

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.

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е:

1. Да дишаме правилно	97 стр.
2. Да ги не забравяме — слънцето и въздуха	99 "
3. Четкова баня	100 "
4. Несъвместимостъ въ лѣкарственото комбиниране	101 "
5. Нуждата отъ държавни природолѣчебници	103 "
6. Какъ ще свърши спорътъ около природолѣченнето	105 "
7. Проклятието на наследствеността	107 "
8. Плодоветъ и зеленчуцитъ като дезинфекционни сръдства	108 "
9. Защо станахъ последователъ на биологичното лѣкуване	108 "
10. Дилянковитъ корени като лѣкарство	110 "
11. Пирамидонътъ като кръвна отрова	111 "
12. Лѣкуване съ лимони	111 "
13. Въпроси и отговори	112 "
14. 16 полезни съвети	



Нашият редакторъ КИРИЛЪ ЙОРДАНОВЪ приема болни въ кабинета си, бул. „Мария Луиза“ № 34 Телефонъ № 28-46. При повикване извънъ Варна отива само празнични дни следъ предварително уговаряне.

Приятели, Вие честни интеллигенти на изстрадалия български народъ отчетете се и дайте ни нови абонати.

Дайте ни адреси на будни познати да имъ изпратимъ пробни броеве.

Абонирайте и близките си за сп. „ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ“ . Дайте ни единъ поне новъ абонатъ.

Настолна книга за всѣко семейство излезе отъ печатъ и се изпраща на абонати и настоятели. Най-нова **НАРОДНА ВЕГЕТАРИАНСКА ГОТВАРСКА КНИГА** съ 200 рецепти за супи, ястия, десерти и салати, отъ Кр. Кадънковъ, вегетариански майсторъ-готвачъ, съ суровоядски отдѣлъ, отъ 33 рецепти за суровоядски гостби, салати, чайове.

Книгата е отпечатана на хубава хартия и струва 20 лева.

На настоятели повече отъ 5 екземпляра предплатени 20% отстъпка.

Направете си веднага поръчката, тъй като книгата е отпечатана въ ограничено количество.

Доставя се отъ автора Кръстю Кадънковъ — Казанлъкъ.

Ние се обръщаме къмъ неплатилитѣ абонати още веднажъ съ молба да се отчетатъ.

Ето вече седма книжка въ рѣцетѣ ви. Българинътъ трѣбва да се откаже отъ лошия навикъ да чете, безъ да плаща. Не ни вкарвайте въ излишни разноси по изпращане квитанции по пощата. Не ни ощетявайте. Това е непристойно за единъ интеллигентенъ човѣкъ. Чакаме отчитането ви!

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

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

Год. аб. 50 лв.

За странство 70 лева

Чек. смѣтка 2391

РЕДАКТОРЪ Д-ръ Кирилъ Йордановъ
училищенъ лѣкаръ

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

Да дишаме правилно!

Отъ Ернстъ Мьорсбергеръ

Всѣки мисли, че диша правилно и не се нуждае отъ особени наставления и насърдения. Поради това заблуждение, много хора страдатъ отъ недостатъчно дишане.

Каква служба изпълнява дишането? Сжщественото на дробоветѣ при вдишването, е да се заведе нужния кислородъ за кръвта, а при издишването — да се отстранятъ въглеродния двуокисъ и другитѣ отдѣлени отъ кръвта вещества. Ако въ външнитѣ клонове, или въ мѣхурчетата на бѣлитѣ дробове се застои нѣкакъвъ остатъкъ отъ отпадъчнитѣ вещества, въ тѣлото ще настѣпи постепенно една повреда, защото обмѣната на веществата не е била достатъчна. Това се случва предимно съ домастоящитѣ, особено пѣкъ принуденитѣ да работятъ въ седящо положение, или заставенитѣ да лежатъ. Който се движи — гребе, кара колело, бѣга, изкачва стѣлба или планина, който носи или вдига товаръ, въобще, който върши физическа работа и най-сетне, който пѣе, или свири на духовъ инструментъ, той диша правилно, безъ да влага въ това особено старание.

Малцина знаятъ, че и прозявката има отровоочистително действие, като изтласква отъ дробоветѣ остатъцитѣ отъ обмѣната на веществата, затова не трѣбва да я потискаме у възрастнитѣ и възпираме у дѣцата, като неприлично действие. За благоприятие достатъчно е да си туримъ ржката предъ устата, когато се прозяваме предъ другитѣ. Чрезъ прозявката природата сама си помага, като изтласква вънъ отъ тѣлото лошия въздухъ, безъ да вреди на вътрешнитѣ органи. Тѣй че тя се явява като единъ напълно естественъ процесъ и то съ неописуема полза за тѣлото.

Защо се прозяваме при умора? Науката по-рано казваше, че въ тѣлото се образува веществото на умората. Това не е друго освенъ сгуриятъ, която се натрупва презъ деня отъ горенето, образувана при обмѣната на веществата. Тя е толкова по-много, колкото е по-усилена работата на тѣлото презъ деня. Съ изтласкването на тая сгурия тукъ прозявката действува, като отбранително за тѣлото движение.

Болиникъ, който се страхува отъ смъртъта, не може да оздравѣе

Човѣкъ, дишащъ правилно, се чувствува бодъръ, болести трудно го нападатъ и при заболяване лесно оздравява. Какъ, обаче, се диша правилно? Обикновено се мисли, че трѣбва да се направи дълбоко вдишване, а останалото ще следва само по себе си. Азъ, обаче, се противопоставямъ на това. *Преди всичко трѣбва прилежно и дълбоко да се издиша, за да се провѣтрятъ основно дробоветѣ.* Който напълно издишва, нѣма нужда да се грижи за вдишването.

Сега поставяме въпроса — какъ трѣбва да издишваме правилно?

Дълбокото дишане трѣбва да упражняваме прави, защото при легнало, или седнало положение това е трудно. Едно полезно упражнение е следното: изправяме се по войнишки съ прибрани крака. Вдигаме опънати дветѣ рѣца и отъ това положение полека ги снемаме назадъ и надолу до краката, като извиваме сжщевременно и тѣлото назадъ. По тоя начинъ издишваме застоялия въздухъ отъ дробоветѣ. Напълно изчистваме дробоветѣ си, ако следъ първата гимнастика правимъ друга, съ свиване на коленетѣ, следъ това повторимъ първата и т. н. При това дишането трѣбва да става презъ носа, а не презъ устата. Върху това трѣбва да се обръща внимание на децата.

Лежишъ ли боленъ на легло, прави следната гимнастика: прибери коленетѣ си къмъ тѣлото, издигай горната част на тѣлото си по възможностъ до коленетѣ. Ако това ти се вижда трудно, помогни си съ едно вѣже, което се вързва здраво за краката на леглото и го притегляй до като главата ти се допре до коленетѣ.

Горнитѣ упражнения е най-добре да се правятъ сутринъ следъ ставане, при отворенъ прозорецъ, или вечеръ преди лѣгане и то безъ дрехи, за да не бжде тѣлото притѣснявано. Упражненията могатъ да се правятъ често и презъ деня при разходка, или когато е удобно. Така дишането несъзнателно става по-дълбоко и по-основно.

Правилно, дълбоко издишвайте! Внимавайте щото съзнателно и цѣлно да се освободятъ дробоветѣ ви отъ остатъчните вещества!

Ако азъ съмъ принуденъ да се заседа въ четене, или писане, отварямъ прозореца, или пакъ сѣдамъ на балкона и издишвамъ, издишвамъ, издишвамъ... Едновременно съ това се улеснява ходенето по нужда, което все пакъ, допринася нѣщо къмъ общото здраве.

Дълбоко дишане може да се постигне и по другъ, малко по-неудобенъ начинъ, чрезъ лѣгане на коремъ, било то

Най-добриятъ помощникъ на вътрешния лѣкаръ е нервната система — пазете я!

навънъ въ гората, въ ливадата, или пъкъ въ къщи на кушетката, обаче по възможностъ краката да се държатъ високо. За това оставяйте и децата да пълзятъ, да викатъ колкото могатъ. Чрезъ това дробоветѣ се засилватъ.

Безъ здрави гърди нѣма здраво тѣло, нѣма истинско здраве.

Преведе отъ немски г-жа Славка Китилова — Варна

Да ги не забравяме!

Отъ Ив. П. Андреевъ — гр. Габрово.

Слънцето, въздуха — тѣхъ да не забравяме! Тоестъ, какъ да не ги забравяме? Нали сме всѣкога съ тѣхъ? Отговарямъ: ей тъй, да ги не забравяме, защото презъ повечето дни на годината ние ги забравяме.

У хората е легнало едно пакостно убеждение: търси слънцето, когато лѣкаръ му предпише; дири въздуха, когато болестъ го свали, или здраве разклати. Търси слънцето само презъ лѣтото, а въздуха — по курорти и лѣтовища. Въ другото време човѣкътъ знае стантѣ, работилницитѣ, канцелариитѣ, кръчмитѣ и кафенетата. Ни слънце, ни чистъ въздухъ дири! Дойде ли сезонътъ имъ — лѣтото и курортитѣ — тръгватъ по слънце и въздухъ. Така човѣкътъ си е създадъ *сезонъ на слънцето и въздуха*: 10—20—30 дни отъ годината. Тогава само ги дири и намира като добри приятели и целители, като имъ се всецѣло отдава.

Слънцето и въздухътъ даряватъ човѣка съ скъпи хубави дари: здраве, бодростъ и сили. Край морето, по полето, изъ планината, колко много хора, — малки и голѣми, — грабятъ, — често пѣти безъ да знаятъ, тѣхната благодать! Не ли слънцето е, което обгаря и здрави селяка? Не ли въздухътъ е, който храни и крепи гладния планинецъ? Не ли слънцето и въздухътъ сж, които привличатъ туристи и екскурзианти — младо и старо по балкана? Не ли пакъ за тѣхъ — за слънце и въздухъ — лѣчебници, санаториуми, лѣтовища и почивни домове изъ чиститѣ простори, далечъ отъ мръсотата и задухата на града, днесъ се строятъ?

Слънцето и въздухътъ сж първа необходимостъ. Нужда отъ първо значение за организма. Храна, която стои предъ оная, която отправяме на стомаха. Следва: *слънцето и въздухътъ трѣбва да поставимъ на първо мѣсто въ живота!* Не по сезонно да ги диримъ, не по курорти за месецъ — два. Не! А всѣкога, всѣки день, при всѣки сгоденъ и удобенъ случай.

Навикътъ да се стои дни и нощи въ душни стѣни, да се прекарватъ дни и нощи по кафенета, кръчми и кабарета, да се лудува до зори по балове и дансинги е покостенъ, е

Живѣй така, че даже и когато остарѣешъ на години да изглеждашъ младъ по духъ и тѣло.

съ страшни последици. Човѣкътъ, разумниятъ човѣкъ, който цени живота и правилно схваща смисъла му, коренъ и отмахва този опасенъ за живота навикъ. Той дири благотворното слънце и живодавния въздухъ всекога и всѣкжде. И презъ есенята, и презъ зимата, и презъ пролѣтята — не само презъ лѣтото! Широко имъ отваря врати и прозорци. Блѣсне ли слънце — вѣнъ, за неговата целувка. Дойде ли свободенъ часъ — вѣнъ, на двора, въ градината, на хълма, по долчето! Има ли празникъ день — два свободни — горе, по планината, изъ полето, по гори и върхи!

Всѣка сутринъ — по близкото хълмче! Тамъ има и слънце, и въздухъ, и красоти, наслада Естествена, некупена и полезна наслада!

Природата и здравъ и сладъ.

Човѣкътъ, забѣгналиятъ отъ нея човѣкъ, трѣбва — подобно пропилялъ здраве и сили блуденъ синъ — да се върне при нея и се хвърли въ пригрѣдките ѝ. И ще намѣри той здраве, покой и наслада тамъ, въ топлитѣ и сладки обятия на майката — природа...

Разумието ще продере мрака на невежието. Природолюбие и природосъобразността ще победи. Неможе другояче, защото иначе... край на човѣшко племе!

Това се схваща, то се откроява все по-ярко като надежденъ румянецъ по хоризонта на човѣческия животъ: все повече търсачи на въздухъ и слънце се редятъ! Все повече сж хората, които се връщатъ къмъ природата, които бродятъ изъ нея, които въ празникъ и безработие на необзирни тълпи напушатъ стаи, жилища, фабрики и канцеларии и отиватъ далечъ отъ мръсотата, дима и зловонието на града.

Хубавъ белегъ — добро знамение!

Нека все по-ярко се отбелязватъ въ живота ни! Трѣбва — налага се! За здравето, за щастие на човѣка трѣбва! За новото поколение трѣбва! За родъ и държава трѣбва! защото изродъ и хилаванъ държава не строи, култура не твори, Родина не пази...

Прочее, да ги не забравяме! Тѣхъ — слънцето, въздуха! Най-добритѣ благодетели на човѣка и рода му.

Гдето сж — тамъ да сме!

Нашитѣ лѣчебни срѣдства.

Четкова баня.

Приготовление: За правенето на това лѣчебно приложение на биологичната медицина, нужно е да имаме една цѣла вана или дълбоко корито, или, въ краенъ случай, единъ какъвто и да е чубуръ. Нужно е сжцо така две спе-

Не оставяй да се натрупватъ мазнини въ тѣлото ти.

циални четки отъ четина. Сжщо второ, помощно, опитно, сржчно лице, което ще направи банята.

П р и л о ж е н и е : Напълно съблечениятъ боленъ влиза и сѣда въ ваната, като простира краката си. Водата въ ваната трѣбва да е толкова много, че при седналъ боленъ, да идва до пжпа. Температурата на водата отъ 35 до 37 градуса. Лѣтно време и много по-хладна. При нужда и по-топла.

Второто помощно лице взема здраво дветѣ четки въ ржцетѣ си и изчетква бързо и енергично цѣлото тѣло на болния. Най-първо се изчеткватъ краката, сетне ржцетѣ, посетне гърдитѣ и корема, а най-сетне гърба. При изчеткването на отдѣлнитѣ тѣлесни части болниятъ заема подходящо положение въ ваната, за да прави четкването удобно, а и четкани-тѣ части да бждатъ възможно въ водата. Непотопенитѣ въ водата тѣлесни части се четкатъ така, че четкитѣ често да влизатъ въ водата, да носятъ вода и така изобилно мокро да става изчеткването. Правилно извършеното изчеткване на тѣлото се познава по общото зачервяване на кожата. Цѣлата процедура трае не повече отъ 8—10 минути. Накрая болниятъ се изсушава леко и овива сухо до изсѣхване и преминаване на реакцията.

П о к а з а н и я : Четковата баня е показана почти при всички болести. Нейното действие се състои въ общо освежаване на организма, освежаване кръводвижението и кръво-разпрѣлението, поправка на веществената обмѣна и т. н. А всичкитѣ тѣзи нѣща сж нуждни и на мѣсто при всички болести. Особено болеститѣ на кръвоносната система реагиратъ отлично на четковитѣ бани. Сжщо и много кожни болести.

Нека всѣки нашъ последовател опита това прило-жение. Той ще остане изненаданъ отъ нейното действие.

Несъвмѣстимостъ въ лѣкарственото комбинирање.

Механо-материалистичното схващане въ медицината доведе до стремежа да се овладява всѣки болестенъ признакъ възможно бързо и пълно. Въ този стремежъ, при голѣмото разнообразие на болестнитѣ признаци, на практика се дойде до смѣшването на множество отдѣлни медикаменти въ една рецепта. Ако проследимъ известно време рецептитѣ, изпълнявани въ аптеки-тѣ, ние ще констатираме, че само въ едно смѣшение на лѣкарства за вземане, сж поставени нѣколко, до 5—6 и повече различни медикаменти.

Разсѣждава се така: Болниятъ има болки, температура, безсъние, нередовности въ стомаха и кашлица. Предписва се едно смѣшение, въ което се поставятъ по едно или две лѣ-

Помнете, че стройното тѣло е най-добрата гаранция за добро здраве и продължителна младостъ.

карства за всѣки болестенъ признакъ. Напримѣръ: за кашлицата кодеинъ и дионинъ. За температурата антипиринъ, салпиринъ. За стомаха сода и магнезий. За болкитѣ морфинъ, беладона и луминалъ. Можемъ да прибавимъ евентуално нѣщо за спане, нѣщо за сърцето, евентуално за „засилване“ на кръвта (арсенъ и желѣзо) и т. н. Всичкото това се комбинира въ едно, две или три смешения, всѣко отъ които съдържа по нѣколко отъ горнитѣ лѣкарства. Всичкитѣ, макаръ и раздѣлени, се вземагъ едновременно презъ деня. Горното е примѣрно. Комбинациитѣ се правятъ най-различно въ повече или по малко отъ казаното горе. Споредъ разбиранията на лѣкаря, нуждитѣ на болния и прочие. Или, ако искаме да се изразимъ съ думитѣ на русенския лѣкаръ, нашия „добъръ приятель“, г. Дръ К. Чолаковъ, споредъ „избрания отъ лѣкаря моментъ“.

Съ време се оказа, че често лѣкарствата докарватъ нежелани, странични, вредни действия. Последното стана предметъ на особено проучване, защото вредитѣ отъ лѣкарствата зачестиха. Споредъ швейцарската фармакопея, събрани отъ Дръ Роза Маринова—Благоева, и поднесени на българскитѣ лѣкари въ списанието „Педиатриченъ прегледъ“, такива *несъвместими комбинации* имало 200. Тамъ сж избрани и изнесени само 48 погрѣшни комбинации, като най-важни и опасни

Неправилното смешение води или къмъ образуване на нови отровни съединения, или убива действащия принципъ на лѣкарствата и така тѣ не действуватъ при болни, или пъкъ се поврежда на разтворимостта, като съ това чрезъ утаявания се пречи на дозировката и се идва до опасността да се вземе чрезъ едно наредено вземане (напримѣръ лъжица) повече и така да се причини отравяне.

Мѣстото не ни позволява да изброимъ нѣколко поне такива примѣрни комбинации. Това може да се прочете отъ казаното българско списание кн. 3, год. VI. Ние искаме само да подчертаемъ много възможности на това несъвместимо смѣсане и опасноститѣ отъ него. Още и върху това, че тѣхното прицизно овладяване и отъ лѣкаря е твърде мжчно. Като не забравяме, че установенитѣ вече 200 погрешения не сж сигурно всичкитѣ опасни възможности. Има още други, които още не сж установени и докато се установятъ, рисковетѣ сж на лице.

Ние трѣбва, обаче, да изтъкнемъ още една възможность. Горнитѣ несъвместими смешения да приемемъ, че ще се избѣгнатъ отъ лѣкаря, което на практика е малко вѣроятно. Това ще стане, обаче само при изкуственитѣ смешения въ рецептурата. Какъ сме ние въ състояние да избѣгнемъ тѣзи смешения между лѣкарствата предписани въ рецептата отъ една страна и елементитѣ поемани отъ болнитѣ чрезъ храната и напиткитѣ отъ друга страна?

Време е вече, спи при отворенъ прозорець!

Въ единъ отъ броеветѣ на списанието въ миналитѣ година подъ заглавие „Вегетарианци пазете се отъ лѣкарствата“, ние изнесохме нѣколко мнения на професори, споредъ които, опасноститѣ отъ увреждания чрезъ лѣкарствата се увеличаватъ, понеже човѣчеството минава вече къмъ единъ новъ начинъ на хранене—вегетариянство и суровоядство. А ние знаемъ, че въ тѣзи храни има изобилно различни съединения, много отъ които сж несъвѣстими съ вземанитѣ лѣкарства. Отъ това казанитѣ автори вадятъ заключение, че хранещитѣ се модерно, съ предимно растителна храна, сж изложени на редица опасности при вземане на лѣкарствата.

Наистина, показано е при вземането на нѣкое лѣкарство да се забрани изрично дадена храна, но това е само на едро, рѣдко и мжно опредѣлимо понятие. И, ако за да избѣгнемъ тѣзи нежелани комбинации на лѣкарства и храна, ние отидемъ далечъ, тогава ще дойдемъ до положение да забранимъ на болнитѣ тъкмо най-полезната, най-лѣчебната храна, само за да можемъ да вкараме въ организма му искано лѣкарство.

Затова най-сигуренъ и безопасенъ пѣтъ си остава: избѣгвай лѣкарствата, използвай естественитѣ сръдства! Тогава не си изложенъ на никакви изненади и рискове. Защото, споредъ покойния варненски лѣкаръ г. Д-ръ Теодоровъ, тѣзи естествени сръдства „никога не излѣгватъ и никога не увреждатъ“.

Вижда се, че моментитѣ на г. Д-ръ Чолакова отъ Русе много малко шансъ ни даватъ за избѣгване вредното действие на лѣкарствата. И ние едва ли бихме се спокойно довъррили на този „подборъ на моменти“.

Природолѣчението и нуждата отъ държавни лѣчебници.

отъ Боию Стояновъ, у-ль с. Гърбино

Всѣки човѣкъ като часть отъ миросъзданието, съзнателно или несъзнателно, чувствува нужда да бжде по-близко до природата, защото какво е човѣкътъ, безъ задоволени нужди отъ храна, въздухъ, слънце . . . Може ли се намѣри нѣкой, който би отрекълъ безграничното значение за живота на тия три, обуславящи нашето съществуване, фактори? И все пакъ, колко далечъ отъ тѣхъ е отишло културното човѣчество и колко малко грижи налага да се приближи отново до тѣхъ.

Има великани на човѣшкия родъ, зоващи съ мощенъ гласъ блуднитѣ синове на майката природа. Доказва се опитно, какъ природата спасява отъ погибелъ болни организми и ги дарява съ новъ животъ.

Пише се много и се води жива борба за въвеждането на природното лѣкуване въ всички болници.

Пийте презъ деня вода! Тя промива тѣлото и го пази здраво и младо.

Не е ли срамъ за насъ, о човѣци, загдето така заслѣпени се отказваме отъ щастието си (а то е гласа на природата), и вървимъ тѣй стремглаво по гибелния пжтъ?!
 Като има предвидъ всѣки, че природоживѣнето е първото най-главно условие за истинския животъ на човѣка, отправямъ повикъ къмъ всички ни — да заживѣемъ както природата повѣлява. Убедени непоколебимо въ казаното тукъ, да се върнемъ „назадъ къмъ природата“! Само тѣй ще поемемъ пжтя къмъ здраве и щастие, защото ясно е какво неоченимо богатство сж тѣ. Не сторимъ ли това. Тя ще ни погуби.

Тѣй като ясно се вижда истинността и полезността на защитаваната теза, нека всички чужди до сега на природоживѣнето и лѣкуването, направимъ *бързъ и затвърденъ обратъ* въ разбиранията и душата си, като схванемъ, че само пжтьтъ къмъ природата ще ни изведе на спасителния край. Нека тоя обратъ настъпи часъ по-скоро, понеже само чрезъ него можемъ да бждемъ здрави, богати и щастливи.

Не е достойно за насъ да се отдалечаваме отъ повелитѣ на майката-природа и по тоя начинъ да се самоизлѣгуваме и бѣгаме сами отъ щастието си.

Злините въ свѣта, заедно съ противоестествения методъ на лѣчение, сж отровили и продължаватъ да погубватъ човѣчеството. Като следствие на тия социални бичове сж се появили *много* лѣчебници, болници и клиники, държавни и частни, които, въпрѣки, че вѣкове лѣкуватъ, не сж подобрили общото здравословно състояние на хората.

Днесъ общата статистика говори за постоянно влошаващото се здраве, а и всѣки знае, че не ще се намѣри човѣкъ, — който да не боледува отъ нѣщо. И не току тѣй е създадена поговорката: „Толкосъ кусуръ и у царицата има“ както и „Всѣки си има по нѣщо“.

Време е, човѣчеството да поправи грѣшкитѣ относно искуството за живѣне и да вземе мѣрки за спасяването си отъ израждане.

А какъ може да се работи за провеждане на спасителното природолѣчение?

Годишно се харчатъ грамадни срѣдства! Милиони и милиони отъ бюджетитѣ отиватъ за здравеопазване, като се създаватъ, уреждатъ и подържатъ много болници, клиники и санаториуми за лѣкуване по лѣкарствената метода.

Държавни здравни заведения за провеждане и лѣкуване по природолѣчебната метода, не съществуватъ у насъ.

Дългъ се налага на всички ни, въ името на човѣчността, да заработимъ за отварянето на *многобройни държавни лѣчебници, институти, болници и санаториуми, за провеждане на природособразното живѣне и лѣкуване, а ежщо и съответно просвѣщение и възпитание* — като предпазни мѣрки отъ забо-

Провѣрете даденитѣ отъ Васъ абонати отчетени ли сж и имъ напомнете да се отчетатъ.

ляване. Нуждата отъ такива е тъй много изострена днесъ въ „вѣка на радиото“!

Създадатъ ли се тъй, сигурни ще бждемъ, че много бедноболни, не получили изцеление по мъкарствената метода, и постигнали на безплатно лѣчение въ новооткрити държавни природолѣчебници, ще получатъ изцеление на болките си.

Тръгнемъ ли по тоя пѣтъ, ние ще бждемъ сигурни, че ще имаме истинско здраве и щастие за многоизстрадалия и беденъ български народъ.

Нека съответнитѣ отговорни фактори и държавници взематъ предъ видъ настоящата нужда отъ реформи по здравеопазването и нека се надѣваме, че скоро ще осъмнемъ съ нововъведенитѣ държавни природолѣчебници, въ които да иматъ широко и безплатенъ достъпъ бедно болкитѣ отъ народа.

Така само можемъ да бждемъ здрави и тѣломъ и духомъ. Само такава нация е способна да изпълни предназначението си.

Нуждни сж дѣла въ тая посока за въ бждеще — дѣла, които ще жънатъ само успѣхъ, здраве и щастие! Прочее на работа!

Природолѣчението трѣбва да вземе първостепенно мѣсто отъ факторитѣ за здравеопазването или поне равно съ всички други.

Природата, като наша създателка, да ѝ се преклонимъ!

Спорътъ около природолѣчението какъ ще се свърши?

На едно запитване

Българското общество по природа и по инстинктъ, удобрява природното лѣкуване и то му допада твърде много. Ако днесъ все още тѣсни сж кржговетѣ, срѣдъ които е пуснало корени, то това се дължи на голѣмата реакция, която направиха нѣкои лѣкарски срѣди.

Много близко е до ума, щомъ отъ нѣколко хиляди български лѣкари, само нѣколцина се изказватъ удобрително за природното лѣкуване, то обществото мъчно ще пренебрегне мнението на хилядитѣ, на страната на които е традицията, суевѣрието и др.

Бавно, но сигурно, въпрѣки отрицателната реакция отъ болшинството, природното лѣкуване така бързо овладѣва медицинската мисълъ, че въ скорошното му пълно възприемане и официално покровителство и у насъ, не можемъ да се съмняваме. Вѣрно, възможно е, съ подходящи приоми, да се направи опитъ за омаловажаване на сложеното отъ насъ начало, но доказателства, „черно на бѣло“, останаха толкова много, че той ще остане безъ успѣхъ. Така, напримѣръ, русенскиятъ лѣкаръ Д-ръ К. Чолаковъ, писа толкова нелепости

При ишнасъ — серия масажи, паренъ душъ и слънце.

за природолѣчението, че мъчно ще може да „обърне колата“, когато дойде време за омиване на сложенитѣ петна. Д-ръ Чолаковци, следъ като природолѣчението се въведе въ нашитѣ болници, може да отпочнатъ въ новъ тонъ, тѣ може да твърдятъ вече, че не сж били противъ природното лѣкуване, че всѣки лѣкаръ е природенъ, че всѣко лѣкуване е природно, че всички препоръчвали бани и т. н. „доказа. телствѣ“, но това ще е толкова жалко пребоядисване, че вървме самия той ще се почувсвува посраменъ. Че това ще е така, не се съмняваме. Молимъ читателитѣ добре да следятъ спора сега, да пазятъ твърденията на противницитѣ ни и когато дойде времето за пребоядисване, да иматъ доказателства за установяване на истината.

Нека завършимъ: Природното лѣкуване въ скоро време ще стане всеобщо възприето и официално покровителствуванъ лѣчебенъ методъ. У насъ болницитѣ ще бждатъ обзаведени за такова лѣкуване. Българскитѣ лѣкари ще се снабдятъ съ научна литература по природолѣчението (вече има зепитвания до редакцията на „Медиц. вестник“ отъ кжде може да се достави непознатата още литература). Миозина български лѣкари ще отидатъ и въ Германия да изучатъ на мѣсто и при майстори това лѣкуване; медицинскитѣ ни факултетъ, който и днесъ още стои безъ катедра по природно лѣкуване и безъ нито едно кжтче за такова лѣкуване, ще има модерно обзаведено отдѣление, даже цѣла клиника по природно лѣкуване. А следъ всичко това, когато цѣлокупното българско лѣкарство препоръча метода, а не както сега да се проповѣдва отъ нѣколко „сектанти“, тогава префиненото общество, което знае днесъ само да гълта специалистите и да шиба инъекции, ще разбере смисъла и сладостта на едно истинско лѣкуване, каквото е природното. То ще престане да прияжда и се угоява, ще пристане да смачква огъня при заболяване, ще се научи и престраши да прилага четкови бани, менящи бани, кнайпови поливания, четкови масажи и многото други приложения на нашия методъ, за който не сж и чували сега. И чакъ тогава и само тогава, българското племе може да се надѣва за истинско здравно укрепване, истинско облагорѣдяване и оздравяване. Чакъ тогава то ще стане силно и способно да отстои жестокоститѣ на живота и запази своята цѣлостъ.

Въ пълното преуславяне на модерното биологично лѣчебно изкуство не бива никой нито за моментъ да се съмнява.

Не е безъ значение да поднесемъ на благосклонното внимание на г. Д-ръ Чолаковъ и компания, че Мусолини нѣколкократно изпраща делегация отъ група лѣкари, които да изучатъ природното лѣкуване въ Германия и вървамъ сж сложили началото му въ Италия. Който знае италиянски и следи италиянската медицина, той сигурно ще знае нѣщо за това.

Пролетъ идва! Тичайте срѣдъ природата.

Проклятието на наследствеността

На тази интересна тема говори въ Варна единъ гимназиаленъ учителъ, която той изнесе съ рѣдка вещина. Съ картинно показване, той представи сложния процесъ на хромозомното сливане и дѣление, което, по законитѣ на Менделъ, крие и тайната на наследствеността. Сказчикътъ особено подчерта, какъ на времето, съвременницитѣ на Менделъ сж го подигравали, даже и преследвали за неговото дръзко учение и едва дълго следъ смъртта му, признаватъ открититѣ отъ него закони на наследствеността. Сжщо тѣй, както Присницъ, Шротъ, Кнайпъ и други основатели на модерното лѣчебно изкуство, едва следъ тѣхната смъртъ сж били правилно оценени и заслужено почетени.

Сказчикътъ на много мѣста спомена необоримата истина, че човѣчеството се неспирно изражда. Той посочи мѣрките, които се взематъ въ нѣкои държави противъ това израждане. Особено наблегна на енергично поставения въпросъ въ Германия. Недостатъчнитѣ мѣрки, вземани у насъ въ това направление, намира за твърде голѣмъ недоимтъ въ здравето дѣло. Обезплодяването и предбрачното освидетелствуване и споредъ него сж едни отъ главнитѣ насоки за облагородяването на народа ни. Подобрене материалното положение на широкитѣ народни маси се сочи като необходимостъ за каквото и да е здравеохраняване.

Алкохолътъ въ разнитѣ му форми, макаръ и въ малко количество, се смѣта отъ повечето автори, като подмолвна причина за израждането и наследственото обременяване. Той действава особено върху половитѣ органи и тѣхнитѣ интимни функции. Живакътъ, арсенъ, оловото и др. отрови, иматъ голѣмъ дѣлъ въ израждането. Сказчикътъ особено подчерта, че тѣхното вкарване въ организма, макаръ и въ минимални дози, е тежко обременяване наследствеността. Тсва за нашитѣ последователи е особено важно да знаятъ, когато ще раштъ и по една или друга причина ще трѣбва да посегнатъ къмъ кся да е отъ тѣхъ и дирятъ чрезъ тѣхъ оздравяване, напљняване, или подобно.

За голѣмо съжаление варненци не оцениха стойността на темата и я твърде слабо посетиха. Това е единъ лошъ признакъ. Време е обществото да напусне сензционитѣ зрѣлища и посвети по-голѣмо внимание на сериозното въ живота. Безгрижието, дирене лекото, пикантното въ живота, е винаги било признакъ на всеобщъ упадѣкъ.

Искашъ ли да останешъ винаги младъ, кажи:

„Не желая да да остарѣя“. Насочи всичкитѣ си мисли къмъ тази насока. Не позволявай да те тормозятъ мисли за болестъ, неджгавостъ, нито за каквито и да е преходни болки, нито пъкъ незгодитѣ на ежедневието.

Плодоветъ и зеленчуцитъ като дезинфекциозни срѣдства.

„Лѣкарството да е храна и храната — лѣкарство“

Исканиятъ принципъ е проведенъ най добре въ правилното хранене на човѣка въ духа на учението на Бирхеръ Бернаеръ и Рагнаръ-Бергъ. Доколко растителната храна е полезна и лѣчебна, е известно на всѣки читателъ. Тукъ, на това мѣсто, желаемъ да повторимъ и дебело подчертаемъ, че ползата отъ растителната храна (плодове и зеленчуци) отива до тамъ, че тя е въ състояние да убива болестотворнитъ организми, т. е. е дезинфекциозна.

Позоваваме се на изследванията на нашия ученъ г. Д-ръ Л. Цвѣтковъ, оповестени въ „известия на дирекцията на народното здраве“ кн. 191—1064:

Споредъ частния доцентъ по медицина, лютитъ пиперки убиватъ микробитъ за 7 часа. Сладкитъ — за 16; ч. празтъ — за 18; домати — за 20, червениятъ лукъ — за 21, картофитъ — за 24 часа, краставицитъ — за 26, синитъ падлажани — за 26, а пресното зеле за 65 часа.

Киселото зеле и зелената чорба, известни народни храни и лѣчебни срѣдства, сж още по-убийствени за микробитъ, които още въ първитъ 15 минути биватъ вече мъртви. Дезинфекциозната сила на киселото зеле, виждаме, че е равна на специалнитъ дезинфекциозни лѣкарства.

Гореизброенитъ храни — лѣкарства сж народни храни въ България. Къмъ хранителността имъ днесъ имаме прибавянето и на тѣхната противозаразна сила. Става ясно прочие, какъ здравиятъ народенъ инстинктъ ги е дирилъ, намѣрилъ и употребявалъ съ вѣра въ тѣхната полза, макаръ и още научно недоказана. Не е чудно, дълголѣтието на българитъ да е тѣсно свързано съ тѣзи свойства на неговата ежедневна храна.

Прочие, яхте гореизброенитъ храни въ суровъ видъ!

Наши приятели

Защо станахъ последователъ на биологичната медицина?

Г-нъ Д-ръ Йордановъ,

Любезността на писмото Ви неволно ме предразполага да изкажа до колко съмъ последователъ и привѣрженикъ на биологичната медицина, подържана отъ Васъ. За да бжда поясненъ, ще ми позволите да направя една малка предистория на въпроса.

Приложихме ви чекова бележка. Защо не се отчетохте ?

Бѣхъ учителъ. У мене бѣ залегнало убеждението, че друго разбираме по медицината не съществува, освенъ това на официалната такава (алопатията). Всѣко отклонение отъ нея азъ смѣтахъ, че е простотия и че е престошно на единъ що годе интелигентенъ човѣкъ да се занимава съ Луй Куне, Шротъ и т. н. Не е и това, че измѣнихъ професията си, като току се канѣхъ да се посвѣтя на зѣболѣкарството, при изучаването на което се запознахъ малко или много съ медицината, за да ме накара да прескоча алопатията и потърся силата и стойността на биологичната медицина, така ревностно поддържана отъ Васъ и други ваши колеги. Това е най-вече страданието причинено отъ упорита болестъ, което ме накара да се задълбоча въ медицината, доколкото това ми бѣ възможно и, следъ като се убедихъ, че тя (алопатията) още не може да се справи съ редица болести, решихъ да опитамъ и биологичната.

За да Ви потърся чрезъ вашето списание „Природенъ Лѣкаръ“, трѣбва да ви призная, че е причина Вашиятъ добъръ и ревностенъ последовател г. Грънчаровъ—аптекарь въ Казанлъкъ, съ когото имахъ по-раншно познанство и вие, незнайки това, ме молите да се обърна къмъ него!

До колко ще ви бѣда последователъ и разпространителъ на разбирањията и методитѣ, ще зависи отъ опититѣ направени отъ менъ и полученитѣ резултати.

Мисля, че е не прибързано като ви казвамъ още сега, че имамъ голѣми надежди въ биологията; тъй като вече пробвахъ известни лѣкувания върху членове отъ семейството ми съ блѣстящи резултати! Това се отнася върху характерния запекъ у женитѣ, който премахнахъ така просто и така предпочитателно предъ лаксативитѣ на алопатията, които сж съ съмнително въздействие върху човѣшкия организъмъ. Остава да приложатъ и други, върху по-сериозни заболявания, за да се убѣдятъ окончателно и стана напълно вашъ последователъ,

Предъ менъ е „Lesechos de Médecin“ кждето чета една много добра статия отъ D-r F. H. Perrin върху въздушнитѣ бани съ комбинация на воднитѣ такива, който твърди, че съ поразителна ефикасность се лѣкуватъ редица болести, иначе така упорити на лѣкуванетоъ имъ съ лѣкарства. Така че, обстоятелството, да виждаме медицинскитѣ списания и вѣстници у насъ и чужбина да се прошарватъ съ статии въ полза на биологичната медицина, идатъ да кажатъ, че вашиятъ трудъ въ това направление не е праздна работа, и че въ бѣдеще може би биологичната медицина, ако не преобрази, то значително ще допълни празнотитѣ въ медицината и ще я прочисти отъ безбройнитѣ химикали съ съмнителна лѣчебна стойность за организма.

Плъттъ къмъ продължение на живота води презъ смирение на тѣлото, поддържане на добри помисли, потискане на завистъта, раздражението и гнѣва.

Накрая, извинявайки се много, че ви отнемамъ може би ценно време съ настоящето си, ви поздравявамъ и ви пожелавамъ бодростъ и куражъ да работите въ това направление.

с. Р. казанлъшко

Хр. Б.

Зяболѣкаръ

Лѣковити билки

Дияланови коренчета

Народътъ, този старъ мъдрецъ, който отъ хиляди години събира знания изъ живота и ги предава отъ поколѣние на поколѣние, знае сжщо така редица билки, чието лѣковитостъ е опитвалъ съ хиляди години.

*

Голѣма частъ отъ лѣкарствата, които си купуваме отъ аптекитѣ, съдържа дияланкови коренчета, приготвени по различни начини и подъ разни имена. Ето защо не е эле, всѣкой да се научи да познава това тѣй лѣковито растение, за да може да си го бере, когато ходи по излети, и да го употребява прѣсно. За това растение можемъ да попитаме първия селянинъ, и той ще ни го посочи.

Ето на какви болести помага дияланката:

1. *Безсъние.* Сварява се чай отъ коренитѣ на дияланката и се пие като чай. Дозата, която трѣбва да вземаме, е една чаша чаена кжсо преди спането. Лѣкарството е особено ефикасно, когато безсънието е на нервна почва, безъ да има нѣкой разстройство (смущение).

2. *Апендиситъ.* или възпаление на слѣпото черво („апендиксъ“). При тази болестъ, дето се налага пълно спокойствие на болния, за да може да се постигне сжщото спокойствие и на червата, отъ голѣма полза е диялановиятъ чай, спаренъ по сжщия начинъ, както се приготвя обикновено чай. Тѣй действува отлично въ случая и често пжти даже напълно може да замѣни лѣкарствата.

3. *Колики.* Това, което казваме за действието на диялановитѣ корени при апендисита, важи сжщо и за случаетѣ на силни колики.

4. *Диария.* Чаятъ отъ тѣзи коренчета е отлично срѣдство противъ диария, и то не само въ случаетѣ съ малки деца, но и съ възрастни хора. Но за да бжде по силно неговото действие, примѣсваме къмъ дияланката напозозина юзумъ, отъ което чаятъ добива още по-добъръ вкусъ и мирисъ.

5. *При спазми,* особено у пеленачетата и малкитѣ деца, диялановиятъ чай е отлично срѣдство. Въ този случай се дава по една чаена лъжичка по нѣколко пжти на день. Чаятъ има приятенъ вкусъ и се приема лесно отъ децата.

Едно много добро срѣдство за запазване на здравето и младостта е добрия, дълбокъ и спокоенъ сънь.

6. Полови смущения (разстройства). Последното приложение на дилановия чай е при половитѣ разстройства: при климактерия (спиране на периодитѣ поради старостъ) съ истерична отсѣнка. Чаятъ действува отлично въ тѣзи случаи, толкозъ повече, че лѣкаритѣ му отдаватъ специфично действие върху половитѣ жлези. Нека запомнимъ, че сжщото действие оказватъ и валериановитѣ капки, ако въ момента не разполагаме съ диланка.

„З. Р.“

За вредитѣ отъ лѣкарствата

Пирамидонътъ като кръвна отрова

Хората днесъ много лекомислено купуватъ и ядътъ пирамидонъ безъ лѣкарско нареждане и при всѣки поводъ. Но ето какво ни казва Д-ръ Цончевъ въ „Медицински вестникъ“: „Следъ прегледъ на досега известнитѣ случаи, съобщава за два наблюдавани отъ него въ клиниката на Schottmüller случаи отъ *агранулоцитоза*¹⁾ следъ мъчение съ пирамидонъ. Възъ основа на проучванията на кръвната картина въ 100 случаи лѣкувани съ пирамидонъ играе роля една индивидуална пречувствителностъ, сжщността на която *остава още неизвестна*, тѣй като стои въ връзка съ още неразрешения въпроса за етиологията на *агранулоцитозата*. До окончателното разрешение на въпроса, *желателно е да се провѣрѣва кръвната картина за да се спре навреме мъчението и да се предотврати развитието на агранулоцитозата*. Препоръчва се да се прави кожна проба съ пирамидонъ при подобни случаи за да се установи дали има връзка между *идиосинкразията* къмъ пирамидонъ и склонността къмъ *агранулоцитоза*“.

Ние го поднасяме на читателитѣ си безъ коментари. Подчертаваме само, че опасността отъ пирамидонъ трѣбва да е твърде голѣма, за да се настоява за предварително кожна проба, което на практика е немислимо. За това разумниятъ не употребява пирамидонъ, още повече като се има предъ видъ, че той не притежава никакво лѣчебно действие, а само намалява температурата (което не е желателно) и болкитѣ.

Въпроси и отговори

1. Въпросъ: Въ града ни се шири модата за лѣкуване съ лимони. Виждаме хора, които страдатъ отъ разни болести като: ревматизъмъ, мигренъ и пр. Взематъ по 10—15 лимона, като почватъ съ единъ лимонъ дневно и стигнатъ постепенно до 10—15 парчета. Следъ това почватъ по обратенъ редъ, докато стигнатъ пакъ единъ лимонъ на день.

Моля да ни отговорите може ли да се пиятъ по толко-

¹⁾ Болестъ на кръвта.

ва лимона на день и въобще може ли да служатъ тѣ като лѣкарство?

Отговоръ: Тѣй модното лѣкуване съ лимони съвсемъ не е слободия. Това лѣкуване е вече практикувано и срѣдъ лѣкаритѣ, особено тѣзи на биологичното лѣчение. Да, показания горе редъ и количество сж правилно нагодени и могатъ успѣшно да се приложатъ при много болести.

Може да има единични случаи, когато нѣкои стомаси не ще понесътъ голѣмото количество лимоновъ сокъ и такива хора трѣбва да внимаватъ и при усещане смущения въ стомаха, да намалятъ количеството на лимонитѣ и разпредѣлятъ дневната доза на повече вземания.

Лѣчебното действие на лимоновия сокъ се крие главно въ това, че обогатява организма съ изобилно витамини, улеснява разтворимостта на пикочната киселина, действува противъ киселинното отравяне въ организма. Нѣкои автори приематъ даже, че лимоновиятъ сокъ може да разтваря пѣсъка и камънитѣ въ бжбрецитѣ и злѣчката. Не трѣбва да забравяме силното дезинфекционно действие на лимоновия сокъ, който може да убива и дифтерийни бацили.

Значи всѣки може спокойно да приложи лимонолѣчението въ подходящитѣ случаи, но добре е това все пакъ да става подъ контрола на лѣкаръ.

2. В ъ п р о с ъ: Моля пишете за артериосклерозата и кръвното налѣгане.

Отговоръ: Накратко съвети сме давали често въ миналитѣ годишнини на списанието. Ще разгледаме въпроса по-подробно въ специална статия. За сега помнете: Яжте малко и вегетарианска храна. Прилагайте дълго суровояденето. Пазете се отъ запекъ и студени крака. Не се преуморявайте. Въздушни бани, четкови масажи и мѣнящо измиване на тѣлото, сж много полезни за васъ.

3. В ъ п р о с ъ: Млада жена здрава. Забременява, обаче помѣта неволно. Не задържа плода си до износване. Какво бихте ни съветвали?

Отговоръ: Щомъ като лѣкарскитѣ прегледи сж установили, че е напълно здрава, мжчно е да се намѣри истинската причина отъ далечъ. Личи, че се касае до особена конституционна слабостъ отъ сложно и нежно естество. Едва ли бихте могли да направите самостоятелно нѣщо. Бихме ви съветвали да проведете три месечно *кунельчение* съ ежедневни кунези седящи бани 33—28 градуса цѣлзиеви 5—20 минути траене. Тѣзи бани ще окрепятъ всестранно половитѣ органи и тѣхнитѣ функции. Такова едно общо укрепване може би ще е отъ полза и за тази болестъ. Изследвана ли е кръвта ѝ?

Каталогъ на цѣлата наша литература по природно лѣкуване ще издадемъ наскоро.

Сказки се изнасятъ всѣки понеделникъ вечеръ въ стария общински театъръ зала „Съединение“. Освенъ по една медицинска тема отъ нашия редакторъ Д-ръ Йордановъ, на слушателитѣ се поднася винаги и по една сказка отъ възпитателенъ и общъ културенъ характеръ. Първеначално слабо посещавани, впоследствие се толкова добре посещаватъ, че голѣмия салонъ се препълня и много се връщатъ по нѣмане на мѣсто. Такъвъ бива резултата, когато упорито се следва единъ начертанъ пѣтъ. Отпочнете и вие въ вашия край ежеседмични беседи.

Абонирайте се за в. „Народно здраве“, издаванъ отъ Дирекцията на Народно здраве—София, год. абонаментъ 20 лв. Отлично списванъ, картиненъ вестникъ.

Не слушайте този, който задъ гърба ни говори противъ дѣлото ни и неговитѣ творци. Отправете ги за лична срѣща и публично изказване.

ЕТО НАШИЯ БОГАТЪ ИЗБОРЪ

на полезни книги по природно лѣкуване, отъ които абонатитѣ на сп. „Природенъ лѣкаръ“ получаватъ безплатни премии на стойность 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	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 Динделия	20
9.	Четковия масажъ — първоразряденъ лѣчебенъ факторъ за здрави и болни (изчерпана)	5
10.	Лѣкуване съ гладъ (постъ) — безкръвната 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 главобола	10
17.	За майкитѣ — кърмене, хранване и отбиване	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.	Болести и страдания на ушитѣ	10
26.	Предпазване и зарази отъ тубеуркулоза (старъ брой)	10
27.	Епилепсията (старъ брой)	10
28.	Здравенъ календаръ „Азъ обещавамъ“	10
29.	Медътъ като храна и лѣкарство	10
30.	Гимнастическо табло „Красота и здраве“	10
31.	Остъръ ставенъ ревматизъмъ	5
32.	Болести и страдания на жената	20

