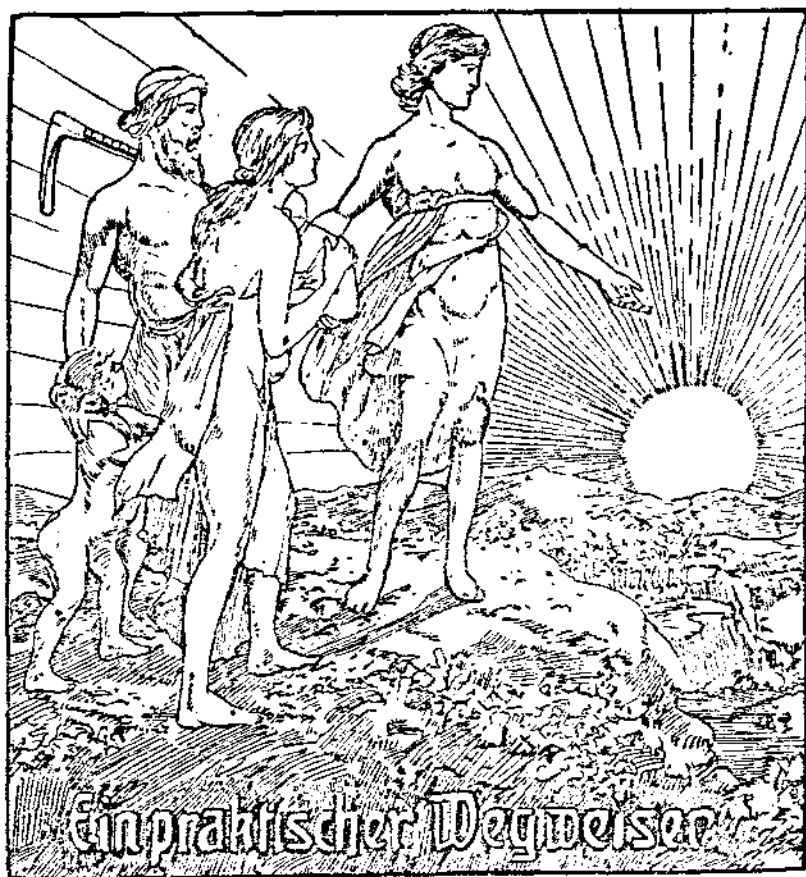


ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

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

редектира родителско-учителски комитетъ.

РЕДАКТОРИ: { Д-ръ Кирилъ Йордановъ — училищенъ лѣкаръ
Мих. Д. Николовъ — учителъ



Въ съгласие съ природата!

Къмъ нашитѣ нови абонати

Настоящата книжка изпращаме като **пробна** на посочени адреси за прегледъ. Както вече обявихме, за второто **полугодие**, въ което се включватъ 5-тѣ книжки — отъ шеста до десета **плюсъ премията**, въвеждаме **полугодишенъ абонаментъ срещу 30 лв.** Отъ многобройнитѣ медицински списания въ страната, нашето единствено дава осветление върху болестъта и здравето на човѣка отъ гледището на **природолѣчението и природосъобразния начинъ на живота**. Най-новата медицина по научни пжтища доказва, че природата като майка на всички живи твари, съ силата на животворнитѣ си фактори — слънцето, водата, въздуха, храната, използвани и приложени правилно, сж най-сигурния източникъ за здравето на човѣка. Да запознаемъ читателитѣ съ влиянието на тия фактори върху болния и здравия организъмъ ще бжде нашата **цель**. Въ програмата на списанието предстои **разглеждането на всичкитѣ хронически и остри болести като екзема, мигрени, астма, сърдеченъ порокъ, високо кръвно налѣгане, артериосклероза и др., освѣтлени отъ гледището на научната природна медицина**. За силата на природното лѣкуване ще посочваме примѣри отъ чуждата и наша практика. Нуждата отъ истинска здравна просвѣта за болни и здрави, ни дава вѣра, че внимателния прегледъ на книжката ще Ви накара да станете нашъ абонатъ.

Следъ като я прегледате, молимъ, **изпратете ни 30 лв.** да Ви абонираме за второто полугодие, или 60 лв., за да Ви изпратимъ и излѣзлитѣ книжки досега отъ първото полугодие. Следъ като получимъ абонамента ще Ви изпратимъ веднага и премията. Ако въ момента нѣмате възможность да ни се издѣлжите, пишете ни една картичка, че желаете да получавате списанието, за да Ви впишемъ въ списъка на абонатитѣ, а ако не желаете да го получавате и нѣмате нѣкой познатъ, който би могълъ да ни стане абонатъ, молимъ върнете ни обратно книжката, макаръ и да е разрѣзана.

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ
И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

Год. аб. 60 лв.	За странство 100 лева	Чек. смѣтка 2391
РЕДАКТОРИ: { Д-ръ Кирилъ Йордановъ Мих. Д. Николовъ у-ль		бул. „Мария Луиза“ № 34 Варна, телефонъ 2846

Грипъ (инфлуенца)

отъ Д-ръ Karferer

Тази болестъ се явява епидемично, напада цѣли страни и после пакъ изчезва. Често между една и друга епидемия има полѣмо разстояние и при появяването на грипа отново се смѣта, че е всѣкога нова болестъ. Затова и има разни имена: „испанска болестъ“, „руски катаръ“, „инфлуенца“ и пр.

Причини: Болестъта грипъ се причинява отъ известни бацили, които се намиратъ въ секрецията на носа и храчките на болния. Заразата става съ вдишването на тѣзи бацили. Разбира се, че тѣзи бацили се вдишватъ постоянно отъ всички, но не всѣки се разболява, защото бацилитъ може да се развиятъ само, ако намѣрятъ благоприятна почва. Значи погрѣшно е вѣреането, че всѣки може да заболѣе отъ грипъ. Само човѣкъ предразположенъ може да се зарази. Масовото заболяване отъ грипа доказва, че причинитъ за предразположението къмъ него сж: живѣне и стоене въ градове и кѣщи съ лошъ въздухъ и безъ слънце, неправилно хранене, вдишване замърсенъ въздухъ и въобще природопротивепъ животъ, какъвто водимъ почти всички. Деца, въ първитъ години на живота си рядко заболяватъ отъ грипъ. Особено подпадатъ на заболяване слабитъ и болнави хора. Простуди подпомагатъ грипа. Голѣмо значение за появата на болестъта има времето. Годишнитъ времена съ слабо слънце сж благоприятни за появата на грипа, сѣщо и влажното време.

Протичане на болестъта. Признацитъ на болестъта показватъ едно общо отравяне, една обща инфекция. Първо идва студъ и веднага треска съ общо неразположение, силни болки въ главата, натискъ въ очитъ, болки въ кръста, ставитъ и мускулитъ. Езика е силно обложенъ и често се явява повръщане, дѣха отъ устата е миризливъ и има запекъ. По нѣкога се явяватъ признаци на нервностъ, бълнуване и пр. Тогава има грипъ въ главата. Въ повечето случаи още въ началото на болестъта се явява хрема, катаръ въ дихателнитъ органи, възпаление въ очитъ и болки отъ свѣтлината, възпаление на сливицитъ и пр. Въ такива случаи, когато предшестватъ грѣднитъ

катари, казваме — гърденъ грипъ. Има пъкъ случаи, когато особено сж засегнати стомаха и червата, повръщане, болки въ корема и диария. Тогава имаме коремнъ грипъ. Има още единъ видъ грипъ-ревматиченъ, въ който особено сж остри болкитѣ въ цѣлото тѣло. Съвсемъ самъ, обаче, не се явява никой отъ тѣзи видове грипъ. Съ тѣзи названия искаме да се изтъкне, коя частъ отъ тѣлото е по-силно засегната. Особено грипа засѣга сърдцето, затова при по стари хора или порокъ въ сърдцето, се явяватъ сърдечни слабости. Болестъта трае отъ 4 — 14 дни, но възстановяването следъ оздравяването върви много бавно.

Природолѣчебни прояви. Температурата отначало се покачва до 40°, а въ послѣдствие варира между 38.5° — 39.5°. Високата температура е енергиченъ отбранителенъ актъ на организма. Тя пречистя организма и отнема почвата за вирене на бацилитѣ. Въ кожата има разни промѣни и много силно е наклонна къмъ потене. При заболяването много кръвъ отива къмъ кожата, където отнася отровитѣ и кожата се стреми съ потъ да ги изхвърли. Понѣкога се забелязва даже изприщване на кожата. *Лисавитъ ципи* на дихателнитѣ органи играятъ голѣма роля при чистенето. Обилно се изхвърлятъ бацили съ храчкитѣ и секречията на носа. *Червата и стомаха* сжщо сж пълни съ отрови и бацили, които се изхвърлятъ съ повръщане и диария. Въ *кръвта* се забелязва едно силно увеличение на бѣлитѣ кръвни тѣлца и особено на лимфоцититѣ. Далака сжщо е увеличенъ. При грипъ въ главата, има силенъ запекъ и малко потъ, затова болестъта минава бавно и тежко. При ревматичния грипъ отдѣлянието е сжщо слабо и болестъта пакъ тежка. При тѣзи два вида грипъ, често се явява едно повтаряне и то съ коремнъ или гърденъ грипъ. При коремния и гърдния грипъ, благодарение на усиленото потене, хода на болестъта е по-лекъ и по-благоприятенъ.

Лѣкуване. Целъта ни трѣбва да е да подпомогнемъ природолѣчебнитѣ прояви. Никакви сръдства за потушаване на треска, кашлица, хрема, или диария не трѣбва да се даватъ. При запекъ да се правятъ хладки клизми. Най-важно при грипа е потенето. Хубаво действува $\frac{3}{4}$ мокро увиване съ топли бутилки около тѣлото и пиене на гореща лимонова вода или чай отъ люлякъ. Следъ изпотяването една студена фрикция и после болния да се увие въ суха фланелена покривка. Това увиване увеличава прилива на кръвъ къмъ кожата и отъ тамъ се изсмукватъ отровитѣ и болестнитѣ вещества. Доброто действие на изпотяването виждаме въ това, че болкитѣ въ главата и пр. намаляватъ. Помежду увиванията да се правятъ често студени изтривания и да се слагатъ студени кърпи на челото. Хубаво е да се правятъ коремни компреси и студени компреси на ржцетѣ и прасетата. Тѣзи процедури отвлечатъ

кръвта навънъ и така се избѣгватъ сърдечнитѣ повреди и болния спокойно спи. Пълно въздържане отъ храна е необходимо. Жаждата да се утолява въ изобилие съ прѣсна вода, лимонада, плодови сокове. Болния често да прави гаргара и да си плакне устата. Чакъ когато температурата е вече нормална и апетита е възстановенъ, може да се дава лека храна. Следъ оздравяването, поне една седмица е нужно пазене отъ простуда.

Изгледа за оздравяване при здрави хора е благоприятенъ. Опасностъ има само при слабогрѣдни, нервнболни и страдащи отъ сърдце. *Като последица* на грипа се явяватъ, пневмония, плевритъ, възпаление на бѣбрецитѣ и нервни болести. Голѣма частъ отъ тѣзи болести сж причинени отъ взимане на лѣкарства презъ време на грипа. Много честото появяване на сърдечни болести е вследствие приетитѣ химикали за потушаване на треската. Сжщо тежкитѣ нервни заболявания сж само вследствие потушаване очистителнитѣ процеси съ лѣкарства. Може даже да се появи туберкулоза отъ неправилно лѣкуване на грипа, а особено отъ недостатъчно изчистване на организма, вследствие на което туберкулознитѣ бацили намиратъ благоприятна почва. Особено внимание трѣбва да се обърне при заболяване отъ грипъ и веднага да се помогне на организма при процеситѣ на чистене и отнасяне. Голѣма грѣшка правятъ хора, които сж на служба и като заболяетъ, казватъ, че нѣматъ време да се гледатъ, а съ аспирина и др. търсятъ да потушатъ болестъта. Тогава, именно, се предизвикватъ най-тежкитѣ последачни болести и вмѣсто 4—5 дни, човѣкъ губи отъ службата си седмици и месеци.

Превелъ П. Димковъ

Б. Р. За да видятъ читателитѣ колко неудачно е лѣкарственото *потискане* на инфлуенчевитѣ болестни признаци, съобщаваме следния интересенъ случай: Г-жа С. Г. актриса, заболява отъ инфлуенца, при което е взела твърде много аспиринъ и хининъ. Лѣкарствата сж държали болестнитѣ прояви въ едно потушено състояние и не сж позволили разгарянето на оздравителнитѣ работи на организма. Следъ време болната привидно „оздравява“ (не чувствава първитѣ болестни признаци) но за смѣтка на това остава едно упорито главоболие. Минаватъ две седмици следъ „оздравяването“, главоболието не изчезва. Вземанитѣ асперинъ и хининъ не сж вече въ състояние даже да го потушатъ, а предизвикватъ само шумене въ ушитѣ. Така предизвиканото състояние пречи на болната да играе на сцената, затова подирва безлѣкарственъ начинъ да се оздрави. За мислящия въ духа на природното лѣкуване е ясно, че се касае до недоразвила се и недооздравена инфлуенца. Не може да се очаква оздравяването (дооздравява-

нето) другаде, освенъ въ вътрешното пречистване. Болната се подложи на нѣколкодневно суровоядене, което не дава отпадъци и не замърсява вътрешно. Нѣколко вечери се направиха клизми. Ежедневно нѣколкократно изпотяване. Плюсът това коремнъ компресъ, мениаща баня краката, обжулване за общо освежаване. Само за нѣколко дни главоболието изчезна и болната се чуди какъ е възможно това и какъ да си го обясни. Ако тя бѣше чела повече литература по природно лѣкуване, нѣмаше да ѝ е чудно това, ами напротивъ, щѣше да ѝ се вижда естественото въ случая. Ако сжщия начинъ се приложи отначалото на една инфлуенца, което сочи и Д-ръ Капфереръ, никога не ще се дойде до сетнешното заболяване (тукъ главоболие, а въ много други случаи по-сериозно и по-мжчно излѣчими усложнения):

Кожни изриви

причинени отъ паразити и бактерии

(Продължение отъ бр. 5)

Другъ видъ заболяване отъ паразитаренъ произходъ сж *лишеитъ на брадата* и въобще на покрити съ косми тѣлесни части. Причината на тѣзи „стрижащи“ кожни изриви е специалната гжбичка (*Trichophyton*). Външната картина на проявитъ сж на разнитъ части различни. Това ни показва, че не само гжбичката е причината, а има специални условия въ предразположението на тѣлото, и на отровността на гжбичкитъ, които заедно даватъ и характера на кожнитъ прояви, причинени макаръ и отъ една и сжща гжбичка. Отъ голѣмината на монети до дланъ на ржката, съ пристригани косми, леко възпалени люющаи се кожни петна, сж разпознаваеми и назоваеми само за опитния лѣкаръ и за читателя е излишно подробното имъ описание.

Заслужава да подчертаемъ, че имаме още единъ видъ паразитно заболяване на брадата, което е причинено отъ гнойни бактерии и се казва (*Sycosis simplex*). Тя се прина.я най-често при бръснене съ нечисти бръсначи.

Лѣкуването на всички гореказани прояви е: общо лѣкуване съ суровоядене, слънчеви бани, въздушни, постъ и други. Мѣстно слънце, пара, ежедневно маслени топли компреси. Добре действуватъ и компреситъ направени отъ *болусъ алба* съ оцетъ на каша за половинъ до единъ часъ.

Отъ паразитаренъ характеръ и сродно съ трихофитона казанъ по горе е т. н. *фавусъ*. Ограниченъ е повече върху главата и се пренася отъ болни на здрави както и отъ котки и мишки върху човѣка. Около коситъ се образуватъ единични

сетне сливащи се крусти и люспи отъ златожълтъ цвѣтъ. При откъртването имъ се вижда възпалена леко кървяща кожа. Коситѣ, даже и ноктитѣ, могатъ да изпаднатъ напълно.

Лѣкуването на тази заразна кожна болестъ се състои освенъ въ общо пречистващо и укрепващо лѣчение, което се провежда въ всички случаи, още и въ горещо измиване и налагане на болнитѣ части, паренъ душъ на сжитѣ два до три пѣти дневно. Особено полезно е продължителното и често нагрѣване съ слънце или кварцъ.

Микроспорията е друга паразитна болестъ на кожата. На главата се образуватъ полета съ люспести кожни прояви съ изпадали или престригани косми. И тукъ *лѣкуването* се състои въ горещи налагания, горещи измивания, паренъ душъ и слънчево нагрѣване на болнитѣ мѣста. *Питириаазисъ верзиколюръ* (малки лишеи) сж другъ видъ паразитни кожни прояви. Предимно гърдитѣ, гърба и корема. Кафяви по-малки или по-голъми лющящи се петна. Не се пренасятъ отъ боленъ на здравъ. Често се явяватъ при потящи се индивиди. Предразположението съ вътрешна слабостъ на организма играе роля. Затова и *лѣкуването* иска предварително общо укрепително третиране. Въздушни бани, четкови бани, слънчеви бани, парни набивания на мѣстата и т. н.

Еритразмата е друга като гореказанитѣ болести пакъ отъ паразитаренъ характеръ. Предимно на вътрешната страна на бедрото, близко до половитѣ органи, главно при мъже, се явяватъ строго очертани петна жълти до червеникаво-кафяви. *Лѣкуването* и тукъ е също плюсъ мѣстни приложения на парата, слънцето и кварца.

Често при охаване отъ насекоми се образуватъ подобни на копривния изривъ подутини, които сърбятъ. Честото налагане, измиване съ студена вода, или налагане съ каша отъ болусъ алба (отъ аптеката) е достатъчна да ги оздрави.

Елефантиазиса е друга паразитарна болестъ на кожата. Често въ тропическитѣ страни, рѣдко въ Европа. Причинена и отъ разни паразити. Чрезъ застой въ лимфодвижението и прорастване на съединителната тъканъ, болната частъ набелява и заприличва на слонова частъ отъ кждето е името. Така се получаватъ тежки обезформявания.

Лѣкуването се състои въ правене на парни душеве, масажи, присницови компреси, слънце на болното мѣсто. Освенъ това се провежда общо лѣкуване чрезъ суровоядене, четкови бани, въздушни бани, изпотилелни процедури и др.

Къмъ хроническитѣ заразни болести на кожата спада и *туберкулозата*. Най често срещаната форма е обикновения *лупусъ* (*Lupus vulgaris*). Това е типична кожна проява съ синкаво червени петна, съ многобройни пъпчици едни отъ които оздравяватъ като оставатъ сикатрисис, други избиватъ нози.

Нѣкои се обръщатъ въ ранички. Най-често нападатъ носа, лицето ржцетъ. Само опитното лѣкарско око може сигурно да разпознае болестъта.

Какъ попадатъ туберкулознитъ бацили въ кожата е още спорно. Едни автори мислятъ това става чрезъ кръвта, а други въ последно време приематъ, че презъ драскотини нахлуватъ отъ вънъ. Положително е, че както при другитъ форми на туберкулозата, така и тукъ имаме специално предразположение.

Лѣкуването е твърде трудна работа, защото иска продължително време, упорито постоянство и пълно прераждане на организма въ неговитъ интимни физиологични особености. Вегетарианското хранене съ изобилно, а и продължително, суровоядене, възможно безсолно, е предварително условие за оздравяването. Неправилно е мисленето, че силна калорична храна съ месо, масло т. н. е нужното. Разнитъ видове бани четкови, въздушни душеве, поливания и пр., сж важни за общото укрепване на организма. Мѣстно най-подходящо е продължителното слънчево напичане съ лупа, паренъ душъ на мѣстото и др.

Други форми на кожната туберкулоза е *скрофулодерма* и *язвената форма*. Последната се явява обикновено при комплицирани други форми, главно на изходнитъ части на тѣлесни отвори като ануса и др. *Лѣкуването* имъ е сжщото както и гореказаното.

Риносклеромата е рѣдко у насъ заболяване. Причинено е отъ риносклеромни бацили, ако организма е предразположенъ. Образуватъ се рѣзко очертани, силно надебелени болезнени образувания по носа, който се обезобразява. Отъ него болестъта преминава и по гърлото. *Лѣкуването* изисква преди всичко преобразуване организма чрезъ постъ и суровоядене. Мѣстни слънчеви загрѣвки, парно набиване. Другото е работа на специални лѣкарски грижи.

Лепрата е още по-рѣдко по свѣта страдание, причинено отъ едноимени бацили. Лѣкуването както при риносклеромата.

Актиномикоза е другъ видъ паразитарно кожно заболяване. Причинено е отъ гжбичка, която нахлува презъ устата въ организма. Образуватъ се надебелявания, буци синкаво-червени, които впоследствие се пробиватъ и образуватъ фистули и даватъ гнойни течения. Освенъ общото лѣкуване прилагаме още горещи лапи, присницови компреси и паренъ душъ.

Кожниятъ сифилисъ

Кожнитъ провления на сифилиса сж много разнообразни. Всичкитъ иматъ обаче една обща характерностъ, че сж строго очертани хронически възпаления. Ако това възпа-

ление се прояви само въ форма на хиперемия (кржвоприливъ) тогава имаме особенитѣ сифилистични кожни петна, наречени *розеола*. Ако ли пъкъ възпалението се прояви освенъ чрезъ хиперемията още и въ инфилтрация (пропиване, импрегниране на мѣстото съ клетки) и образуване на твърди бучки (пъпки, папули), тогава имаме т. н. *папулозенъ сифилидъ*. Случи ли се къмъ хронически възпалителния процесъ да настъпи и акутенъ, тогава се образуватъ гнойни мѣхурчета и ние имаме вече *интритинозенъ* или *пустулозенъ сифилидъ*. Свойственото на до тукъ изброенитѣ форми на кожнитѣ сифилистични проявления е това, че всичкитѣ оздравяватъ безъ да оставятъ каквато и да е сикатриса (бѣлегъ). Сжщитѣ се явяватъ обикновено въ началнитѣ стадии на болестъта. Въ по-сетнешнитѣ години болестъта преминава въ т. н. *трети стадиумъ* презъ което време кожнитѣ проявления взематъ особена форма, наречена *ума*. Характерното въ нея е, че при оздравяването оставя типични и лесно познаваеми сикатрисы, даже и тогава, когато гумата не се е разпадала (разранява).

Лѣкуването бива специфично съ специални лѣкарства и неспецифично съ природно-лѣчебни сръдства. Ние предпочитаме последното. За да покажемъ какъ става това лѣкуване и какви резултати дава, ще дадемъ следния

Болниченъ листъ № 2

История: Преди 6 години на болната Х сж правени четири серии неосалварзанъ и бисмутъ противъ сифилисъ II. Отъ една година сжщата болна страда отъ незаздравящи рани на дѣсния кракъ и болки въ дѣсната лакатна става. Прегледа констатира, че на външната страна на дѣсния кракъ надъ колѣното се намиратъ по една гнояща рана. Близкото съседство на тѣзи рани е възпалено, зачервено и твърдо. Намиратъ се нѣколко бѣлези отъ заздравѣли стари рани. Дѣсната лакатна става надебелена и съ ограничена подвижностъ.

Диагнозата е сифилисъ III съ кожни и ставни проявления.

Лѣкуването въ нашата болница за природно лѣкуване се състоеше въ изключването на каквито и да е лѣкарства и инъекции. Преди обѣдъ: Четири пжти седмично мѣстна парна баня на раничкитѣ и ставата. Всѣка парна баня биваше последвана отъ разни водни бани, (четкова, половинъ мѣняща и др.) Три пжти седмично въздушни бани съ гимнастики при съвсемъ голо тѣло, съвсемъ на открито сръдъ природата. Следъ обѣдъ: Три пжти седмично електрически бани въ специаленъ сандѣкъ 10 — 20 минути. Следъ всѣка електрическа баня винаги тричетвъртно овиване на тѣлото. Три пжти седмично кварцови загрѣвания. Изобилно въздушни,

слънчеви бани съвсемъ на открито. Смегчена сурова храна.

Продължителността и резултата отъ това лѣчение: Следъ четири седмици лѣкуване ранитѣ се затвориха и напълно оздравѣха. Болкитѣ въ ставата намалѣха до минимумъ, подвижността на сжщата се много освободи.

Контроленъ прегледъ следъ година и половина: Ранитѣ и тогава се намѣриха оздравѣли, нови не сж се появили, подобрението на ставата напълно запазено.

Поуката отъ този добъръ примѣръ: Месеци подредъ незаздравѣли сифилистични рани и година търпано ставно заболяване се подаватъ на нашия неспецифиченъ методъ на лѣкуване и даватъ много добри резултати.

Съ това привършваме кожнитѣ изриви причинени отъ паразити и бактерии идващи отъ вѣнка.

(Следва)

Димитъръ Московъ — В. Търново.

Жената и алкохола

Минала презъ различни исторически фазиси на развитие, обгаряла се въ огня на страдания, мизерия и нещастия, нирвала къмъ лоното на нравствена тжпота и босота, литвала къмъ възходъ и щастие, жената е стигнала по бавенъ и еволютивенъ пжтъ — днешния фазисъ на развитие въ строежа на съвременото общество.

Нейния прогресъ или назадничавость, закрепване или проваляне, като съзидатели а единица винаги е било въ прѣка връзка съ употреблението на алкохола (независимо въ количествено или качествено отношение), който е възпрепятствувалъ жената въ нейното възвисяване; подронвалъ е, както въ миналото, така и сега въ личния, семейния и общественъ животъ и създавалъ само болести, страдания, смъртъ, убийства и нещастия... Защото алкохола, като силно упойтелно вещество убива, унищожава съпротивната сила на кръвта — бѣлитѣ кръвни тѣлца, които сж най-вѣрната стража на човѣшкия организъмъ, като прави последния слабъ, полесно податливъ на разни заразни болести, промѣня, атрофирва и отравя всички клетки, тъкани и органи и създава хора — слаби, болнави и негодни за народна полезна дейность.

Знае се дори и отъ скжпо платенитѣ отъ алкоолния капиталъ лектори и народни дейци, че алкохолътъ е ужасенъ пожаръ, въ който сж изгаряли, изгарятъ и ще изгарятъ, ако човѣчеството не поумнѣе — хиляди, милиони съвести, състояния, здраве и погребано щастие на купнѣющи за него души.

Извѣстно е, че алкохолътъ е рушителъ на основната обществена клетка — семейство, като подронвайки тоя крайж-

гълень камѣкъ, подкопава здравето, щастието и народното благосъстояние.

Безспорно, че алкохолизма е лично и социално зло, което убива, руши всѣка жива клетка отъ тъй сложната човѣшка машина, разяжда и разкъсва, както личността, така и колективитета.

А особено силно влияе алкохола върху нѣжната, красивата, възпѣвана отъ поети, рисувана отъ художници, високо почитана и въздигана въ миналото — половината на свѣта — *жената*.

Алкохолътъ, поглъщанъ системно, макаръ и умерено отъ жената, отравя нейната кръвъ, обезформява централата на човѣшкия гений — мозъка, парализира задръжнитѣ мозъчни центрове, обезличава я, измѣнява, втвърдява черния дробъ — възпаля стомаха, създава сърдечни, мускулни, стомашни, кръвни, ставни, бѣлодробни и други болести и разрушава възпроизводнитѣ жлѣзи, като въ последствие тъй рано загива тая, която е употребявала алкоолъ било поради традиция, или невежество, вкостенели предразсѣдци или злоносящи привычки и т. н. А безспорно е, както казва проф. Вецока, че всѣка капка алкоолъ употребенъ отъ майката е капка глупостъ въ детето, капка лудостъ, епилепсия, малоумие, тжпоумие или неджгавостъ въ рожбата ѝ.

Защото алкохола употребенъ отъ майката или бащата преди момента на зачатieto, или последното извършено въ пийнало или пияно състояние дава най-много изроди — идиоти, епилептици, слабоумни, неджгави и негодни за борба въ живота — хартонени човѣчетата.

Това особено добре и ясно подчертаватъ изследванията на проф. Демме, а и проф. Фричъ установява, че „децата на майки, които пиятъ оставатъ глупави“. Аристотелъ добавя: „Пиюща майка ражда пиющо дете“. А проф. Финклеръ категорично заявява: „Майка кърмачка не бива да пие никакви спиртни питиета, защото убиватъ способността на майката да кърми, и тѣ влияятъ ужасно върху развиващия се мозѣкъ на кърмачето“. Затова защото споредъ изследванията на проф. Никлу — алкохолътъ, поглънатъ отъ кърмачката следъ 25 минути е въ нейното млѣко, а единъ часъ следъ това алкохола силно действува върху нѣжнитѣ органи на детето.

Дори и статистиката най-недвусмислено и безпристрастно изнася, че 9 10 отъ душевнитѣ заболявания, детската престъпностъ и ненормалностъ въ децата се дължатъ на употребата на алкохолъ отъ родителитѣ — респективно отъ майката.

А употребата на спиртни питиета отъ последната презъ периода на бременността ѝ, както и когато кърми е гибелно за детето.

Такова дете закърмено съ натурално вино и запоено съ

прочутитѣ винени попарки обикновено е тѣпо, слабоумно, болно неджгаво и несползень членъ на съвременното общество. За това жената ако иска здрави, умни и добри деца, трѣбва въ името на детското здраве, добро и благополучие, никога спиртни питиета да не употрѣбява — на съпруга си да не позволява, на децата си да не дава. . . . Ако ли пъкъ жената продължава да употрѣбява алкохолни питиета, то нека не бжде чудно, че детската смъртностъ у насъ отъ втора въ свѣта ще стане първа, че захвърленитѣ, изоставенитѣ, изгоренитѣ деца, напуснати съпруги, запустяли семейни огнища, пролѣти кърви и сълзи и засилена престѣпностъ вмѣсто да се намаляватъ все по-вече и по-вече ще се увеличаватъ. . . . И до кжде ще отиде това увеличение на ужасно отрицателнитѣ прояви на съвременната ни действителностъ е въпросъ, който се поставя за разрешение отъ трезвитѣ и честно мислящи граждани. Отъ правилното разрешение на този въпросъ, зависи въ голѣма степенъ и здравното положение на българския народъ.

Отъ всичко изложено до тукъ следва да се заключи, че за да закрепне семейното огнище, да заякне общественя организъмъ и да се заздравятъ подпоритѣ на домъ, общество и човѣчество, трѣбва деятелното участие и на жената. Но . . . жената трезва боркиня, жената прозряла злото и отърсвайки се отъ веригитѣ на порочността, руши оковитѣ, въ които сж оковани нейнитѣ братя и сестри.

За това трѣбва жената чаша спиртни питиета до устни да не допира, организма си да не трови, бждащия човѣкъ да не убива!

Напротивъ, тя трѣбва да съумѣе да запази, както децата си, така и любимия си съпругъ отъ тъй злотворното влияние на винената чаша.

А направила това, запазила семейството си отъ досега на спиртната „омая“, тя е подпомогнала много въздържателнитѣ дейци, улеснила ги е въ творческата имъ дейностъ.

А, за да извърши тая, въ висша степенъ благородна и труженическа работа, жената трѣбва да стане трезва и разумна творческа единица и да се осъзнае, като личностъ, „най-висшето щастие, което е достъпно за рожбитѣ на земята,“ Габриела Ройтеръ, която ще съдействува, щото слънцето на живота да обсипе съ благодатнитѣ си лъчи частъ по скоро върховетѣ и низинитѣ, гдето кривятъ бледи, слаби, болни и недѣгави братята и сестритѣ човѣци!

И тогава мжже и жени, разумни и творчески личности, дружно ще заработятъ за едно красиво и разумно бждеще, когато ще има само здрави, хармонично развити личности, които никога не ще бждатъ сразени, поломени отъ бушуващитѣ бури въ живота.

Лесно изпотяване

Излишно е да припомниме, че изпотяването е отъ небивало голѣма полза за здравето, въобще и специално при лѣкуването на разнитѣ болести. Науката за водолѣчение ни е дала значително число начини за предизвикване изобилно изпотяване, много отъ които сме разглеждали въ нашата литература.

Особено при слаби, изтощени болни изпотяването трѣбва да става предпазливо внимателно. Сърдцето трѣбва да бжде пазено. Изпотяването съ обща парна баня или гореща цѣла баня е твърде уморително и изисква издържливъ кръвообратъ. За такива именно случаи ние препоръчваме следния лекъ начинъ за изпотяване:

Болниятъ се съблича голъ. Съда съ прострени крака въ леглото. Съ чаршавъ и одеало болниятъ се завива така, че само главата да остане извънъ одеалото. Краката се свиватъ и завивката се оправя така, че да не сстава просвѣтъ. Въ образуваната отъ свититѣ крака и сложеното отгоре одеало „колибка“, се поставя въ една паничка нѣколко вжглена върху които е поставено малко тамиянъ. Но може и оризъ или дветѣ заедно. За късо време болниятъ се облива въ потъ. Безъ каквато да е умора за болния, което е важно за тежко болнитѣ на легло, предизвикахме желаното изпотяване и съ това извършихме една отъ найважнитѣ си задачи при лѣкуването на нашия боленъ.

Разбира се поставянето на паничката съ жаръта трѣбва да стане внимателно, евентуално поставена въ вторъ съдъ, за да не предизвикаме изсипване жаръта и изгаряне.

Писма

Кицата (хернията) не е болестъ и не може да стѣва дума за лѣкуване. То е дефектъ тъй както отрѣзанъ кракъ, следователно само бандажъ и операция могатъ да замѣстятъ и премахнатъ дефекта.

Това което може да ни даде природното лѣкуване въ такива случаи, е да поддържа редовното леко изпражнение на червата, да даде тонусъ (спретнатостъ на мускулитѣ и тъканитѣ) и така да предотвратява въ възможнитѣ граници усложненията. Това се постига главно чрезъ правилно вегетарианско хранене. Често продължително лежане на гръбъ, особено *коремообтривнитѣ бани* на Луи Куне. Запекътъ е винаги сериозно застрашаване на състоянието.

При днескашната техническа осъвършенствуваностъ на

хирургията, операцията не е опасна но тя си остава все пакъ повече или по-малко известно рискована интервенция. Младитѣ, по много причини, трѣбва да се опериратъ. Старитѣ най-добре е консервативно да се гледатъ.

Вентузи (чаши)

Едно отъ любимитѣ приложения на народната медицина сж чашитѣ. Въ всѣки домъ често е ставало нужда отъ тѣхното прилагане. При обикновени прѣстуди, бодежи въ гърдитѣ, гърба, плеврити, пневмонии, мускуленъ ревматизъмъ, тѣ сж винаги на мѣсто и отъ полза. Често пжти състоянието трѣгва къмъ подобрене още следъ първото имъ поставяне.

На практика поставянето имъ става по следния начинъ: Винени чашы или специални вентузени чашы, които се продаватъ изъ аптекиѣ, се поставятъ захлупени върху горяща свещъ. Следъ малко чашата се захлупва добре на желаното меко мѣсто (не върху кокалъ). Следъ охлаждане чашата се добре закрѣпва и всмуква мекитѣ части. Следъ време тѣзи всмукани части почервяватъ. Това е доказателство, че е постигнато действие и чашата се махва. Това става като наклонимъ чашата малко на страни, следъ това съ прѣстъ отлепимъ въ една точка на окръжността на залепването. Въ този моментъ вънкашенъ въздухъ нахлува подъ чашата и тя се отлепва.

Такива чашы могатъ да се поставятъ на разни тѣлесни части до десетина и повече. Повтарятъ се ежедневно, или презъ день, два нѣколкократно.

Действието имъ се състои въ хиперимизиране повърхността, облекчаване дълбоколежащитѣ органи, а и рефлексно повлиава благотворно болнитѣ органи. Това е достатъчно за да може всѣки при нужда да си послужи съ тѣхъ. Други начини за тѣхното поставяне може всѣки да научи отъ опитна майка, или другъ членъ на семейството.

Бодежи, плевриды, пневмония, бронхити и т. н. сж болести, при които „чашитѣ“ сж полезни.

Какъ да получимъ сокъ отъ разнитѣ сурови зеленчуци и плодове

Често пжти се налага ажедневното вземане сокове отъ сурови зеленчуци и плодове. Ние често го препорѣчваме. Нѣколко запитвания имаме вече по този въпросъ. На тѣзи запитвания отговаряме:

Има нѣколко начини за получаване на сокове. Отъ нѣкои продукти получаването става като ги *настиргваме* (например моркови или друго) съ кухненско стъргало на ситно. Следъ това поставяме получената каша въ тюлбенъ и изтискаме съ ржце. Други продукти стукваме съ хаванъ или подобно, като ги размачкаме (например суровъ спанакъ). Отъ така размачкания продуктъ съ помощта на тюлбенъ (какъвъ да е парцалъ) изтискаме сока. Другъ пътъ прекарваме насѣчения и наръзанъ продуктъ презъ машинка за месо. Получената каша въ тюлбенъ изтискаме и получаваме сокъ.

Ако желаемъ отъ изсушени продукти да получимъ сокъ, тогава натопяваме ги въ малко вода и ги оставяме да се наиснатъ. Така омекнали даватъ лесно сокъ по единъ отъ казанитѣ горе начини.

Разбира се тѣзи начини сж много примитивни, но все пакъ задоволяващи домашнитѣ ни нужди. При тѣхъ се пипа много чисто. Има специални машинки за чисто, лесно, изобилно получаване на сокове. Това у насъ нѣмаме. Правихъ нѣколко постѣпки предъ търговци да изпишатъ отъ странство поне моделъ. Искяхъ отъ една плѣвенска фабрика да проучи направата имъ и почне изработването имъ. Оказа се, че не можѣли да ги правятъ. По едно време нѣкой нашъ съидейникъ бѣше направилъ опитъ и пусналъ на пазаря подобна машинка. Изглежда че направата му е била твърде примитивна, защото нашъ единъ приятелъ ни писа, че не му вършела работа.

До времето, когато ще се снабдимъ съ специални машинки, ще си служимъ съ примитивнитѣ начини дадени тукъ. Но наша крайна цель е да направимъ и откриемъ центрове, като бозаджийницитѣ, където на кракъ да получаваме сокъ по желание, тъй както получаваме бозата. Именно тукъ ще е нуждна специална машинка.

Влажно ошляпване (Abklatschung)

Това прложение се прилага най-често следъ нѣкой друго приложение, особено следъ сухото овиване, а и влажното, съ цель да предизвика силна кожна реакция.

Следъ като болниятъ се разгъне отъ цѣлото овиване и стане отъ леглото, цѣлъ се замѣта въ влаженъ (20—25 С.) добре изтисканъ мокаръ чаршавъ. Две лица, едно отпредъ, друго отзадъ, шляпатъ съ две ржце цѣлото тѣло, а така сжщо триятъ съ ржце върху чаршафе, безъ да движатъ сжщия по отношение на кожата. При хора, които клонятъ къмъ напливъ на кръвъ къмъ главата, предварително се поставя на главата мокра студена кърпа.

Силно дразняната кожа бива спохождана отъ изобилна

кръвъ, съ това пъкъ се действува *отвеждащо* отъ вътрешнитѣ органи.

Изушаване следъ приложенията.

Говорило се е на много мѣста въ нашата литература „безъ да се изсуши се сгъва“. Тукъ нека се спремъ по-подробно по този въпросъ.

Следъ воднитѣ приложения болниятъ се или овива, или облича. Въ нѣкои случаи овиването става следъ като стане изсушаване на тѣлото, а въ други, безъ всѣкакво изсушаване става овиването. Защо едното и защо другото? Каква е разликата? Сжщественото е, че когато тѣлото се овие безъ да бжде предварително изсушено, изпаряващата се влага отнема отъ тѣлото по-голямъ топлина, следователно ще предизвика по-силна реакция на кожата. Явно е, че въ такъвъ случай организма трѣбва да е силно реакциоспособенъ за да може да компенсира съ силна реакция отнетата въ повече топлина. Слабитѣ болни, анемичнитѣ и въобще, които не сж въ състояние да направятъ тази нуждна силна реакция, могатъ лесно да се простудятъ. Такива болни не бива да се подлагатъ на това приложение. При тѣхъ трѣбва винаги да направимъ изсушаване и чакъ тогава овиване или обличане. Всѣки случай, при призьршване едно приложение безъ изсушаване трѣбва да се внимѣва и ако болниятъ не е въ състояние отъ самосебе си да се затопли достатъчно, да се подпомогне чрезъ вънкашна топлина (термофоръ и др.). Лѣгането въ топлото легло подпомага затоплянето и предпазва отъ истиване.

Вредата отъ лѣкарствата

Ние все още намираме за твърде полезно, отвореме на време да отбелязваме накратко разнитѣ странични действия на видоветѣ лѣкарства, които хората сж привикнали да консумиратъ като бонбони. Медицинската наука крачи съ бързи крачки напредъ и ежедневно ни носи нови основания за досежно вредитѣ отъ разнитѣ лѣкарства.

За голъмо щастие, вредитѣ отъ разнитѣ лѣкарства се навреме изнасятъ отъ самитѣ лѣкарствени фабрики и по такъвъ начинъ ни пазятъ. Това става обикновено когато фабриката ще извади ново лѣкарство, което иска да рекламира и наложи чрезъ лѣкаря на болнитѣ. Тогава тя почва да подчертава вредитѣ отъ старото, досега препоръчвано, лѣкарство като ни предлага новото, което било безъ тѣзи вреди за да дойде день да направи сжщото и съ него,

За хинина

Скоро получиха всички лѣкари въ България следния отпечатакъ разпратенъ отъ „научния“ отдѣлъ на фабриктѣ „кнолъ“:

Ув. Г-нъ докторе,

„Съобщаваме Ви че главната дирекция на народното здраве разреши наскоро вноса на . . . (новъ специалитетъ).

Комбинацията има за целъ да отстрани страничните действия на хинина, които могатъ да се изразятъ особено при продължително вземане въ смущения на кръвообращението и дишането. . . .“

Значи не става нужда ние да показваме вредитѣ на хинина върху тѣй важнитѣ за живота и здравето, кръвообръщение и дишане. Фабриката сама ни прави това признание. Намъ остава само да подчертаемъ това признание, а на будния читателъ — да го запомни.

Хининътъ и слухътъ

„Отъ направенитѣ напоследъкъ опити се доказало, че когато хининътъ се употребява дълго време, причинява намаляване на слуха. У животни, на които е билъ инжектиранъ хининъ, той е билъ намѣренъ въ по-големо количество въ вътрешното ухо и въ по-малко количество въ външното ухо. Намѣренъ е билъ и въ нервната тъканъ на далака и черния дробъ. Това доказва, че наистина хининътъ оказва вредно въздействие на нервитѣ на ухото и други нѣкои отъ вътрешнитѣ органи“.

в. „Нови Дни“ 409, стр. 8
отъ 28 XII. 1935 г.

Вредното влияние на пирамидона

„Споредъ изследванията на нѣкои лѣкари, употребяването на пирамидона предизвиква промѣни въ кръвоносната, дихателната и нервната система.

Пирамидонътъ, споредъ тѣхъ, оказва вредно влияние и върху органитѣ, които произвеждатъ червениятъ кръвенъ тѣлца. Той така ги поврежда, че намалява срѣдството за защита на организма срещу разнитѣ болести. Самата обикаляща изъ тѣлото кръвъ може и да не се повреди, но едно обикновено възпаление на сливицитѣ у човѣкъ, отровенъ отъ пирамидонъ, може почти винаги да предизвика смъртоносна ангина“.

Изъ в. „Нови Дни“ бр. 397
отъ 14 XII. 1935 г. стр. 8.

Вредата отъ динитрофенолътъ

„Динитрофенолътъ, който твърде много се употребява отъ женитѣ като срѣдство за отслабване, причинява сжщитѣ повреди, както и пирамидона, но, освенъ това, предизвиква и остъръ катарактъ съ пълно загубване на зрението.

Въ Франция и Англия опасността отъ този препаратъ е вече посочена, а въ Съединенитѣ щати е организирана кампания противъ продажбата му подъ каквато и да било търговска фирма.

Динитрофенолътъ е основната частъ на повечето отъ препаратитѣ за отслабване. Тѣ, обаче, повреждатъ бжбрецитѣ, черния дробъ“.

сърдцето и нервитѣ. Наблюдавани сж и случаи на катарактъ съ бързо напредване и смъртоносни отравяния. Такова е вредното влияние на всичкитѣ 16 разни препарати, които се употребявагъ като сръдство за отслабване.

в. „Нови Дни“ бр. 397
отъ 14 XII. 1935 г.

Домашнитѣ животни и инфекциознитѣ болести

Отъ болеститѣ чийто пренасяне става чрезъ домашнитѣ животни, бѣсътъ заема първо мѣсто, (кучета, котки, говеда, коне).

Втора по редъ е туберкулозата (говеда и птици).

Лошата пъпка чрезъ инфицирани говежди кожи и козина (върху кожата) или чрезъ ядене на месо отъ болни говеда (въ червата). Червенката чрезъ свинитѣ. Тетануса, чрезъ конски изпражнения. Всички видове гнойни прецеси могатъ сжщо така да се пренесатъ отъ животнитѣ върху човѣка. Особено чрезъ млѣкото отъ загноили вимета на доенъ добитѣкъ. Тамъ ставатъ жертва често пжти кърмачетата.

Нашитѣ приятели

9. II. 1936 год.

с. В. Левски

Г-НЪ ДОКТОРЕ

Изпращамъ (60 лева) обонамента на „Природенъ Лѣкаръ“. Азъ имамъ да Ви благодаря, че отъ кактъ станахме последователи на природната медицина, чувствуваме гѣ добре.

Да живѣятъ откривателите на природната медицина.

Съ почитание: Никола Рачевъ.

Г-нъ Редакторе,

Изпитвалъ съмъ силата на природното лѣкуване въ много случаи и винаги съмъ получавалъ добри резултати. Когато съмъ употребявалъ цѣрове все съмъ получавалъ отрицателни резултати и съмъ прибѣгвалъ пакъ къмъ природното лѣкуване, чрезъ което съмъ се спасявалъ отъ разни болести. Много доволенъ останахъ като почнахъ да получавамъ списанието Ви.

Много нещо може да се направи за здравето на народа ни ако има по обширно разпространена книжнина по природното лѣкуване.

Ст. Христовъ
с. Лилячъ Кюстендилско

Към старите ни абонати

На отправената ни в миналата книжка пета на списанието покана за записване нови абонати, много наши читатели и абонати се отзоваха. Някои ни записаха по единъ и по няколко абонати за второто полугодие и цялата годишнина, някои ни посочиха само едреси на които изпращаме пробна книжка. Придобитото ни окуражава и ни убеждава, че успехът на природолѣчението е въ ржцетъ на неговитъ приятели. Благодаримъ на всички за дадената ни подкрепа. Обаче направеното не е достатъчно. Не всички си изпълниха дълга къмъ списанието и дѣлото на природолѣчението. Ние отново канимъ и молимъ всички приятели на природното лѣкуване, отъ най-голѣмитъ до най-малкитъ, които прочетатъ тия редове да се запитатъ дали сж направили възможното и дали не биха могли съ нѣщо да ни бждатъ полезни. Отделете малко време, превъртете презъ ума си имената на Вашитъ близки, приятели и познати и сторете си малко трудъ да ни съобщите побуднитъ, страдащитъ и жадуващи за истинска здравна просвѣта, за да имъ пратимъ пробна книжка. Малко трудъ и малко жертва отъ Васъ сж за насъ заслуга неоценима.

*
* *

Премията „Компреси, душеве и промивки, като специални приложения на природното лѣкуване“ излѣзе и се разпраща на всички отчетени абонати. На всѣки издѣлжилъ се абонатъ ще я изпращаме веднага.

*
* *

Който отъ старитъ абонати не желае да получава повече списанието да ни изпрати 30 лв. за изтеклото полугодие. Ако и това не благоволи, молимъ да ни повърне обратно изпратенитъ му до сега 6 книжки, макаръ и разрѣзани.

Имаме цѣли годишнини отъ по 10 книжки за годинитъ които изпращаме срещу 30 лв. за годишно течение. Послужете си съ изпратената Ви чекова бележка да си изпишете книги отъ нашата библиотека: „Назадъ къмъ природата“.

*
* *

За улеснение на абонатитъ си открихме наша собствена пощенска чекова смѣтка № 2391. На всички неотчетени и нови абонати заедно съ настоящата книжка изпращаме и по единъ чекъ, който молимъ да допълнятъ и ни изпратятъ абонамента си чрезъ най-близката т. л. станция.

До _____

гр. _____

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е:

	стр.
1) Инфлуенца	82
2) Кожни болести	84
3) Коженъ сифилисъ	86
4) Жената и алкохола	88
5) Лесно изпотяване	88
6) Кила	91
7) Поставяне вентузи	92
8) Получаване сокове	92
9) Вредата отъ хинина и пирамидона и др.	94

Доставете си по намалени цени

	намал. цени
1) Лѣкуване съ вода	15 лв.
2) Паролѣчение	10 "
3) Захарната болестъ	8 "
4) Суроволѣчение	10 "
5) Лѣкуване съ гладъ	10 "
6) Какъ да живѣемъ въ напреднала възраст	10 "
7) Закаляване тѣлото	5 "
8) Чистота и здраве	5 "
9) За майката и детето	5 "
10) Ревматизъмъ и лѣчение	8 "
11) Душове, компреси и поливания	8 "

Всички отъ
Д-ръ Кирилъ Йордановъ — Варна