

ПРИРОДЕНЪ — — ЛѢКАРЪ

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

СЪДЪРЖАНИЕ:

1. Лѣкуване отъ вода	стр.
а. Действие на студената вода	2
б. Действие на топлата вода	4
в. Комбинирано действие на топлата и студена вода	5
г. Възбуждащи приложения на водата	5
д. Успокояващи приложения на водата	6
е. Противъ леда като лѣкарство	6
ж. Водата при температура у болнитѣ	7
2. Малария — блатна треска	8
3. Къмъ природата	11
4. Какво може природното лѣкуване — флегмона	13
5. Лѣковити билки — овчарска торбица и сенини цвѣта	14
6. Какво да правимъ при подегра	15
7. Въпроси и отговори — за лѣчебнитѣ тихви	16
8. 16 полезни съвети	



ВАЖНО СЪОБЩЕНИЕ

Понеже отъ десетгодишната си работа се увърихме че **недобросъвестните хора сж безброй и не виждаме никакво друго срѣдство да се предпазимъ отъ нанасяните ни материални щети,**

Тази година списанието ще се изпраща само на предплатени абонати — изключение никому.

Поради това ни решение, молимъ всички онѣзи, които получаватъ пробенъ брой, покана или друго нѣкое съобщение за списанието, да си взематъ добра бележка отъ следното:

I. Ако желаете да получавате списанието, задръжете тази пробна книжка и се отчетете, защото само следъ отчитането ще продължимъ да Ви изпращаме следващите книжки.

II. Ако не желаете да получавате списанието, Ви молимъ да върнете тази пробна книжка чиста, като на обличащата пишете само „обратно, отказвамъ получаването“.

III. Ако не си считате труда и желаете да ни услужите, а и да услужите на познати ваши, покажете книжката на близки и познати за прегледъ и чакъ тогава ни я върнете чиста. Може би съ това ще посочите правия път на нѣкой вашъ хроническо боленъ, който все пакъ има надежда, че може да получи оздравяване. Дайте му съ това възможность да се запознае съ природолѣчението и направи сериозенъ опитъ да се спаси. Природата често прави чудеса, може би да има още дни да живѣе.

IV. Прегледайте списъка на книгите, които даваме на последната страница на кориците. Вижете, може нѣкоя отделна книжка да Ви интересува, или пъкъ нѣкой страдащъ да дири да прочете нѣщо повече за своята болестъ. Предложете му изборъ отъ нашата библиотека „Назадъ къмъ природата“. При поръчка на повече книжки правимъ отстъпка отъ 20—50 на сто. Книжките се доставятъ само въ предплата. Съ наложенъ платежъ не, или само като изключение при по-голяма поръчка и то само на познати намъ.

V. Канимъ добрите си приятели и истински убедените въ силата на природолѣчението, като иматъ предвидъ че има да прашаме на неплатени списанието, да ни дадатъ по нѣколко платени абонати или гарантирани отъ тяхъ, ако сж намъ добре познати и сме изпитали вече тяхната поченость

VI. Ако случайно въ момента нѣмате пари за да изпратите веднага абонамента, съ картичка поискайте кратка отсрочка, и изявете желание да го получавате. Тогава ние ще Ви пратимъ втората и третата книжка, следъ което да се отчетете, защото повече книжки нѣма да прашаме никому.

VII. Старите ни абонати ще получаватъ редовно списанието вклучително до трета книжка, следъ което и тѣмъ се спира. Затова нека никой приятелъ не ни се сърди, а се отчете. Тѣмъ добрите ни приятели трѣбва да ни улесняватъ най-много.

При горните условия ние Ви канимъ да пробвате една година списанието за за да се увѣритъ, че то Ви носи нова здравна просвѣта, каквато до сега не познавате.

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

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

ЛЪКУВАНЕ СЪ ВОДА¹⁾

отъ Д-ръ Кирилъ Йордановъ

I.

Общо за лѣкуванетоъ съ вода.

„Водата не е никакво лѣкарство противъ това или онова заболяване, а сръдство за засилване на организма, което събужда жизненитъ му сили и дава свободенъ ходъ на лѣчебнитъ реакции“. Priessnitz

„Чрезъ своитъ термични и физични дразнения, водоприложенията събуждатъ всички отбранителни сили на организма, а чрезъ упражнения ги каляватъ и окриляватъ“. Професоръ Winternitz.

Благотворното действие на водата върху организма е стократно научно доказано. То е напълно възприето и признато, не само отъ лѣкари и професори на природното лѣкуване, но и отъ тѣзи на алопатичната медицина. Последнитъ, наистина, следъ дълги усмивки, подигравки и гонения.

Предварително условие за лѣчебното ѝ действие е добра *реакционоспособностъ* на лѣкуващия се организъмъ. Това ще рече, неговата способностъ, веднага следъ водното приложение, да предизвика силна реакция и следъ кжсото потръпване, да настъпи приятно, изобилно затопляне. Въ противенъ случай, приложението не е било правилно нагледено и трѣбва веднага да се прекрати. Отъ тукъ и нуждата, при почване лѣкуванетоъ съ вода, да се повика подготвенъ лѣкаръ на водолѣчението, който да индивидуализира и нагоди водоприложенията.

За добритъ резултати е нужно, освенъ *подбора на температурата*, още и *формата на приложението*. Тоестъ, дали е на мѣсто обжулване, обливане, компресъ, овиване, баня или друго. *Продължителността*, било то на кое да е приложение, е сжщо така отъ значение и трѣбва майсторски да бжде подбрана. Защото, *различно темперираната*, въ различни форми приложената и *различно продължително оставената да действу-*

1) Тази година ще минемъ целия курсъ по лѣкуванетоъ съ вода. Следете редовно и подвържете списанието.

ва вода, дава съвсемъ различни резултати — защото предизвиква съвсемъ различни реакции.

а) Действие на студената вода.

Има голѣма разлика между действието на студената и топлата вода и въобще — приложения. Докато студеното приложение свива кръвоноснитѣ съдове, топлото ги разширява. Да поставимъ на коя да е тѣлесна частъ единъ студенъ компресъ. Още сжщия моментъ кръвоноснитѣ съдове се свиватъ и изгласкватъ кръвта въ други области на тѣлото. Мѣстото на приложението изстива. И понеже природата не търпи различно затоплени тѣлесни части, тя се стреми да изравни топлината и затопли студеното мѣсто. То става посредствомъ бързо следващата реакция. Това ще рече, свититѣ кръвоносни съдове се веднага разширяватъ и първоначално отблъснатата кръвъ се повторно връща на мѣстото на охлаждането. Студеното приложение действува като помпа, благодарение на което притегля кръвта къмъ мѣстото на приложението и така предизвиква тамъ *хиперемия* (нахлуване на чиста кръвъ). Но не само това. Всички видове студени приложения предизвикватъ *добра спрегнатостъ* на артериитѣ и венитѣ и така възстановяватъ идеаленъ кръвообратъ тамъ, където сж приложени. Тѣ сж *силно отводни* приложения. Съ тѣхъ сме въ състояние да отвеждаме кръвта отъ едно къмъ друго мѣсто на тѣлото. А това е много важно при лѣкуването на разнитѣ заболявания, особено тамъ, където причината е застой на кръвта. Естествено е тогава, че, ако чрезъ подобни приложения отведемъ кръвта къмъ кожата, където разширенитѣ съдове е равносилно на намаляване съпротивата въ кръвообратъ, съ това облекчаваме неимоверно много сърдечната работа. Ние отнемаме небивалъ товаръ отъ сърдцето, като спестяваме неговитѣ сили. То започва да бие спокойно, почивнитѣ му паузи ставатъ по-дълги. Сега то има вече време, следъ всѣко свиване да си отпочини и следващото да изпълни съ нова енергия. А всичко това е равносилно на туй, да отнемемъ товара на падналото отъ претоварване животно. Ето защо, охлаждащитѣ приложения, добре, внимателно подбрани и нагодени на тѣлеснитѣ сили, сж и си оставатъ като най-мощни крепители, позители и засилвачи на *сърдечната сила*. Това сж нашитѣ кардиаци. Всеобщото признаване и възприемане на сърдечния охладител по проф. Винтерницъ при всички видове сърдечни страдания, е доказателство за гореказаното. Ние знаемъ, че всички реакции и процеси въ тѣлото ставатъ чрезъ посредничеството на *нервната система*. Последната взима живо участие въ предизвиканитѣ отъ студеното реакции и така тѣ се явяватъ като закрепящо нервната система срѣдство. Но научно е доказано, че редовно прилагане на студено върху тѣлото, пре-

дизвиква едно *увеличение на червениятъ кръвни тѣлаца и червено-красното багрило вещество* (хемоглобина) въ кръвта. Отъ тукъ следва, че чрезъ тѣхъ може да се лѣкува съ успѣхъ малокръвнѣето. Разбира се тукъ температурата, съ която ще си служимъ при лѣкуването, трѣбва да бѣде много по-висока. Малокръвнѣтъ сж обикновено бедни откъмъ топлина и сж съ слаба реакционоспособностъ затова водата да е темперирана.

Не бива да забравяме, че всѣко водоприложение предизвиква изобилно спождане на *кожата* съ чиста кръвъ, а съ това увеличава нейната обезотровителна функция. Както горе казахъ, охлаждащитѣ водоприложения усилватъ и закрепватъ сърдечната дейностъ, увеличаватъ спретнатостта на кръвоноснитѣ сѣдове и така привеждатъ кръвобрата въ идеално състояние. Още първото студено приложени свива грѣдния кошъ, но веднага следъ това следватъ спокойни, дълбоки вдишвания и изобилни издишвания. Това доказва благотворното му действие върху *дишането*. Това е моментъ, при различнитѣ заболявания, който дава поводъ на лѣкаръ да пише много и много лѣкарства. Споредъ нашата наука, въ всички такива случаи, бихме си позволили да съветваме преди всичко да се използва водата и тогава разнитѣ отрови. Глѣмото значение *за* обратното дишане сѣтамъ да е познато на читателитѣ *и си* позволявамъ да спестя мѣсто за неговото подробно описание. Но не по-малко поущрение получава и цѣлата *веществена обмѣна* въ организма. А живота не е нищо друго, освенъ обмѣна на веществата и серия дишания. Удивително е просто, какъ, следъ едно системно и продължително приложение на подходяща форма на водата, апетита се увеличава, духа се ободрява, ленивитѣ черва се събуждатъ, теглото се увеличава и въобще жизнеспособността се неимоверно бързо и силно увеличава. Нѣщо, което всѣки при добро желание, може да изпита на себе си. Особенно при пълнитѣ хора е незаменимо срѣдство за отслабване. *Болкоутоляващо* действие не имъ липсва.

Специални показания на студениятъ приложения сж и следнитѣ: При слаби очи ежедневно два, три пѣти измиване на отворенитѣ очи, или студени очни бани. При слабъ слуховъ апаратъ ежедневно капване въ ушитѣ хладка вода съ престояване. Сжщевременно студено измиване на вънжшнитѣ ушни части безъ изсушаване. Тази процедура се продължава дълго време. Но необходимъ е предварителенъ прегледъ на ушитѣ. Иначе е опасно (пробито тъпанче!)

Чрезъ ежедневни гаргари, измивания и смъркания, можемъ да закалимъ устата и носа.

На косопата се въздействува много благоприятно, като

се правятъ ежедневни студени обжулвания на главата съ следващо сухо избърсване или безъ такова.

При слабостъ на ларингса и *гласния апаратъ* се препоръчва ежедневно два пѣти гаргари и вънкашни измивания на областта имъ съ подбрано темперирана вода.

Слаби, боледуващи, могатъ, съ помощта на студената вода, да събудятъ жизненитѣ си и лѣчебни сили и така се закалятъ и направятъ жизнеспособни, жизнерадостни и работоспособни за въ живота. Това става, като два, три пѣти презъ седмицата си правятъ т. н. сутрешни обжулвания въ топлото легло. Болнитѣ се обжулватъ съ натопени въ отстояла презъ нощта въ стаята вода и, безъ да последва изсушаване, си легатъ въ топлото легло, кждето оставатъ до пълно изпаряване, изсъхване и затопляне. Това е едно, съ небивала жизнена и лѣчебна сила, приложение, но оскъдно познато и прилагано отъ малцина.

Естествено, температурата ще бжде нагодена винаги на силитѣ и особеноститѣ на дадения организъмъ.

б) Действие на топлата вода.

Значително различие има между досега казанитѣ студени приложения и горещитѣ такива. И тукъ — следъ горещи и топли компреси, налагания, бани и пр. — настѣпва хиперемия. За разлика отъ първата, тя е повече пасивна, отколкото активна. Наистина става приливъ на чиста кръвь къмъ мѣстото на приложението, но този приливъ е много бавенъ. Освенъ това, намиращитѣ се въ дълбочинитѣ кръвоносни сждове не получаватъ такова въздействие и като така не взематъ, (или съвсемъ слабо), участие въ преливане на кръвта. Значи оттеглянето на кръвь отъ дълбочината при топлитѣ приложения е по-слабо отколкото при студениитѣ. Тукъ имаме разпускане на кръвоноснитѣ сждове, когато при студениитѣ приложения имаме активно разширяване. Тамъ имаме спрнатостъ на сжитѣ, тукъ тъкмо обратното — отпуснатостъ. Значи на топлитѣ приложения липсеа онази отводна сила, тъй характерна при студениитѣ. Съ тѣхъ следователно можемъ да отвеждаме много по-слабо. Но топлинната хиперемия има това преимущество, че засѣга и дълбоко лежащитѣ части и така действува разхохващо, болкоуспокоително, а съ това спомага за оздравяването на тамъ долу лежащитѣ тѣлесни части. Благодарение на това й свойство, ние често можемъ да разпрѣснемъ и оздравимъ голѣми буци, лежащи дълбоко, безъ да прибѣгваме до опаснитѣ и съ съмнителенъ резултатъ, операции. Но топлинната способствува за увеличаването на бѣлитѣ кръвни клетки, така подкрепя борбата съ болестотворнитѣ организми. По-горе Д-ръ Виншъ — тя ускорява увеличаването на имуннитѣ тѣла и така прави организма

по невъзприемчивъ (имуненъ) къмъ болеститѣ и въ борбата му съ тѣхъ по-силенъ.

Трѣбва да подчертаемъ обаче, че изключително и продължително приложение на топлината, води неминуемо къмъ увреждане на нервната система и кръвоносния апаратъ-сърдце, артерии и вени. Затова при тѣхното използване трѣбва да бждемъ предпазливи. И все пакъ тѣ си оставатъ като незаменими сръдства въ много случаи. Преди всичко ние знаемъ, че студениятъ прложения не бива да ставатъ на студено тѣло. Неговото предварително затопляне става именно съ въпроснитѣ топли приложения. Комбинирани, взаимно премахватъ недостатъцитѣ си и така се допълватъ до отлично лѣчебно сръдство. Малокръвнитѣ, слабитѣ, съ оскудна естествена топлина, не сме въ състояние съ нищо друго да подпомогнемъ, освенъ съ поддържачо приложение на топлината. Така подготвени и най-слабитѣ и чувствителни индивиди могатъ да понесатъ студениятъ приложения и да използватъ мощната имъ лѣчебна сила, безъ да се излагатъ на тѣхнитѣ недостатъци.

Тукъ му е мѣстото да кажемъ нѣколко думи за страха отъ „простуда“ при прилагането на студено следъ топло. Трѣбва да се знае, че приложената топлина, напимѣръ при една парна баня, или подобно, действува върху кожата. Тамъ става приливъ на кръвъ и натрупване на топлина. Действието на студениятъ приложение се състои въ това, че отнема именно отъ тази натрупана топлина, безъ да отнема нито частичка отъ тѣлесната такава. Освенъ това, студениятъ затваря поритѣ на кожата и така пази отъ простудяване.

в) Комбинирано действие на топлата и студената вода.

За по-ефикасно действие на водоприложенията ние си служимъ съ комбинирани приложения на топлата и студената вода — *менящи приложения*. Тукъ използваме благотворното действие на топлата и студена вода подсилено чрезъ взаимодопълняне, а така също отстраняваме недостатъцитѣ както на топлинитѣ така и студени приложения на водата. Така сме въ състояние да постигнемъ максимумъ ефектъ при минимумъ недостатъци. Сжщността на това действие ще ни стане ясна като си припомнимъ действието на студената и топлата вода, вече разгледани по горе.

г) Възбуждащи (разрохващи) приложения на водата.

Другъ единъ видъ на водното нагласява сж т. н. *възбуждащи приложения*. Тѣ заематъ едно сръдно положение между студеното и топлото. Въ тѣхъ сж събрани благотворнитѣ действия и на дветѣ едновременно. Оставяйки подробноститѣ за въ сетнешнитѣ глави, подчертавъ, че сжществе-

ното у тѣхъ е: Натопява се въ студена вода мекъ прегънатъ на нѣколко ката парцалъ или подобно. Изтиска се много добре, за да остане само влаженъ. Поставя се на болното мѣсто и се покрива отъ сухъ вълненъ достатъчно дебелъ платъ. Следъ кжсо време то предизвиква много по силно затопляне отколкото самото топлинно приложение, като при това липсватъ му недостатъците, както на топлината, така и на студеното.

д) Охлаждащи или успокояващи приложения на водата

Така нареченитѣ охлаждащи или успокояващи водоприложения сж другъ специаленъ видъ. При тѣхъ поставения студень компресъ се често сменя, като не му се позволява да се стопли. Още преди това смененъ, той охлажда третираното мѣсто и така предизвиква продължително сиване на кръвоноснитѣ сждове. Кръвообрата на него мѣсто намалява, а съ това намалява веществената обмѣна, което е равносилно на намалена клетачна работа. При тѣхъ мокрия ларцалъ не се покрива съ вълненъ сухъ, както бѣше при възбуждащия, а се оставя откритъ. Тѣхъ прилагаме когато искаме да спремъ прилива на кръвъ къмъ дадено мѣсто, да спремъ кръвоизливането и да смегчимъ възпалителната реакция при дадени случаи. Но тѣ сж и отлични намаляващи температурата приложения. Изпримѣръ коремния компресъ, при температурнитѣ заболявания.

е) Противъ леда като лѣкарство.

Леда като лѣкарство е най-страшното нѣщо, което медицинската наука е измислила за човѣка. Тази толкова ниска температура, оставена да действува продължително време (каквито сж случаитѣ на ледоприложенията) надхвърля границата на охлаждането, като парализира кръвоноснитѣ сждове и така парализира всѣкаква функция, което е равносилно на убиване живота. Движението на кръвта спира напълно. Настѣпва по-слабо или по-силно посиняване на леденото мѣсто, пълна безчувственостъ на сжщото и спиране на всѣкаква жизнена и лѣчебна реакция. Другъ е въпроса, ако се отнася до даване нѣкое парче ледъ да се глѣтне еднажъ или дважъ, или пъкъ такива да се сложатъ въ ануса съ разни цели. Тукъ краткото действи не е тъй пагубно и би се претърпѣло. Но налагането при апендицитъ съ ледъ, трѣбва отъ всички и на всѣка цена да се изхвърли изъ употреблението. А и още много случаи на подобно злоупотрѣбяване съ леда има, които при удобенъ случай ще споменемъ подробно. Първиятъ лѣкарь който се объаи противъ леда и го изхвърли, особено п. мелингитъ, е прсфесоръ

Винтерницъ. „Слабото субективно облекчение, което болния получава отъ леда не бива да ни подмамя къмъ неговото приложение; защото тъй силното измразяване на главата не ще позволи никаква лечебна работа на организма, а излага болния на още по-страшни мозъчни заболявания“ — казва той. Азъ лично достатъчно много съмъ слушалъ да се говори, че еди кой си отъ много ледъ измразилъ детето и то останало съ хроническо страдание въ мозъка. Професоръ Лейденъ пъкъ отхвърля леда при ставенъ ревматизъмъ, защото следствие такова налагане не рѣдко настѣпва сериозно страдание на гръбначния мозъкъ. Но чрезъ това интензивно измръзване съ леда, кръвта претърпява даже и химическо измѣнение. Не стига гдето е отровна отъ болестнитѣ отрови, ние чрезъ потискане на кожата обезотровителна функция, усиливаме още повече кръвното отравяне. „Всѣки случай, съ леда въ никой случай не можемъ да въздействуваме облагородяващо на тъй важната за оздравяване кръвъ“. (Билцъ)

А че леда убива всѣкаквъвъ животъ въ третиранитѣ съ него тъкани, е доказано отъ обстоятелството, че силно заледени тѣлесни части можемъ да разрежемъ безъ да се усетятъ каквито и да е болки. Върху това сзойство на студа почива и т. н. Kälteanästhesie (обезчувствяване чрезъ студено)

е) Водата при температура у болнитѣ.

Водата при температурнитѣ заболявания е ненадминато сръдство. Топлитѣ и горещи приложения (парчи, половинѣ, цѣли, повишаващи бани и пр.) подкрепятъ организма въ борбата му да обезвреди и излжи болестотворнитѣ вещества. Тѣ подпомагатъ сжщия въ производството на имунни тѣла, бѣли кръвни тѣлца и въобще всичко онова, което съставлява снаражението на борящия се организмъ. Охлаждащитѣ пъкъ прилагания предпазватъ отъ презатопляне на вътрешнитѣ органи. Охладената чрезъ тѣхъ кръвъ въ кожата се връща въ вътрешността на тѣлото и така охлажда вътрешно. На нейното мѣсто въ кожата пристига нова презатоплена кръвъ, охлажда се и пакъ се връща охладена вътре...

По таквъвъ начинъ болниятъ е сигурно предпазенъ отъ презатопляне, а съ това ставатъ излишни всѣкакви антипиретици.

Мнозина мислятъ, че колкото водата е по-студена, толкова повече топлина ще отнеме. Това е едно погрѣшно схващане, дължащо се на недостатъчно познаване основнитѣ принципи на водолѣчението. Истина е тъкмо обратното. Защото, много студената вода предизвиква бързо и продължително свиване на кожнитѣ кръвоносни сждове, а съ това кръвта се изтласква въ вътрешността на тѣлото. Съ нея

се отнася и топлината. Следователно, отнемането на топлина става слабо, защото е слабъ и контакта между водата и топлината.

Темпарираната, не много студената вода (20—25—30 даже 35° С.) оставена продължително време да действава, отнема предпазливо голѣмо количество топлина, безъ да се чувствава неприятното усещане на рѣзкия контрастъ при много студената вода.

Известно ни е, че при кое да е температурно заболяване разпаданато на тѣлеснитѣ тъкани е усилено — горенето увеличено. Това води къмъ увеличено производство на отровни за организма киселини. Студенитѣ приложения подпомагатъ неутрализирането на тѣзи киселини, алкализиратъ кръвта и тѣлеснитѣ сосове, а съ това предотвратяватъ киселинното самоотравяне. Прибавка на оцетъ къмъ водата усилва това обезотравяне. (Следва)

Малария — блатна треска

Febris intermittens¹⁾

Dr. Alfred Brauchle — Dresden

У насъ *маларията* е широко разпространена болестъ. Хиляди страдатъ отъ лѣкувана, но недоизлѣкувана малария. И днесъ държавата харчи милиони за да хининизира стотици хиляди българи и ги предпази отъ малария. Много хора получаватъ по-слаби или по-явни признаци на отравяне съ хининъ. Други безброй не понасятъ въобще вземането на какъвто и да е хининъ. Така водена борбата съ маларията у насъ, показва, че болестъта е наистина една напасть.

Когато сме си поставили за задача да популяризираме *биологичното лѣкуване* като противовестъ на алопатичното (лѣкарствено), намъ се пада задължението да се искажемъ и по тази болестъ, която се смѣта днесъ излѣчима единствено съ хининъ и темъ подобнитѣ *специални лѣкарства*. Да се допусне, че маларията може да се лѣкува *безъ хининъ* е еднакво „смѣшно“ и „абсурдно“ за днескашното общество, както е „абсурдно“ да се говори за лѣкуването на апандисита безъ операция, на дифтерита безъ серумъ и т. н. Даже лѣкари, наши съдейници и днесъ сж на мнение, че при малария и остъръ ставенъ ревматизъмъ не можемъ да не даваме хининъ и салицилови лѣкарства, защото тѣ сж специфични, изпитани противомаларични и противоревматизмални лѣкарства.

Напълно убедени въ *всесилюето на природата* (въ и извънъ насъ), ние приемаме, че *тя е въ състояние да оздравява*

¹⁾ Brauchle — Handbuch der Naturheilkunde — 1933 год.

всички заболявания безъ нито едно изключение. На сѣщото мнение сме и тукъ при маларията, кждето природолѣчението, безъ помощта на не съвсемъ безвредния хининъ, може да даде пълно оздравяване. Понеже въ това нашитѣ хиляди последователи не сж сигурни и все още мислятъ противното, имаме множество запитвания по този въпросъ. За да не се задоволяваме съ нашето мнение, ние избираме да излеземъ по въпроса съ мнението на известни автори на биологичната медицина, какъвто е *Д-ръ Алфредъ Браухле* — директоръ на природолѣчебната болница въ Дрезденъ.

*

Причинители на маларията сж специалнитѣ *плазмодии*. Пренасянето на болестта става чрезъ ухапване на здравъ човѣкъ отъ женски малариченъ комаръ (отъ рода на *Anopheles*), който преди това е хапалъ маларично боленъ човѣкъ. Развѣдно огнище на тѣзи маларични комари сж *блатиститѣ мѣста*.

Инкубацията (времетраянето отъ заразяването до избухването) е най-малко *десетъ дни*.

Признаци: Болестта се явява въ форма на *трескави атаки* (втрисания). Кризата започва съ *втрисане*. Болниятъ чувствува силенъ студъ, трепери отъ студено, зжбитѣ му трепатъ, натрупанъ съ дрѣхи, той подскача отъ студъ. Този периодъ на втрисане трае 1—3 часа, презъ което време температурата се повишава до 40—41°С. Болниятъ се оплаква отъ главоболие, сърцебиене, чувство на тежко боленъ, болки въ врата, понѣкога повръщане и др. подобни. Следъ втрисането идаа стадия на *сухата юрециния* (съ най-висока температура) което трае 2—4 часа. Накрая следва последния стадий на *изпотпяването*, когато, при едно чувство на олекване, болниятъ силно се поти докато кризата напълно изчезне. Маларичната атака трае общо 7-10 часа. Втрисанията се повтарятъ *ежедневно* въ едно и сѣщо време (*Malaria cotidiană*) или *презъ день* (*Malaria tertiana*) или *пъкъ всѣки четвърти день* (*Malaria quartana*) и най-сетне *всѣки пети день* (*Malaria quintana*). Не рѣдко времето на втрисането започва малко по-рано или по-късно. *Далакътъ* се увеличава отъ рано. *Черниятъ дробъ* може сѣщо понѣкога да бжде увеличенъ. Често имаме изриви на устнитѣ или на друго мѣсто по лицето. Появата въ урината на *Urobilin* и *urobilinogen* ни показва, че функцията на черния дробъ е нарушена.

Атипична картина на маларията: Не рѣдко, вмѣсто съ познатото ни втрисане, маларията се проявява съвсемъ въ друга картина. Болнитѣ се оплакватъ отъ чести прозявки, протягания, кръстоболъ, главоболие, невралгия, стомашни кризи, чревни спазми, а по-рѣдко диарии, кръвоизлияния отъ разнитѣ мѣста, даже и общи спазми и нервни при-

Просвѣти единъ поне твой близъкъ останалъ назадъ.

падаци. За отбелязване е, че при такъвъ видъ малария увеличение на далака нѣмаме винаги.

Въ тропическитѣ страни протичането на маларията е често *злокачествено*. Тукъ имаме т. н. *тропическа малария* (*Malaria tropica*). Втрисанията идватъ първо всѣки три дни. По-сетне температурата остава постоянна. Настѣпва *анемия*. При опитъ да се лѣкува съ хининъ, настѣпва влошаване, като се появява кръвъ въ урината, (черноводна треска), сърдечна слабостъ и жълтеница. Може да последва неспирно общо отпадане и изтощение. (Кахекзия)

Лабораторно изследване: *Вълнитѣ кръвни телца* сж намалени. Плазмодиитѣ се намиратъ и виждатъ подъ микроскопа въ „дебелата кръвна капка“ като нежни, дребни, мехурести образувания вътре въ червенитѣ кръвни тѣлца.

Развой на плазмодиитѣ: Загнезденитѣ въ течащата кръвъ, вътре въ червенитѣ кръвни телца, спори излизатъ и се разсейватъ изъ течащата кръвъ. Сега тѣ наново нахлуватъ въ червенитѣ кръвни тѣлца. Това периодически *разсейване* на заразата изъ кръвта се манифестира съ *втрисането*. Споредъ това, колко време трѣбва на плазмодиитѣ да извършатъ този *циклусъ* се явяватъ и втрисанията всѣки день, презъ день и т. н. Въ тѣлото на маларичния комаръ заразата прекара единъ *половъ развой*: Попадането на плазмодиитѣ въ тѣлото на комаря става чрезъ ухапване на маларично боленъ.

Лѣкуване: Когато болниятъ *зъзне*, прилагаме *повишаващи* приложения на водата: Половинъ повишаваща баня, повишаваща четкова баня, повишаваща седяща баня до изобилно изпотяване. Добре е това изпотяване да се направи още при първитѣ признаци за втрисане. Добре е сжщо така, въ срѣдата на банята да се направи по едно студено поливане на черния дробъ и далака, следъ което банята чрезъ повишаване да се продължи. Следъ повишалащата баня на болния направляме $\frac{3}{4}$ *влажно или сухо овиване за изобилно допълнително изпотяване*, въ което овиване лежи нѣколко часа. Въ време на овиването да пие гореща вода съ изобилно лимоновъ сокъ. Следъ снемане на овиването се направя енергична *студена фрикция*, а следъ нея, сухо изтриване на тѣло. Или пъкъ, вмѣсто това, направляме хладно измиване на тѣлото, лѣко попиване и лежене въ леглото за „задушване“. Така описакитѣ повишаващи, изпотителни приложения правимъ винаги, когато се появява началото на втрисане. Въ следващия периодъ на силенъ огънь, постѣпваме както при другитѣ случаи на температурата (постъ, охлаждане, ако нѣма зъзнене и т. н.)²

Истинскитѣ мѣрки за укрепяване и пълното оздравяване на маларията правимъ въ паузитѣ. Това време се използва

²) Вижъ „Лѣкуване на заразнитѣ болести“ — 5 лв.

за слънчеви бани (ежедневно, продължително, особено огръване на корема, далака и черния дробъ) Зимно време *кварцови загарвания*. Всѣка слънчева баня бива последвана отъ охлаждане. *Менящи измивания на тѣлото, менящи душиове, четкови бани, въздушни бани, гимнастики съ редовни дихателни упражнения* — всичко това се прави редовно и се повтаря споредъ силитѣ и самочувствието на болния. *Коремътъ приснищовъ компресъ* за нощта често и произволно. Простудяването влияе зле върху болестта, затова болнитѣ да се пазятъ отъ изтиване. Тѣкмо затова, невнимателнитѣ кжпаниа при маларично болнитѣ влошаватъ състоянието. *Храченето* бива безотровно, съ продължително *суровоядене, плодови дни* и сетне вегетариански режимъ. Добре е презъ време на лѣкуването болниятъ да пие 1—2 пжти дневно на гладенъ стомахъ по една кафяна чашка *пилинова отвара*. Така проведено лѣкуването води до оздравяване за 4—6—8 седмици, — до истинско изкореняване на болестта. Хроническитѣ, потушавани, обезобразени състояния ще изискватъ разбира се и по-продължително лѣкуване.

Вземането на хининъ съ лѣчебна или предпазна целъ е свързано съ известни вреди и опасности за здравето.

Предпазване отъ заболяване: Както винаги, така и тукъ, първото условие е да имаме здравъ отбранителноспособенъ организъмъ. Премахване на блатата, кждето се въдятъ маларичнитѣ комари. Поставяне гъсти мрежи на прозорцитѣ, за да не влизатъ въ стаята и ни хапятъ. Специални покривки на главата, ржцетѣ, кржката и другитѣ открити тѣлесни части, ако сме въ мѣсто съ много комари. Ежедневно вземане на лимоновъ сокъ се смѣта като добро срѣдство за предпазване отъ малария.

Къмъ природата

„Културата на старитѣ гърци се е развила между стѣнитѣ на града. Въ сжщностъ люлката на всички модерни култури е отъ тухли и варъ“ — казва поета философъ Р. Тагоръ.

Но, защо, не е ли допринесла културата — нейнитѣ придобивки — за духовниятъ възходъ на човѣчеството.

Това е вѣрно но, Тагоръ иска да подчертае че въ изграждането на тая култура, въ стремежътъ си да откриемъ загадкитѣ и законитѣ на всемира, сме се концентрирали въ каменнитѣ сгради на градовѣтъ безъ да влизаме въ контактъ съ живота и природата, безъ да чувстваме хармонията, пулса и красотата ѝ.

Понскай отъ твоя лѣкаръ да замени лѣкарствата съ физикални срѣдства,

И точно за това на всички науки, на цѣлата култура, липсва животъ изпълненъ съ животъ, липсва и хармонията между отдѣлнитѣ науки. Съществуватъ подобни на хаоси, далечъ отъ живота, когато природата има такава хармонична личностъ и съвършенство.

И самитѣ ние сме станали олицитворение на тая култура. У насъ сж запушени отъ плесеньта на каменнитѣ зидове възвишенитѣ трепети и благородството.

Влагата е изсукала радостта и обичьта ни.

Тая отдалеченостъ усложнява и най-дребниятъ фактъ, и най-дребната истина и за тѣхното извеждане сж нуждни много опити наблюдения и трудъ.

Защото сме далечъ отъ оная нишка, която свързва нѣщата и имъ придава смисълъ съобразностъ и красота.

Медицината напримѣръ: колко жертви и колко усилия сж дадени за нейното изграждане, а сравнително колко малко е постигнато.

Но можемъ ли отрече величието на древната египетска медицина.

Разликата тукъ, може би се крие не въ нещо друго, а въ пжтищата на изхода и развитието имъ.

Въ днешно време се разви една нова медицина, която въ сжщностъ е много стара.

Тя е биологичната (природната).

Началото ѝ като наука се сложи срѣдъ природата. И съ едно бързо темпо тя се разви.

Защото нейнитѣ истини, методи и срѣдства си сжществуватъ отдавна; нужно бѣше само тѣхното подреждане провѣряване, а за методитѣ — усъвършенствуване.

Слънцето — благодатъта на което се чувствува най-силно срѣдъ просторитѣ;

Чистиятъ свежъ въздухъ;

Водата — най-добриятъ елексиръ;

И най-сетне, всичката оная благодатъ, която дава земята: — сж срѣдстваата.

Една упоителна и възродяваща миризма — нектаръ отъ ароматъ на всички цвѣтчета и трѣви.

Тихиятъ шепотъ на вѣтъра, шепота: на водата въ потоцитѣ, листата, песенъта на птичкитѣ.

Всичко това раздвижва кръвта изъ тѣлото; сърдцето тупа силно и бодро;

Умътъ се освежава, нервитѣ — успокояватъ.

Става ви, леко и мило.

Запейте! Възторженъ трепетъ залива цѣлото ви сжщество и се слива съ природната симфония въ единъ химнъ на хармонията.

Чувствате истинската красота на нещата.

Пазн се отъ инжекции, тѣ сж по-вредни отъ вътрешнитѣ лѣкарства.

У васъ се възродява мъждеещата по-рано обичъ, прелива се въ възторжена, чиста и невинна сила, за да обхване всичко — човѣцитѣ и природата.

Ако пъкъ работитѣ съ желание срѣдъ простора? Апетита ви ще бжде въ най-голѣма степенъ, яденето добива не-обикновенна сладость. Сънътъ — най-блаженъ.

А колко хубави сж ношитѣ тукъ . . . шурцитѣ, зефира прохладата, звездитѣ?

Именно тукъ се крие загадката за дълголѣтието на „проститѣ“ жители на селото.

Затуй именно трѣбва да се стремимъ да имаме всички повече такива дни и нощи прекарани всрѣдъ такава благодать.

Да се създаде хармония между културата и природата. Хармония въ живота, дѣлата и отношенията ни.

Да се подобрятъ социалнитѣ условия на живота за всички. Повече справедливостъ и свобода.

И трудътъ не ще бжде черно мжчение, а възторженъ химнъ къмъ живота.

За да се почувствува човѣкътъ гордъ като такъвъ, да осъзнае своето величие и мисия и да даде своитѣ дѣлъ отъ доброта и творчество за общочовѣшкото благоденствие.

И новата култура (която идва да замѣсти старата), за която работятъ честно и трезво хиляди човѣци по цѣлата земя, ще бжде изградена въ хармония съ природата и всички нейни придобивки ще бждатъ въ служба на живота, на доброто и благоденствието на всички — на цѣлото човѣчество; На прогреса къмъ съвършенството, за едно осмислено, съзнателно и изпълнено съ творчество и повече радостъ съществуване.

Д. Й. Баровъ — Казанлъкъ.

Какво може биологичното лѣкуване

Виѣсто 5 месеци разредяване на кръвта съ инъекции, за 25 дена пълно оздравяване.

„Природното лѣкуване не дава никакви резултати. И ако нѣкога иматъ нѣкое оздравяване, то природното лѣкуване нѣма нищо общо съ този резултатъ“.

Така тръби на лѣво и на дѣсно русенскиятъ лѣкаръ Д-ръ К. Ч. На него поднасяме единъ случай, който може да му послужи за поука.

Р. У. отъ село К. (Русенско) получава малко нараняване въ петата на лѣвия кракъ. Минава известно време, получава възпаление на лимфнитѣ сждове, подуване на крака до къмъ колѣното. Споредъ прегледалия я лѣкаръ г. Д-ръ С, това било инфекция, която спрѣла до подъ колѣното въ пригъв-

ката, кждето се бѣше образувала *голяма твърдина* (флегмона). Сжиятъ лѣкаръ ѝ предписва 15 инжекции за поставяне. Следъ инжекциитѣ щѣло да оздрѣе болното мѣсто и щѣли да го режатъ. Понеже състоянието не вървѣло на добре, температурата стига 40°C, подуването се увеличава, болкитѣ нетърпими, явява се наново на лѣкаръ, който ѝ казва, че ще е нужно да остане въ клиниката, кждето ще трѣбва съ инжекции да ѝ се *разредѣла кръвта* и е предсказалъ, че за пълното оздравяване ще сж нужни 5—6 месеци.

Особено недоброто предсказание уплашва болната. Тя позиква майка си отъ Варна. Последната я прибира въ селото и почва да прави топли бани и присницови компреси. Още първитѣ два дни болкитѣ утихватъ малко. Укуражена отъ това подобрене тѣ решаватъ да донесатъ болната въ Варна, кждето да я подложатъ на водолѣчение при насъ. Следъ прегледа и необходимото укорачаване, отпочнахме лѣкуването:

Нѣколко дни *строю суроволяде*. Нѣколко вечери *клизми*. Презъ день, два *повишаващи бани*. Презъ день, два *парна бани*. Два пѣти седмично *електрическо мочче*. Два, три пѣти дневно мокри чорапи по Кнайпъ. Иначе строго вегетарианско хранене. Топлитѣ приложения ни даваха *изобилното изпотяване*, за което не нареждахме специални процедури. Иначе въздушни бани, коременъ компресъ, и обжулвания съ студена вода се правѣха често презъ деня.

Болната нѣмаше никаква вѣра, че може да оздравѣе. Още първитѣ 3—4 дни температурата спадна, болкитѣ намалѣха. За всичко 25 дена болната е напълно здрава, безъ никакаа следа отъ твърдинитѣ, безъ пробивъ, чрезъ разнасяне на флегмоната.

Сжщата остави саморжчно написано и подписано писмо, за да ни послужи, когато стане нужда. Ние го предлагаме на г. Дръ Ч., за да види, че природното лѣкуване *прави нѣщо*. Ние кохамъ да му уредимъ и лична срѣща съ болната и нейнитѣ родители за да поговори съ тѣхъ и изслуша одисеята ѝ. Това ще е отъ полза за него.

Лѣковити билки

1. Овчарска торбича (*Capsella bursa pastoris*)

Овчарската торбичка е една банална, всѣкому известна трѣва. Тя принадлежи къмъ най-лѣчебнитѣ билки. Отлично срдство за *спиране на кръвотечения* отъ активенъ и пасивенъ характеръ. Тя пречиства кръвта и освежава отлѣчителната работа на бжбрецитѣ. Успокоява чувственитѣ възбуди, поради което е била употребявана въ манастиритѣ. Показавъ е сжщо така при водянка, бжбрененъ лѣсакъ и артериоскле-

роза. Тя е добро противотемпературно сръдство и особено полезна при малария.

Употрѣбвява се като чай или тинктура. Пие се по $\frac{1}{2}$ ча-ша два пѣти на день като чай. Нѣколко стрѣгчета отъ тре-вата и толкова парчета отъ коренчетата се поставятъ въ врѣ-ща вода, оставятъ се да жисти 15 минути и се прецежда. Който жѣлае да си произведе тинктура, нека възложи това на нѣкой аптекаръ.

Бере се непосредствено преди разцѣвяването.

2. Сенни цвѣтя.

Това сж цвѣтенцата на растящитѣ по ливадитѣ сръдъ сеното цвѣтя. 3—4 шепи цвѣтове да се сварятъ 20—30 ми-нути или киснатъ въ гореща вода толкова време. Съ тѣзи отвари се правятъ общи и частични бани, слагатъ се и при парнитѣ бани. Показани сж тѣзи приложения при болки въ краката, потни крака, ревматизъмъ, измръзнали тѣлесни ча-сти. Парна баня на краката съ тази отвара е особено полезна при водянка. Употрѣбвява се още за налагания нато горещи лапи, а и за разнитѣ видове компреси (присницови и др.) При отравяне на кръвта често налагане на източника на отравя-нето (ангина, или друго мѣсто) съ варени, изцедени и огъ-нати въ парцалъ (като горещи лапи) сенни цвѣтя.

При нужда тѣзи сенни цвѣтя можемъ да заменимъ съ овесената слама, която се насича на ситно и се приготвява по сжщия начинъ.

Полезни съвети.

1. Какво да правимъ при подагра?

2—3 пѣти презъ седмицата изобилно изпотяване съ по-мощта на цѣли или частични повишаващи бани, парни бани или нѣкое другъ приемъ за изпотяване. Презъ топлитѣ го-дишни времена изобилно слънчеви бани. Особено полезна е „слънчевата баня съ зелени листа“ препоръчана отъ Луи Куне. Съблечениятъ боленъ лѣга на запазено отъ вѣтръ слън-чево мѣсто. Второ лице нарежда голѣми зелени листа върху цѣлото тѣло да го покрие. Така оставениятъ боленъ на слън-цето се изпотява изобилно.

Храненето на подагрично болния трѣбва да е *строю ве-гетарианско* съ вмѣтане на продължително *строю суровоядене*. Колкото по често и по дълго суровоядене се провежда, тол-кова резултата е по-сигуренъ. Отъ време на време вмѣтаме 1—2 дни пълно гладуване съ изобилно пиене на лимонова вода или дистилирана. Лѣчебниятъ методъ на Шротъ е осо-бено ефикасенъ при тази упорита болестъ, благодарение на неговия изсушителенъ и вътрешнообезотравяющъ характеръ.

Тикви и домати да се ядатъ изобилно.

Редовно и често проведенитѣ *поглаждащи масаж* освежаватъ кръводвижението, веществената обмѣна и усилватъ излѣчването на чуждитѣ вещества. Затова сж и подходящи приложения при подаграта.

Медътъ, употребенъ вънкашно и вътрешно е много на мѣсто. Меденитѣ компреси на подутитѣ болезнени мѣста действуватъ отлично: Дебело намазанъ съ медъ парцалъ се овива върху болнитѣ подути мѣста и се смѣня на всѣки 3 часа.

Ежедневнитѣ *коремни компреси* по Присницъ действуватъ добре на храносмилането, а отъ тукъ благотворно върху самата болестъ.

Специално проведенъ „курсъ“ на лѣчение съ лимоновъ сокъ, съ сокъ отъ рѣпа и черни боровинки сж тоже полезни.

Подробни познания върху гореказанитѣ лѣчебни приложения и тѣхното практическо прилагане ще намерите въ подходящитѣ специални книжки: 1. Компреси, душове и др. 10 лв. 2. „Суроволѣчение“ — 15 лв. 3. „Медътъ като храна и лѣкарство“ — 10 лв. 4. „Лѣкуване по Шротъ“ — 20 лв.

Въпроси и отговори.

А. К. Искрецъ

1. Въпросъ: Имаме нѣколко вида тикви—жълти, бѣли или сиви, сакъзки и кратунки. Кои тикви се употребяватъ като лѣчебна храна при бъбречни страдания, отоци и пр.?

Отговоръ: Най-употребявани сж жълтитѣ, и белитѣ (сиви тикви) и тѣ сж именно лѣчебната храна за която ние често говоримъ въ нашата литература. Бѣлитѣ тикви се смѣтатъ по-облагородени и по-сладки затова се казватъ още и „Herrenkürbis“. И отъ двата вида нѣкои сж по-сладки други по-малко. Важно е тиквитѣ да се варятъ¹⁾, пекатъ или готвятъ безъ захаръ. Прибавянето на захаръ ги денаторира. Следъ като сж готови, недостатъчно сладкитѣ можемъ да подсладимъ, но не съ захаръ, а съ медъ.

2. Въпросъ: Кой допринесе най-много за популяризирането на природното лѣкуване?

Отговоръ: Д-ръ К. Чолаковъ отъ Русе съ неговитѣ сказки и писания протѣвъ продължението.

¹⁾ Най-добре е да се „задушаватъ“ съ малко вода, а не да се варятъ въ много вода.

„ттишете ми какъ да се излѣкувамъ“? е въпросъ съ който сме отрупвани всѣки день по пощата. Мнозина отъ тѣзи запитвачи като отправятъ запитването си къмъ насъ съобщаватъ ни същевременно, че скоро ходили въ София и скоро пакъ ще ходятъ за лѣкуване. По поводъ подобни недоразумения, съобщаваме на всички интересуващи се преди всичко да подирятъ съветъ по природно лѣкуване като се отнесатъ лично къмъ лѣкаръ на сжщото, а не да ходятъ въ София, а отъ насъ да искатъ писмени съвети.

Съвети съ писма не даваме, а сж и забранени.

Нова вегетарианска готварска книга! отъ г-жа Мария П. Димкова.

Книгата е съ 1110 подобрани и добре провѣрени рецепти на точно указани мѣрки за всѣки продуктъ, който се използва — необходимо условие за сполучливо, вкусно и економично готвене. Авторката е широко използвала не само своя опитъ и дългогодишния такъвъ на близкитъ си, но сжщо така нещо е прибѣгнала къмъ съветитъ на нашата и чужда литература.

Въ книгата сж зесегнати следнитъ глави: 1. Супи; 2. Приправки; 3. Закуски; 4. Баници; 5. Подливки; 6. Зеленчуци; 7. Картофи; 8. Гжби; 9. Салати; 10. Компоти и хошави; 11. Пудинги; 12. Омлети; 13. Топли и студени ястия; 14. Жилета и руски кисели; 15. Кремове и снѣгъ; 16. Торти; 17. Разни сладкиши; 18. Козунаци; 19. Сладоледи; 20. Детска храна; 21. Сладки; 22. Сиропи; 23. Домашни бомбони; 24. Напитки (безалкохолни) и отвари; 25. Чайове и кафета; 26. Мармелади; 27. Консервиране зеленчуци и плодове; 28. Употрѣбение на остатъци отъ ястия; 29. Готварски календаръ; 30. Практически и полезни съвети за домакинята; 31. Бърза помощъ; 32. Работа на домакинята презъ всички месеци на годината и други.

Книгата се предшествува отъ две глави: 1. Теория на храненето и 2. Практически съвети по готвенето.

Цената на книгата, която по обемъ е 428 страници голѣмъ форматъ — 100 лв., но се отсгпва за 50 лв. Паритъ да се изпратятъ съ пощенски записъ на адресъ: Г-жа Мария П. Димкова, София VII. ул. „Златовръхъ“ № 47.

Р. С. Съ наложенъ платежъ 60 лв.

Покажете списанието на познатитъ Ви лѣкари и имъ обяснете накратко сжщността на новата медицина като се постараете да ги убедите, че природното лѣкуване е най-модерното въ медицината, е научно и че въ тѣхенъ интересъ е да получаватъ списанието.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ приема болни въ Варна бул. „Мария Луиза“ № 34 телефонъ 28-46. Отивания извънъ Варна прави по споразумение само празнични дни. Сжщиятъ държи редовно научно-популярни сказки въ Варна всѣки Понеделникъ 6 ч. сл. об.

Премията тази година ще е по изборъ отъ даденитъ на последната страница на корицитъ книги за 40 лв. отчетете се и изберете си премия.

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.

№	ла.
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 (изчерпана)	10
8. Лѣкуване по Шротъ — чудотвореца на Линдевизе	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, 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. Заразнитѣ 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
„Красота и здраве“ — гимнастическо табло	10