не се смѣтатъ за наивници родоотстъпници.

Презъ лѣтото обѣдната почивка и сънъ сж необходими.

Приатели на природолѣчението

Модернитѣ лѣкари повтарятъ: „Храната да ти е цѣръ и цѣрътъ да ти е храна“. Но да го направятъ навикъ у хората, има още много да се желае.

Свѣтлината на вашето природно лѣкуване чрезъ „природенъ лѣкаръ“ трѣбва да озари и пробуди нашитѣ задремали умове, за да видимъ правиятъ пътъ за истинско и бодро здраве.

гр. Червенъ брѣгъ

Ив. Николовъ

Уважаемый г-нъ Д-ръ Йордановъ,

Смѣтамъ за необходимо да изкажа моитѣ най-добри и искрени благодарности за Вашата тъй хубава, полезна, даваща отлични ефекти брошура „Четковъ масажъ“. Като Ви желая неуморно да работите и следвате Вашитѣ добри начинания, азъ Ви изпращамъ моитѣ благопожелания.

гр. Търново

Ал. Рибаровъ.

Приложихъ природното лѣкуване оказано въ горния домашенъ лѣкаръ при болестъта бронхо-пневмония на две годишното ми дете. Резултати бързи и отлични. Лѣкаритѣ изказваха съмнения въ оздравяването му. Но благодарение природното лѣкуване, сега е здраво и весело.

с. Райково

Свещ. Ив. Пантеевъ

Уважаеми г-нъ Д-ръ Йордановъ,

по една щастлива случайностъ станяхъ Вашъ абонатъ, за което мога само да се радвамъ. Възползувамъ се отъ случая да Ви поздравя съ умѣлото подреждане на списанието, което макаръ да съществува при днешнитѣ тежки икономически условия остава у всѣки сериозенъ и интелигентенъ човѣкъ отлични впечатления...

София, 3 II, 37 г.

Хр.

Ув. г. Юрдановъ,

... Използувамъ случая да изкажа така също и възхищението си отъ списването на списанието. Вие водите една действително героична борба. . . макаръ и късно, но ще се свестятъ. Можемъ само да Ви поздравимъ и помогнемъ, колкото силитѣ ни помагатъ. Да живѣе и крепне Природенъ лѣкаръ!

Привети и най-добри пожелания:

София, 9 V. 37 г.

Д. С.

Пази се отъ затластяване, това е първата стѣпка къмъ проваляне на твоето здраве.

Др. Д-ръ Йордановъ,

Въ отговоръ на критикитѣ на Д-ръ Чолаковъ отъ Русе, Ви изпращамъ още двама нови абонати.

Нека всички приятели на природното лѣкуване отговоримъ по този начинъ на всички неоснователни критики отъ кждето и да идатъ тѣ.

По този начинъ за идущата год. XI. да се поздравимъ съ удвояване на абонатитѣ на „Природенъ лѣкаръ“, за да дадемъ възможностъ на редакцията да увеличи до две коли списанието.

с. Райково (Смоленско)

Хр. Г. Харитевъ

Малко хуморъ

Ако да знае баща му изпжжда ви.

При едно анемично, деформирано, линеещо дете нарежда се нѣколко освежителни, укрепващи приложения. Започна се съ *менищата баня на краката*. Когато банята бива направена и майката вижда, че краката се топятъ въ гореща, а следъ това въ студена вода, изумява и казва на прилежащия банята специаленъ човѣкъ: „А, госпожице не може това; баща му да знае че му топитѣ краката въ студена вода ще Ви изпжди веднага“.

Това показка какво голѣмо невежество цари срѣдъ хората.

Защото не сте си направили инжекциитѣ...

Една възрастна жена, сиромахкиня, съвсѣмъ слаба култура заболява отъ инфекция на прѣста на лѣвия кракъ. Гледана неправилно, получава възпаление на лимфатичния съдъ. Чакъ тогава се стрѣска и повиква лѣкаръ, който наредилъ компреси съ едно лѣкарство и отпочналъ да прави серия нѣкакви инжекции. Следъ втората инжекция, кой знае защо, по препорѣка на наши приятели, тя решава да напусне инжекциитѣ и опита оздравяването си съ водолѣчението. Съ подходящи бани и компреси, за 2—3 дни крака оздравява и тя става и ходи. Следъ около повече отъ месецъ, сжщата жена се чувствува слаба съ замайване въ главата и въобще недобре. „Мълвата носи“ твърдението, че тсва се дължало на туй, че не сж искарали цѣлата серия инжекции. И такива медицински шуротии рѣдко се срѣщатъ.

Умрѣлъ, защото му направили обжулване на тѣлото.

Единъ агрономъ тежко боленъ, въ безсъзнание, отъ менингеално-мозъчно страдание, получава нареждане да му се

Природното лѣкуване днесъ е културна и здравна необходимостъ за всѣки напредничава човѣкъ.

направи обжулване на тѣлото съ мокри ржце. Неудобрили начина на лѣкуването, домашнитѣ прекъснаха нашето лѣкуване. Не много време следъ това, болниятъ умира.

Следъ време домашнитѣ на болния разправятъ, че той умрѣлъ защото „отъ обжулването получилъ пневмония“.

Ние се отказваме да диримъ, кой е далъ този умъ на домашнитѣ на умрѣлия. Подчертаваме само, колко голѣми глупости има още по свѣта.

Силата на внушението

„Единъ прочутъ професоръ дерматологъ е почналъ лѣкуването на единъ импотентенъ мжжъ. Правиль му нѣкаква инжекция, която до толкова оказала вредно влияние върху него, че получилъ като усложнение остро възпаление на текстикела му съ подуване, болки и температура . . . При следното идване пакъ за инжекция болния твърдѣлъ че отъ първата инжекция се е чувствувалъ много по-добре, импотенцията значително намаляла и настоялъ да се правятъ по натакъкъ инжекциитѣ. Тогава, очуденъ отъ усложнението съ такъвъ „резултатъ“, професорътъ решава да използва внушението, което болниятъ е получилъ и продължилъ инжекциитѣ но какъ: Застава задъ гърба на болния и всѣкой пътъ инжектира праздната спринцовка. Накрая болниятъ оздравява, оженва се и има деца“.

Кои възприематъ природолѣчението

Др. Докторе,

„К. Отказва получаването. Не се очудвайте: той е състоятеленъ, но простъ човѣкъ, а *природолѣчението* може да се възприеме отъ *интелигентни хора* и *приложено* отъ *волеви натури*. Значи, въ случая сж необходимии *два елемента: интелигентностъ* (за да се проучи и усвои материята) и *силна воля* за да се приложатъ познанията на практика. Всѣки отказъ предполага липсата поне на единъ отъ тѣзи два елемента, (ако не и на двата)*.

М. Ш. — Бургазъ

Б. Р. Нашиятъ великъ противникъ Д-ръ Чолаковъ отъ Русе особено охотно подчертава, че последователи на природолѣчението били само „невротичи“, останали въ културно отношение назадъ хора и се допълня, като казва, че „и ако има срѣдъ природолѣчителитѣ наистина хора адвокати, лѣкари, офицери и вишисти, то това показвало до колко тѣ били непросвѣтени некултурни и т. н.

На горнитѣ блудкавости ние подчасяме мнението на единъ нашъ приятель отъ Бургазъ, което мнение отговаря на истината. Защото действително природолѣчението може да се проумѣе и приложи само отъ интелигентния, буденъ, напредничавъ човѣкъ.

Провѣтрѣй стаята си и спи на чистъ въздухъ на отирито.

Напомняме още веднъжъ да си доставите новата вегетарианска готварска книга отъ Кр. Кадънковъ — Казанлъкъ, практически изпитани рецепти. Цена 20 лв. Доставя се и отъ редакцията ни — Варна въ предплата.

Отговаряме на многото запитвания, че нѣмаме мѣсто за да помѣстимъ всичко що ни се изпраща отъ приятелитѣ. Съ голѣми закъснения, но всичко ще бжде използвано изцѣло или отчасти. Сжщо се отнася до зададенитѣ ни въпроси

Ценимъ всичко. Пращайте редовно.

„Туберкулозата на бѣлитѣ дробове“ е специалната книга, която това лѣто ще излѣзе отъ печатъ.

Единственъ, трудъ тѣй подробенъ, въ духа на биологичната медицина.

Приатели, отчетете се веднага за XI год. на списанието, за да имате този новъ трудъ.

Да ни се обадятъ съ писмо онѣзи, които тази година ни дадоха нови платени абонати, макаръ и само единъ да е. Ще имъ изпратимъ по единъ споменъ въ знакъ на благодарностъ — гимнастическо табло „Красота и здраве“, много удобно за стената и сутрешно гимнастикуване.

Зеленъ здравецъ, първата по рода си у насъ здравна читанка, отъ Д-ръ Н. Станчевъ и Вл. Русалиевъ, е подъ печатъ и скоро ще излезе. Поржчикитѣ ставатъ въ София, „Сердика“ 18. Препоръчваме я на нашитѣ читатели, чек. см. 14-13

На 15 май 1938 г. вкъ „Луковитски новини“ навърши своята първа десетъ годишнина. По този случай вестника излѣзе въ 12 голѣми страници.

ЕТО НАШИЯ БОГАТЪ ИЗБОРЪ

на полезни книги по природно лѣкуване, отъ които абонатитѣ на сп. „Природенъ лѣкаръ“ получаватъ **безплатни** премии на стойностъ 40 лева и отъ които можете да си купите съ намалени цени. Адресъ Д-ръ К. Йордановъ
бул. „Мария Луиза“ 34 — Варна.

№	лв.
1. Варна — какво, какъ лѣкува (изчерпани)	10
2. Здрава, млада, хубава (изчерпана)	10
3. Подмладяване на жената (изчерпана)	10
4. Лѣкуване съ вода (изчерпана)	20
5. Лѣкуване съ пара	15
6. Кратакъ курсъ по хигиена	20
7. Ревматизма и лѣкуването му	10
8. Лѣкуване по Шротъ — чудотвореца на Линдевице	20
9. Четковия масажъ — първообразенъ лѣчебенъ факторъ за здрави и болни (изчерпана)	5
10. Лѣкуване съ гладъ (постъ) — безкрѣвната операция на природното лѣкуване	15
11. Наука за суровоядене — суроволѣчение	15
12. Закаляване на тѣлото (изчерпана)	5
13. Чистота и здраве (за деца, юноши и родители)	5
14. Хигиена на старостта, или какъ да живѣемъ въ напреднала възраст	15
15. Захарната болестъ и лѣкуването ѝ	10
16. Загадката на глзвобола	10
17. За майкитѣ — кърмене, хранене и отбиване (изчер.)	10
18. Душове, компреси, клизми, промивки и др. специални приложения на природолѣчението	10
19. Кожнитѣ болести и тѣхното ридикално лѣкуване	15
20. Криза въ медицината — ново изграждане чрезъ природолѣчението	10
21. Заразитѣ болести и безлѣкарственото имъ лѣкуване — общи насоки	5
22. Студенитѣ крака като болестна причина	5
23. Биологична Медицина или алопатия — на критикитѣ на Д-ръ Чолаковъ отъ Русе	20
24. Природосъобразенъ животъ или къмъ здраве и дълголѣтие	25
25. Медътъ като храна и лѣкарство	10
26. Остъръ ставенъ ревматизъмъ	5
27. Болести и страдания на жената	20
28. а) Мисълта лѣкува, б) лѣкуване съ ултравиолетови лъчи	5