

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. Голѣмъ наученъ конгресъ по природно лѣкуване	65 стр.
2. Бирената мая като лѣкарство	68 "
3. Арнолдъ Рикли—баща на слънцелѣченнето	70 "
4. Парна баня на главата	72 "
5. Силата на дишането	74 "
6. Салепя, върбата, нуркурагътъ като лѣкарства	76 "
7. Изъ домашната практика	77 "
8. Зелената чорба при диабета	78 "
9. Мисли на велики хора	79 "
10. Мнения за природното лѣкуване	80 "
11. 16 Полезни съвети	



в. „Трезва борба“—единственъ у насъ двуседмичникъ за трезва култура и въздържание. Издава Българската въздържателна федерация. Редактиратъ: д-ръ Д. Т. Бурилковъ и Борисъ Наумовъ. Год. V.

Год абонаментъ само 20 лв. — предплата. Пробни броеве се изпращатъ на всеки, който ги поиска отъ редакцията—София, ул. Клементина 15.

Препоръчваме горѣщо „Трезва борба“ на всички наши читатели.

„Народно здраве“—здравенъ вестникъ за народа—год. II, брой 1 2, издание на два за народно Здраве, редакторъ: д-ръ Захарий Захариевъ, съдържа много статии по здравни въпроси и предпазна медицина: „какво не трѣбва да се прави“; специална страница за проф. Ватевъ по случай юбилея му; календаръ за 1937 год., здравенъ разказъ, много илюстрации, карикатури, снимки и др.

Год. абонаментъ 20 лева, адресъ: Главна Дирекция на Народното здраве—София.

Набавете си!

„Нова вегетарианска готварска книга“

отъ г-жа Мария П. Димкова

Книгата е съ 1110 подобрани и добре проверени рецепти съ точно указани мѣрки за всеки продуктъ, който се използва—необходимо условие за сполучливо, вкусно и икономично готвене. Авторката е широко използвала не само своя опитъ и дългогодишния на близките си, но също така вещо е прибѣгнала къмъ съветитѣ на нашата и чужда литература. Въ книгата сж застъпени следнитѣ глави: 1. Супи; 2. Приправки; 3. Закуски; 4. Баници; 5. Подливки; 6. Зеленчуци; 7. Картофи; 8. Гжби; 9. Салати; 10. Компоти; 11. Пудинги и безалкохолни напитки; 12. Омлети; 13. Студени и топли ястия; 14. Жалета и кисели; 15. Кремове и сѣгъ; 16. Торти; 17. Разни сладкиши; 18. Козунаци; 19. Сладоледи; 20. Детска храна; 21. Сладка; 22. Сиропи; 23. Домашни бонбони; 24. Напитки и отвари; 25. Чаюве и кафета; 26. Мармалади; 27. Консервиране зеленчуци и плодове; 28. Употребление на остатъци отъ ястия; 29. Готварски календаръ; 30. Практически и полезни съвети на домакинята; 31. Бърза помощъ; 32. Работа на домакинята презъ всички месеци на годината и др.—Книгата се предшества отъ две глави: 1. Теория на храненето и 2. Практически съвети по готвенето.

Цената на книгата, която по обемъ е 428 стр. голѣмъ форматъ е 100 лева, но поради кризата и изчерпване на сжщата се отстъпва за 50 лв. Паритѣ да се изпращатъ съ пощенски записъ на адресъ: Г-жа Мария Димкова, София VII, ул. „Златовръхъ“ № 47.

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

НАУЧНО - ПОПУЛЯРНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ
И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

Год. аб. 50 лв.	За странство 100 лева	Чек. сметка 2391
РЕДАКТОРЪ	Д-ръ Кирилъ Йордановъ училищенъ лъкаръ	бул. „Мария Луиза“ № 34 Варна, телефонъ 28-46

Природнитѣ лъкари въ Германия на голѣмъ наученъ конгресъ.

300 организирани членове на държавния съюзъ на природнитѣ лъкари на конгреса. Други стотици лъкари гости и представители на разнитѣ здравни служби въ страната.

Отъ 17 до 19 януарий 1936 година въ Берлинъ се е състоялъ голѣмъ, ентусиазиранъ конгресъ на организирани природни лъкари въ Германия. Като нѣщо ново въ последно време, на този конгресъ сж присъствуваха много лъкари и професори стоящи до това време на противния лагеръ — алопатичната медицина. Освенъ това конгресътъ е билъ удостоенъ отъ много професори на официалнитѣ медицински факултети, а и отъ много шефове на здравнитѣ служби въ Германия.

Въ сравнение съ миналото, тази проява на задружна работа е указание, че Германия тръгва по нови пътища въ своето здравеопазване. Тя оставя старитѣ химически начини на лѣчение и прегръща новото лѣчебно изкуство, развиващо се подъ знака на Присницовия компресъ както се изразява професоръ Зуербрехъ. *Слънце, вода, въздухъ, работа, почивка и диета* — това е чудото въ модерното лѣчебно изкуство.

На конгреса сж били представени зболѣкаритѣ, които въвеждатъ природолѣчението и въ тѣхния браншъ. Сжщото сж направили и ветеринарнитѣ лъкари.

Следъ обичайнитѣ поздравления се пристъпи къмъ работата на конгреса, чиято задача е да даде новъ гласъкъ къмъ уеднаквяване схващанията срѣдъ медицинския свѣтъ и издигане безлѣкарственото лѣчение на завидна висота.

Първи говори Д-ръ Шпенглеръ, който направи примѣрни демонстрации съ по интереснитѣ водоприложения изъ лѣчебния методъ на отецъ *Кнайпъ*.

Втори говори ректорътъ на медицинския факултетъ въ Ерлангенъ, професоръ Д-ръ *Шпехтъ*. Той дойде на конгреса съ маса професори на този факултетъ и декларира, че професорското тѣло на повѣрениа му факултетъ е единодушно съгласно да работи за новата немска медицина.

Дишай винаги презъ носа.

Професоръ Д-ръ Кьочау отъ Иенския медицински факултетъ говори на тема: *Плътница и цели на организацията на биологичнитѣ лѣкари*. Той дѣбело подчерта, че мина вече времето на отричане биологичното лѣкуване. „Дойде денѣтъ, когато всѣки истински лѣкаръ трѣбва да го изучи и прегърне. Колкото по-рано настѣпи помириенето между алопатитѣ и природнитѣ лѣкари, толкова по-добро лѣчебно изкуство ще се създаде за германския народъ“.

Следъ професоръ Кьочау говори управителятъ на модерната болница за природно лѣкуване въ Берлинъ.

Говори сжщо така Д-ръ Ботембергъ отъ Франкфуртъ за *„Кнайповото лѣчение въ детската възраст“*. Особено при децата водолѣчението се смѣта за много опасно, а то тѣкмо тукъ е на мѣсто и дава отлични резултати.

Следъ обѣдъ говори зжболѣкарѣтъ Д-ръ Хайнрихъ отъ Дрезденъ на тема: *„Природното лѣкуване въ зжболѣкарската практика“*. Той каза, че докато въ техническата страна зжболѣкарското изкуство е направило голѣмъ прогресъ, въ лѣчебната си частъ то е останало твърде назадъ. Затова всѣко заболяване на зжитѣ се третира като мѣстна проява и се лѣкува мѣстно (локално). А трѣбва, както всѣко друго лѣкуване, така и зжболѣчението да стане общо, конституционно.

Д-ръ Фламъ отъ Вьорисховенъ говори на тема *„Лѣкуването въ биакъ“*. Този лѣкаръ работи въ основаната отъ Кнайпъ болница, кждето и днесъ намиратъ излѣчение много изоставени страдащи.

Професоръ Фогелъ и Д-ръ Холфъ говорилъ за *ревматизма и неговото биологично лѣчение*. И двамата, съ много примѣри на ржка, „показаха какъ леко, бързо и гладко протича оздравяването на тази болестъ по естественитѣ лѣчебни принципи. Тѣ никога не сж видѣли неуспѣхъ въ това лѣчение. Лѣкуването на ревматизма съ 10 гр. салцилъ на данъ е едно твърде тежко, общо овреждане на организма, което, модерно поста вениятъ лѣкаръ, не може да сподѣли.

Въ това време пристигна водача на лѣкаритѣ въ Германия Д-ръ Вагнеръ. Всеизвестно е каква голѣма роля играе този лѣкаръ въ реформирането на германската медицина. Той бѣ посрещнатъ съ овации. Отъ висотата на своя постъ, Д-ръ Вагнеръ заяви, че е миналъ на страната на природолѣчението по чисто вътрешни убеждения. Въ неговата практика той се е увѣрилъ, че само природното лѣкуване е истинско лѣчебно изкуство и на него трѣбва да се посветятъ всички германски лѣкари, защото така диктуватъ тѣхнитѣ лични и тѣзи на германския народъ интереси. Въ заключение на своята речъ, Д-ръ Вагнеръ приповтори многото, което е направено за природното лѣкуване отъ официалната

Държи устата винаги затворена.

санитарна власть въ Германия. Много болници се откриха за природно лѣкуване, много университетски катедри съ специални професори по природно лѣкуване, редовни курсове за лѣкари желаючи да се посветятъ на природното лѣкуване — всичко това е цененъ приносъ къмъ историята на природолѣчението въ Германия.

Първиятъ день на конгреса завърши съ сказка отъ *Дръ Вюртле*, ученикъ на берлинския професоръ Шьоненбергеръ, на тема: „*Лѣкартъ като възпитателъ*“. Въ своето изложение той подчерта, че не е достатъчно да лѣкувашъ и излѣкувашъ довърлилия ти се боленъ, а трѣбва да му дадешъ и ново възпитание. Да го научишъ на новъ животъ.

На 19 януарий бѣше третия и последенъ день на голѣмия наученъ конгресъ.

Въ 9.30 се даде думата на берлинския лѣкаръ *Дръ Бастаниеръ*, който говори за „хомеопатията“ като биологиченъ методъ. Знаино е, че въ противовесъ на алопатията се роди учението за лѣкуване съ разредени и получени предимно отъ билки лѣкарства. Авторътъ се опита да докаже, че хомеопатичното лѣчение е едновременно природно лѣкуване. Той се изказа противъ днескашното лѣкарствено алопатично лѣчение като безрезултатно и вредно.

Следъ него говори професоръ *Дръ Шулицъ* върху психотерапията. Споредъ него човѣкъ е едно удохотворено тѣло, чийто съставни части (душа и тѣло) не могатъ да се дѣлятъ.

Работата на третия день на конгреса завърши съ отличния рефератъ на *Дръ Клауте* отъ Касель на тема: „*Хирургия и природно лѣкуване*“. Той подчерта, че тѣзи две най-мощни лѣчебни системи трѣбва да бждатъ нераздѣлни. Природното лѣкуване може въ много случаи да възпре хирургия отъ опериране, което е въ интересъ на болния, а въ други случаи природолѣчението ще бжде приложено като подготвително лѣчение преди оперирането. Сжщо така всѣки опериранъ случай трѣбва да бжде подложенъ на природното лѣкуване, за да се дойде до пълното оздравяване и да се премахнатъ вредитѣ нанесени отъ операцията, които вреди не сж рѣдки и малки.

Единъ отъ най-могъщитѣ конгреси на новата Германска медицина завърши съ небивалъ ентузиазъмъ. Всички си дадоха тържествено обещание да работятъ неуморно за новата германска медицина въ служба на германския народъ.

Изъ „Naturärztl. Rundschau“

Б. Р. Изнасяйки горното за да видятъ читателитѣ, какво се говори въ културнитѣ страни и какво трѣбва да се направи у насъ.

Лѣкуване захарната болестъ съ бирена мая

отъ Dr Jordan

Захарната болестъ се смѣта за авитаминозна болестъ на израждащето се човѣчество. Тя е още страдание, мжно подаващо се на лѣкуване. Инсулинътъ, който се яви като отлично симптоматично срѣдство, не ни даде търсения лѣчебенъ ефектъ, не попълни нуждата отъ радикално, причинно лѣкарство. За това единичкия ни стремежъ днесъ си остава, по пжтя на чисто физикално-диетичнитѣ методи, чрезъ общо третиране на организма като цѣлостъ, да подобримъ веществената обмѣна, да събудимъ жизненостята на организма и така да излѣкуваме лекитѣ и подобримъ тежкитѣ случаи.

Въ това неспирно дирене, днесъ ни се предлага като срѣдство за борба съ захарната болестъ и *бирената мая*. На всички известна, често употребявана при стомашно-червни страдания, маята е била отдавна предметъ на внимание, за да се дойде днесъ до нейното горещо препоржчване. Разби се, това наново въвеждане на бирената мая, съвсемъ не е ново откритие. То е просто припомняне на едно старо, изпитано, но забравено срѣдство.

Още въ 1550 година пр. Хр. въ египетския медицински трудъ (Papyrus Ebers) маята се е препоржчвала особено при стомашно-червни заболявания. Хипократъ е познавалъ сжщо това лѣчебно срѣдство. Още въ 1680 година Lociwenhock е открилъ микроскопически живата клетка на маята, а *Постъоръ* въ 1859 г. установи истинския ѣ характеръ. Отъ тогава се заредяватъ маса учени, които изпробватъ и препоржчатъ лѣкуването съ бирена мая. Така професоръ *Вроожъ* (Vroog) я препоржчва и прилага съ успѣхъ при фурункулоза и други кожни болести. Професоръ *Ласаръ* (Lassar)—при захарната болестъ съ фурункулоза е получавалъ много добри резултати.

Ако се опитае да сумираме показанията и успѣхитѣ на това лѣкуване, можемъ да се изкажемъ въ следнитѣ нѣколко точки :

- 1) За пречистване на кръвта при разнитѣ кожни болести.
- 2) При фурункулоза, особено при захарната болестъ.
- 3) При запекъ, лошо храносмилане и всички стомашно-червни болести.
- 4) При анемия, хлороза, лошо охранване и за възстановяване следъ прегарване тежки болести.
- 5) При подагра и полиневрити, особено при захарната болестъ (Wohlmint).
- 6) При хорото на св. Вита (Widenbauer) и др.

Яжъ предимно растителна храна.

Отъ преди хиляди години познатото действие на маята днесъ се обяснява съ богатството ѝ на витаминитѣ В и Д. Ние не познаваме хранителенъ продуктъ, който да съдържа повече витѣминъ В. А щомъ знаемъ, че повечето отъ горнитѣ болести сж авитаминозни страдания, ясно е защо маята ни дава толкова добри резултати.

Ето какво пише професоръ von. Noorden :

„Азъ предписвамъ маята, както за усилване, така и за напълняване. Резултатитѣ сж бивали винаги удивителни. Маята притежава поощрително дѣйствие върху жлезитѣ, особено върху панкреасната“. Въ своята книга издадена презъ 1936 год. професоръ *Стенъ* особено подчертава, че маята намалява силно захаропикането, а така сжщо и кръвната захарь. „Ако даваме на болнитѣ ежедневно по 10—30 грама, сме въ състояние да направимъ инсулиновитѣ инжекции излишни, или да ги ограничимъ до единъ минимумъ“.

Въпреки горнитѣ факти, маята не намира достатъчно широко употребление. Тя и днесъ още не е добре позната срѣдъ лѣкарскитѣ срѣди, а тамъ кждето е опитвана, сторено е съ недоброкачествена мая. Лѣчебната мая, това е само бирената, приготвена по изискването на това изкуство. Маята приготвена пр. т. н. горна ферментация, превъзхожда тази отъ долна ферментация.

Способността на маята да се насища съ инсулинъ ни дава възможность да си произведемъ мая наситена съ витамини и инсулинъ. Такава мая е и най целесъобразната за лѣкуване на захарната болестъ.

Като имаме предвидъ несигурното овладяване на болестъта съ познатитѣ ни до сега срѣдства, неудобството на инзунолѣчението, а и неговитѣ вреди, маята се явява като изборно срѣдство при това лѣкуване. Тя е отъ голѣмо значение, както за лѣкаря, така и за болнитѣ. Не е далечъ денътъ, когато това срѣдство ще стане най-любимото противодиабетично лѣкарство.

Ще приключимъ съ нѣколко типични случаи :

1. Г-жа Д. 56 годишна охолно живѣла, пълна, отъ 3 години страда отъ диабетъ. Урина 3 литри дневно, захарь 6 на сто, а въ кръвта 196 mg. Болната страда отъ всички болестни признаци на диабета. Е напълно неработоспособна.

Следъ 7 седмично лѣкуване съ бирена мая, настъпи пълно изчезване на признацитѣ. Урина 1 литъръ, захарь 1.4 на сто, въ кръвта 170 м. гр. Е напълно работоспособна.

2. Мжжъ, 61 годишенъ, отъ 4 години страда отъ диабетъ съ тежкитѣ разнообразни болестни признаци, 2 $\frac{1}{2}$ литри урина въ 24 часа, 35 на сто захарь въ урината. Следъ нѣколко седмично лѣкуване, захарьта пада на 0.4 на сто, количество-

то пикочъ на 1·25 L. за 24 часа. Клинически напълно добре, жизненорадостенъ и работоспособенъ го изписахме.

Мжжъ 44 годишенъ отъ 3 години боленъ въ много тежка форма, 4 литри урина за 24 часа и 7 на сто зазаръ въ урината. Следъ нѣколко седмично лѣкуване голѣмо подобрене. Тежката форма е предварително осждена на неизлѣчимостъ, но този случай даде много признаци, че при достатъчно продължително, системно лѣчение може да оздравѣе напълно.

Разбира се лѣкуването не бива никога да се ограничи само до даването на бирена мая. Всички други лѣчебни процедури на природното лѣкуване трѣбва да се подбератъ, комбиниратъ и приложатъ.

Така третиранъ болниятъ, споредъ случая и степенята на заболяването, ще оздравѣе напълно, или ще получи голѣмо подобрене, ще живѣе сравнително здравъ, ще спре развоя на болестята и ще доживѣе сравнително дълго.

Б Р. Въ нашата новоизлѣзла книжка „Захарната болестъ“ сме разгледали подробно проблема на диабета. Тамъ сж показани всички срѣдства и тѣхното комбинирание при лѣкуването на болестята. Тѣзи нѣколко реда нека допълнятъ книгата ни.

История на природното лѣкуване

Арнолдъ Рикли.

Баща на слънцелѣчението.

Многомилионното човѣчество, което се излежава подъ благотворното действие на слънчевитѣ лжчи, трѣбва да знае кой е този великъ умъ, който откри слънцелѣчението и го направи благодать за хиляди и хиляди страдащи. Всѣки би помислилъ, че това ще е все пакъ нѣкой великанъ на медицинската наука, нѣкой брадатъ професоръ. Нищо подобно. Както всички нововъведения въ модерното природно лѣкуване, така и тукъ, откривателя е единъ обикновенъ, медицински неукъ, човѣкъ. Разбира се, както всички основатели на природолѣчението така и Рикли, откривателя на слънцелѣчението, е трѣбвало много да страда докато спечели страдащитѣ за това лѣчение и преклони учения свѣтъ да му повѣрва.

Заедно съ Присницъ, Шротъ, Кнайпъ и др., Рикли е единъ отъ съоснователитѣ на природното лѣкуване. Въ Вледъ, сега Югославия, е билъ уреденъ неговия природолѣчебенъ институтъ и тамъ е развивалъ той колосална природолѣчебна работа. Днесъ въ Австрия и Швейцария има модерно обу-

Работи достатъчно физическа работа.

ведени лѣчебни станции, които работятъ като продължение на Рикливия институтъ. Затова и фонъ *Zeigler* казва: „Метода на рикли никога нѣма да остарѣе, защото той е изграденъ отъ умната глава на ланка Рикли и е плодъ на половинъ вѣковна работа и личенъ опитъ“.

Арнолдъ Рикли е роденъ въ 1823 година въ Вангенъ (Швейцария). Баща му е билъ притежателъ на бояджийница. Рикли е трѣбвало да работи при баща си. Но най-голямото удоволствие за него е било да се излага голъ на слънцето, предимно срѣдъ гората и пролѣтно време. Най-голямото наказание, което майка му е трѣбвало да му наложи, за да даде ефектъ, е било да му се забрани да ходи въ гората и се излага на слънцето. „Още въ детинство, казва лично той, проблесваше въ ума ми, че грѣшето слънце ще има благотворно действие върху организма затова и още презъ мартъ азъ бѣхъ въ гората и лежахъ голъ върху дрихтѣ си, огрѣванъ отъ раннопролѣтното слънце“.

При едно пжтешествие, съ цель осъвършенствуване на бояджийството, той среща случайно книгата на *Дръ Мундесъ* върху „лѣкуването съ вода“. Следъ това се натъква на литературата на *Корнаросъ*. Тѣзи и всѣка друга книга написана въ този духъ, Рикли е челъ и проучавалъ съ особена жаръ. По сетне е трѣбвало да отпжтува съ брата си къмъ *Зеебахъ*, където е трѣбвало да основава нова бояджийска фабрика. Увлѣченъ въ лѣкуването съ вода, слънце и т. н., той се е отдалъ въ фабриката си изключително на това да продоволствува работниците съ медицинска помощъ.

Добритѣ резултати, които е постигналъ, сж обърнали вниманието и на неангажирани въ фабриката страдащи и маса болни сж идвали при него на лѣчение.

Въ 1852 година Рикли заболява отъ Плевритъ и отива на почивка въ Блѣдъ. Природнитѣ красоти тамъ сж му толкова харесали, че той решилъ да напустне бояджийството и да основе единъ природолѣчебенъ институтъ, което и направя въ 1855 година. Цѣли 50 години това лѣчебно заведение е развивало трескава дейность. Болни отъ всички краища на свѣта, сж се стичали да дирятъ излѣчение при Рикли. Презъ зимата той е завеждалъ друго водолѣчебно заведение въ Триестъ.

Въ 1903 година, въ своята 81 годишна възраст, Рикли е отправилъ едно послание до всички свои последователи, въ което е казалъ: „като храбръ войникъ вече 55 години се борихъ безстрашно за чистото ни дѣло. Много преследвания, нападки и неприятности понесохъ. Отъ друга страна не малко благодарности и признания ми се отправиха. Смяя да се нарека ветеранъ на швейцарскитѣ и немски природнѣ лѣкари защото имамъ 55 години работихъ като природенъ лѣкаръ. Сега се раздѣлямъ съ този

святъ съ задоволство, че негово творчество не отиде напразно. И следъ три години, въ 1906 година, Рикли умира отъ старческа слабостъ на 85 годишна възраст.

Рикли лѣкуваше съ всички срѣдства на природното лѣкуване, но *слънцелѣчуването и въздухолеѣчението* бѣха негово собствено творение. Водолѣчението и диетотерапията прилагаше и усъвършенствувахе, но градежа ставаше върху чужди основи (на Присницъ, Кнайпъ и др.) Той си остава като откривателъ на хелио, и аеротерапията.

Рикли самъ разправя че много трудъ му е струвало докато ги приклони да се събличатъ и правятъ свѣтло-въздушни бани. Страхътъ отъ простуда е билъ главния мотивъ за съпротивата. Вѣрно е че и днесъ има маса хора, които едва ли нѣкога се събличатъ голи срѣдъ атмосферата, но все пакъ болшинството днесъ „безстрашно“ се къпятъ въ въздуха, макаръ и повечето да не знаятъ що е въздушна баня.

Разбира се, Риклиевото слънцелѣчение е било съ известни недоимаци и чакъ следъ усъвършенствуването му отъ лѣкари, минали на страната на природното лѣкуване, добива днескашния си научно издържанъ видъ. И все пакъ Рикли си остава учителъ на всички онѣзи лѣкари и професори днесъ, които признаватъ и прилагатъ хелио и аеротерапията.

Нека всѣки излагащъ се на слънцето, въ себе си, възхвалява Рикли и почете неговата свѣтла паметъ!

НАШИТѢ ЛѢЧЕБНИ СРѢДСТВА.

Парна баня на главата.

Парниятъ душъ, като форма на паролѣчението, разгледахме въ една отъ миналитѣ книжки. Тукъ искаме да запознаемъ читателитѣ съ друга форма на парнитѣ приложения, а именно съ *парната баня на главата*.

Приложение: Възвираме една по-голѣма тенджура или другъ нѣкакъвъ сждъ съ вода. Най добре вземаме една вана за седящи бани. Но можемъ да си послужимъ и съ какъвъ да е другъ подобенъ сждъ. Предъ седящата вана поставяме една малка възглавничка. Болниятъ коленичи върху възглавничката голъ. Надвесва се надъ ваната, като се държи съ дветѣ рѣце въ страничнитѣ первази на сѣдящата вана. Второ лице го завива добре съ чаршафъ и одеало заедно съ ваната, като се гледа да не остане голѣмъ просвѣтъ, презъ който би излизала парата. Пакъ помощното лице внимателно взема връщата вода и я налива въ ваната. Болниятъ дава възможностъ за наливането, като се издига малко

Гладувай на месеца поне 24 часа и си направи този день една клизма.

отъ ваната, заедно съ покриващето го одеало. Следъ наливането той пакъ се надвесва надъ ваната, държи се здраво съ ржце, а второто лице поправя покривакитѣ за да нѣма просвѣтъ.

Така поставениятъ надъ парата боленъ стои отъ 5-10 минути—споредъ самочувствието и издържливостѣта си. Презъ това време той се поставя или по близко, или по-далечъ отъ парата, споредъ това колко силно желае да го бие парата. Прави инхалирания на парата презъ носа и устата. Движи така главата, че парата да бие ту едната, ту другата части на главата — споредъ вида на заболяването и нуждата отъ особено набиване на болезненитѣ мѣста.

Така приложена парната баня на главата поставя на биенето на парата не само главата, ами и гърдитѣ до кръста. Отъ тукъ се казва още „горна парна“ (Oberdampf).

Показанія: Много сж болеститѣ на главата, шията и гърдитѣ, при които казаната парна баня е показана и се прилага съ голѣмъ успѣхъ. Само страдания клонящи къмъ кръвоизливания не бива да се подлагатъ на пароприложението. Иначе почти всички видове заболявания на очитѣ, ушитѣ, носа, нервитѣ, кожата, жлѣзитѣ и дихателнитѣ органи (ларингсъ, трахея, бронхи и бѣли дробове) се подаватъ на лѣчение чрезъ тази парна баня.



Другъ видъ парна баня на главата.

Така приложена парата е отлично косметично срдѣство. Кожата на лицето получава свѣжъ, хубавъ видъ. Мазнинитѣ, пѣпчицитѣ и бръчкитѣ се губятъ. Ушни течения оздравяватъ, хроническа и остра хрема сжщо. Даже и полипи могатъ да се повлияватъ добре, макаръ че тѣхното оперативно махване

не винаги може да се избѣгне. Невралгии и парализации въ областъта на главата и гърдитѣ, остро и хронически подути жлези, течащи фистули и живенични рани, даватъ удивителни резултати. Бронхиална астма, остъръ и хронически бронхитъ сж добъръ обектъ за приложение на описаната парна баня.

Фигурата на стр. 73. ни показва нагледно другъ начинъ на приложение парната баня на главата.

Споредъ заболяването банята може да се прави 2 — 3 пжти седмично, до 2 — 3 пжти дневно — споредъ случая.

Силата на дишането.

Модерното лѣчебно изкуство, развиващо се въ знака на Присницовия и Кнайповия методъ, си служи винаги и навсѣкъде съ чиститѣ физикални лечебни срѣдства, смисъла и мощъта на които малцина разбиратъ. Единъ отъ тѣзи лѣчебни фактори на естествения лѣчебенъ методъ си остава *дихателната гимнастика*. Какъвъ мощенъ лѣчебенъ факторъ и колко малко се знае за дишането като лѣкарство! Право подчертава единъ немски авторъ, като казва: „Че каква е ползата отъ отиването на балкана, когато богатия отива и се връща съ сжщия въздухъ въ своитѣ дробове“. Съ това авторътъ иска да каже, че повечето, особено богатитѣ, които слизатъ и се качватъ съ автомобилъ на планината, нѣматъ понятие отъ силата на дишането, нито умѣятъ да направятъ нѣколко дихателни упражнения. А докато хората не се научатъ да дишатъ правилно и системно да правятъ дихателни упражнения, дотогава тѣ нѣматъ право на здраве.

Специалнитѣ коремни дишания сж известни като срѣдство противъ високото кръвно налѣгане. Достатъчно е страдащиятъ отъ високо кръвно налѣгане да проведе лѣкуването си съ тѣзи коремни дишания (правилно насоченъ отъ своя лѣкаръ) и той ще се увѣри въ лѣчебната сила на дишането при тази болестъ.

Свѣтвно известниятъ професоръ *Клемпереръ*, единъ отъ капацитетитѣ по артериосклерозата и нейнитѣ последици, установи, че едни отъ честитѣ причини за това израждане на артериитѣ, сж упойтелнитѣ отрови, които човѣчеството консумира като шоколадчета (алкохолъ, никотинъ, кофеинъ, теинъ и др.). Едни отъ тѣхъ се употребяватъ несъзнателно, други за удоволствие и трети въ форма на лѣкарство. Човѣкъ, който е привикналъ отъ рано на дихателнитѣ упражнения, той винаги навреме е успѣвалъ да обезвреди организма си отъ тѣзи чужди за тѣлото отрови. Така редовно

обезотравяния организъмъ не може да бжде лесно атакуванъ отъ артериосклерозата и нейнитѣ последици. Стига дихателния тренингъ да не почне въ напреднала възраст. Изсбилно поетия кислородъ освежава окислителнитѣ процеси, повишава общата жизненостъ на организма, не позволява облагане на тѣлото съ отпадаци и така го пази отъ заболяване.

Но усиленото дишане изхвърля непосредствено маса отрови.

Берлинскиятъ лѣкаръ Д-ръ Обердѡрферъ се съмнява дали 90 на сто отъ хората не се раждатъ съ вродено предразположение къмъ много тежки страдания. Той твърди, че ранното привикване къмъ дихателни упражнения сж въ състояние да изкоренятъ тѣзи вродени недоимаци, или поне да ги значително намалатъ. Много отъ децата се раждатъ предразположени къмъ артериосклероза, следователно дихателнитѣ упражнения за тѣхъ сж една необходимостъ.

Наредъ съ Обердѡрферъ, Дрезденскиятъ лѣкаръ Д-ръ Крегеръ намира, че нѣмаме по-добро сръдство за борба съ израждането на човѣчеството отъ привикването му къмъ ранно дихателно трениране. А истински, въ биологична смисълъ, здравъ човѣкъ въобще не сжществува днесъ. На сжщото мнение е и професоръ Клеппереръ.

Правилно, научно проведени, дихателнитѣ упражнения сж една насжщна нужда на израждащия се човѣкъ. Жалко е, че липсва подготвенъ персоналъ, както изъ лѣкарскитѣ, така и изъ възпитателнитѣ сръди, който персоналъ да проведе исканото масово трениране.

Човѣкъ трѣбва да знае какъ дишането оживява отпаднатитѣ, овѣхнали тѣлесни функции, какъ пречиства и наново съживява умиращитѣ обложени тѣлесни тъкани, какъ втвърдяващитѣ се артерии въ мозъка получаватъ своята еластичностъ, за да може да прицени стойността на дихателнитѣ гимнастики и да намѣри сръдства и време за тѣхното въвеждане.

Сега една картина сръдъ нашитѣ деца : Съ неправилна стойка, недоразвитъ гръденъ кошъ, децата, съ малки изключения, не знаятъ въобще да дишатъ правилно, а за нѣкакво въвеждане и подготвяне къмъ правилно, системно, научно трениране въ дихателното изкуство, не може и дума да става.

Сутринъ, обѣдъ и вечеръ по десетина дихателни упражнения на открито, при възможно толо тѣло, е повелителенъ дългъ на всѣки роденъ веднажъ на земята човѣкъ. А колко сж тѣзи, които въобще правятъ нѣкога въ живота си едно правилно вдишване? Разбира се, въ стремежа да трупаме „бѣли пари за черни дни“, не ни остава време за малко здравна просвѣта.

И все пакъ, живота ни е поставилъ по блзгородни задачи отъ тѣзи, да грабимъ до ненасита !

Лѣкуване съ билки.

Върбата, тополата и кукурякътъ като лѣкарства.

Въ списание „Природа и наука“ четемъ, че народната медицина отдавна лѣкувала плеврита съ горнитѣ сръдства успѣшно. Днесъ вече се знае, че тѣзи растения съдържали: Върбата — салицилъ, кукурякътъ — усилващи сръдцето вещества, а тополата — салицилъ.

Днесъ вече става научно ясно, защо народната медицина ги е употѣблявала, а и на какво се дължи лѣчебното имъ действие. Ето доказателство, че повечето отъ народната медицина е смислено, само че липсвало е тогава научното обосноваване. Затова пъкъ хората сж се задоволявали съ резултатитѣ на практика.

Салепъ.

Olehis torio Салеповитѣ растения сж едно отъ най-големитѣ семейства на земното кълбо. Различнитѣ му видове се намиратъ по всички части (планини, равнини и широки полета), като се почне отъ екватора и се свърши до най-далечнитѣ земи на полюситѣ.

Заедно съ много други растения, салепътъ се е употрѣблявалъ като медицинско растение още отъ древнитѣ гърци и римляни, а така сжщо и отъ старитѣ арабски лѣкари. Грудката на салапа е силно месеста. Действува смекчително и за това зимно време се взема при кашлица или други бѣлодробни заболявания. Въ официалната медицина се употрѣбява при коремнъ тифъ когато червата му сж твърде изтънѣли и друга храна не може да се взема. Въ този случай слизестия скорбеленъ паренхимъ на салеповата грудка подхранва стомаха и червата и докарва по бързо оздравяване.

На нашенския салепъ грудката е по-дребна поради климатически причини, а на тия въ Мала Азия е по-едра и за това е по-хранителни.

Салепътъ е приятно питие и още топълъ, посипанъ отгоре съ малко исиотъ, зимно време чудесно стопля гърдитѣ следъ простуда.

„З. Р.“

Колона на читателя.

Изъ домашната практика на единъ последователъ.

Ако природното лѣкуване е единъ незамѣнимъ лѣчебенъ методъ, то като домашно лѣкуване, при кжщни усло-

Температурата въ стаята да не е повече отъ 18—20° С.

вия, при обикновени неразположения и други случаи е неадминатно.

Единъ нашъ старъ послодователъ, който години подредъ е чель списанието ни и притежава хубавата книга „Нарѣчникъ по природно лѣкуване“ си е често служилъ съ природното лѣкуване при разни случаи. Добритѣ резултати съобщава намъ и ние ги правимъ достояние на читателитѣ си.

1. Секване на кръста. Презъ октомврий 1934 год. при навеждане ме „секна“ силно въ кръста. Това бѣше толкова много, че азъ не можахъ да се движа. Стана нужда да ме отведатъ съ файтонъ въ Пернишката болница. Тамъ ме намазаха съ йодъ и ми поставиха компресъ. На другия день ми дадоха за мазане синаповъ спиртъ, но понеже кожата отъ йода бѣше много раздражена, мазането съ спиртъ бѣше невъзможно. Тогава азъ прибѣгнахъ къмъ *Приснищовия компресъ*, който смѣняхъ на два часа. За два дни болкитѣ изчезнаха.

2. Пакъ сжщата есенъ ми излѣзе цирей на бедрото. Лѣкувахъ го съ приснищовия компресъ, съ отвара отъ орѣхови листа и джбови кори и превръзки съ листъ отъ жиловлякъ за изтегляне на гнойта. За 4 дни цирей оздравѣ.

3. Презъ 1935 година ми се появи цирей на врата. Лѣкуването ставаше съ *горещи лани* отъ конопено семе и приснищовия компресъ. И сега оздравѣ за 4 дни.

4. Получихъ болки въ гърлото. Само съ приснищови компреси оздравѣ за нѣколко дни.

5. *Косата на главата ми бѣше проредѣла* и лесно опадваше. Лѣтосъ почнахъ редовното ѣ стригане ежеседмично съ машинка нула номеръ. Освенъ това ежеседмично миѣхъ главата си съ студена вода и ходихъ винаги гологлавъ. Следъ 4 месеци косата ми се много поправи, падането спрѣ, пониква нова, млада коса.

6. Ечмичецъ на окото: 15 годишната ми дъщеря получи ечмичецъ на окото си. Разтваря книгата на Димковъ и почва лѣкуването по нея. Често го налага съ топли компреси. Само за 5 дни оздравява.

с. Пчелинци,

А. Георгиевъ.

Б. Р. Отъ горното личи, че г. Георгиевъ е извлѣкалъ много голѣма поука отъ четенето на нашата литература. Такава правилна ориентировка не всички наши читатели сж получили. Всичко що е прилагалъ при казанитѣ случаи е правилно и на мѣсто. Разбира се, той би могълъ да приложи и други полезни приложения, но тъкмо простотата въ лѣкуването е характерното за природолѣчението. И г. Георгиевъ си е служилъ съ найпроститѣ приложения.

Хубавитѣ резултати показватъ много ясно *силата на*

Не оповивай кърмачето—нека си рипка свободно.

приснищовия компресъ: Съ сжщия компресъ откривателя му Винценць Присницъ си е излѣкувалъ изоставения отъ всички лѣкари и професори боленъ кракъ само за два месеца.

Г. Георгиевъ живѣе на село. Не винаги той може да има на разположение лѣкаръ и материални сръдства. Неговата вещина въ практическото природно лѣкуване, при домашни условия, сж му спестили много пари, а вѣроятно услъжнення и страдания. Нека всѣки нашъ читателъ извлече сжщата поука отъ нашитѣ писания. Само тогава има смисълъ нашете дѣло. *Ето какъ паритъ отъ 50 лв. моитъ да бждатъ стократно покрити.*

ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ.

Г. С. Поповъ—Петокладенци

1. Въпросъ: Единъ медицински фелдшъръ страдалъ 12 години отъ захарна болестъ. По съвета на нѣкои народни лѣчитали, започналъ да употрѣбява три пжти дневно по една супена лжжица зелена чорба. Вече 7 години той е напълно здравъ.

Отговоръ: Киселото зеле, респ. зелената чорба е отдавна позната като особено полезна при захарната болестъ. Днесъ медицинската наука доказа това и научно. Природното лѣкуване горещо препоржчаа даването на кисело зеле при захарната болестъ. Дали, обаче, само вземането на зелена чорба е въ състояние да оздрави една захарна болестъ, за насъ е твърде малко вѣроятно. Понеже тази болестъ се смѣта като авитаминозна (по липса на витамини), най-приемливо е, че многото витамини въ зелето сж главниятъ действующъ лечебенъ факторъ. При удобенъ случай ще разгледаме въпроса за „зелето като храна и лѣкарство. Прочете нашата книжка „Захарната болестъ“, — цена 10 лева.

2. Единъ ловкъ въпросъ.

Ув. Господа,

Моля да ми отговорите какъ да постяля, когато констатирамъ, че детето ми е заболѣло отъ дифтеритъ, и ще ми препоржчатъ ли да го ваксинирамъ срещу едрата шарка и ако не, съ какво да заменя ваксинацията. Въобще да позволявамъ ли на докторитѣ да му поставятъ инжекции?

София, 25. 12. 1936 г.

Отговоръ. Въпросътъ ни се изпраща отъ единъ нашъ приятелъ. Личи, че въ споръ съ нѣкой невѣрующъ Тома на нашия съидейникъ е билъ поставенъ горния въпросъ и въ послѣствие невѣрващия е настоялъ този въпросъ да се зададе намъ.

Вѣрвай въ всемогъщието на природата.

Въпросътъ е избранъ много тендециозно. Поставяйки единъ въпросъ засѣгащъ две медицински разбираня, единствени претендиращи за *известна* цена, а и набити въ съзнанието на човѣчеството така, че тѣхното *повърхностно* третиране би означавало обръщане свѣта съ главата на долу — запитващия мисли, че на този въпросъ може да се отговори съ „да“ или „не“. Той смѣта, че положителния отговоръ би означавалъ генерално признаване лѣкарствената медицина, а отрицателния — противното. Ние сме длъжни да обърнемъ вниманието на интересуващитѣ се, че той е длъженъ да изпълнява нарежданията на своя лѣкаръ. Ще гледаме да разгледаме този въпросъ подробно и научно отъ името на видни автори. Ваксинирането е задължително съ законъ. Въ Англия не е задължително.

По стойността на едното и другото се спори срѣдъ медицинския свѣтъ. Този наученъ споръ е интересенъ за всѣки интеллигентенъ.

Мисли на велики хора

— Нищо не е наша собственостъ, ако не сме го придобили съ трудъ. Даже самитѣ себе трѣбва да се придобиемъ първо и тогава да принадлежимъ на себе си.

Spindler.

** * **
Rimplex sigillum veri. — Опростотвореността е отличителенъ белегъ на истината.

Професоръ Вьорхаве (Voerhave)

— Следъ смъртта на най-големия лѣкаръ, клиникъ и изследователъ на природата професоръ Вьорхаве е останало значително наследство. При подреждането му е била намѣрена запечатана съ червенъ воскъкъ голѣма книга. Книгата е носѣла надпись: „Тукъ се съдържатъ всички тайни на лѣкарственото лѣкуване“. Цената за сдобиване на тази книга се е неимоверно повишила — разбира се съдържа такива тайни. Англичанина, който е далъ най-голема сума за книгата, я отворилъ и що да види. Въ нея имало само единъ писанъ листъ. На едната страна е било написано: „Държи главата гладна, краката топли и не тлъчи стомаха си толкова много“.

Изъ „Природата като лѣкаръ“ стр. 18.

** * **

— Новото време носи въ всички области нова свѣтлина. Фасадитѣ се смъкватъ. Основнитѣ елементи на живота стѣпватъ побѣдоносно напредъ.

Дръ Фридрихъ Волфъ

Вѣрвай, природното лѣкуване ще те оздрави.

Нашитѣ приятели

П-ще 14. I. 1937

Ув. Г. Йордановъ

Духътъ на списанието тази година е отличенъ. . . . Пожелавамъ успѣхъ въ великото дѣло на което Вие сте единъ отъ първитѣ смѣли борци. . . .

Сърдеченъ поздравъ **Ив. Ивановъ**

с. Лилячъ

. . . Малки сж книжкитѣ на списанието Ви но е много цененъ материала имъ. Въ тѣхъ блика истината, която се търси отъ всички, но рѣдко се изнася въ вестници и сказки. . . .

Съ поздравъ **Ст. Хр**

с. Търняне 3. XI. 1936 г.

П. Г.

Прегледахъ набързо съдържанието на дветѣ книжки; интересно и полезно е. Вѣрвамъ, че природното лѣкуване рано или късно ще се наложи. Работете за хубавата идея.

Г. Ц. у . ль.

с. Борованъ 31. XII. 1936 г.

Уважаеми г-нъ Дре!

Не мога да не Ви се обадя и да не Ви благодаря за Вашия скроменъ трудъ, на който сте си посвѣтили силитѣ и Ви пожелавамъ още по голѣмъ успѣхъ въ дѣлото.

Азъ съжалявамъ, че Вашитѣ книги съ „златнитѣ и топли“ страници не сж стоплили по-напредъ моето студено сърдце. Но по-добре по късно отколкото никога.

гр. Габрово, 29 XII. 1936 г.

Уваж. г-нъ Йордановъ

Издень день „Природенъ лѣкаръ“ все повече ми харесва. Кратко, ясно, природосъобразно и твърде доказателно е поднесеното ни въ него.

Вамъ и „Природенъ лѣкаръ“ пожелавамъ успѣхи! Ако и бавно — все напредъ!

Съ своитѣ честитки по случай

Новата 1937 год.

азъ Ви тия пожелавки изпращамъ.

Бъдете здравъ и бодъръ за страшната борба съ мрака, невежието и традициитѣ!

Съ почитъ и поздравъ
Ив. п А. учителъ

Благодаримъ на многото наши съидейници, които ни намѣриха значителенъ брой нови абонати. Съ тази подкрепа списанието тази година е значително по-добре материално. Ако всички се отсрамятъ така, много е вероятно идната (десета юбилейна) година да излизаме съ увеличени страници на списанието даже до удвояването му на две коли.

Работете за удвояване страницитѣ на природенъ лѣкаръ при същия абонаментъ.

* * *

Неполучени книжки 1, 2 и 3 не можемъ да изпраща ме поради изчерпването имъ. Въмѣсто тѣхъ искайте по изборъ книжки отъ библиотеката.

За премия избирайте си отъ следнитѣ книжки:

- | | |
|---|--------|
| 1) Лѣкуване съ вода | 20 лв. |
| 2) Паролѣчение | 15 лв. |
| 3) Лѣкуване на морския брѣгъ | 10 лв. |
| 4) Кратъкъ курсъ по хигиена | 20 лв. |
| 5) Ревматизъма | 10 лв. |
| 6) Лѣкуване по Шротъ | 20 лв. |
| 7) Лѣкуване съ гладъ | 15 лв. |
| 8) Сурволѣчение | 15 лв. |
| 9) Закаляване на тѣлото | 5 лв. |
| 10) Чистота и здраве | 5 лв. |
| 11) Хигиена на старостъта | 15 лв. |
| 12) Захарната болестъ | 10 лв. |
| 13) Загадката на главовола | 10 лв. |
| 14) За майкитѣ | 10 лв. |
| 15) Кожнитѣ болести | 15 лв. |
| 16) Криза въ медицината | 10 лв. |
| 17) Студенитѣ крака като болестна причина | 5 лв. |
| 18) Температурнитѣ болести и лѣкуването имъ | 5 лв. |

За второто полугодие, отъ книжка 5 до 10 могатъ да се записватъ нови абонати срещу 20 лв. безъ премия или 25 лв. съ премия—книжка за 10 лв. по изборъ отъ двадесетѣхъ номера на библиотеката показани и въ този брой.

Новъ срокъ за отчитане: до първи априлъ трѣбва да се отчетатъ всички, които желаятъ да получатъ къмъ списанието безплатни премии—книжки за 20 лв. по изборъ отъ библиотеката. Отчетенитѣ следъ тази дата губятъ правото на премия и ще получатъ само десетъ книжки отъ списанието. Нека мнозина още неотчетени си взематъ бележка и побързатъ да не пропуснатъ поне втория срокъ.

Платилитѣ абонамента си познаватъ, че сумата имъ е получена въ редакцията по това, че получаватъ премиитѣ. Да отговаряме на всѣки че е полученъ абонамента му ни е невъзможно, а е и излишно. Правилно пратенитѣ суми не могатъ да се загубятъ.

Благодаря на всички наши читатели, абонати и съидейници, които масово ме поздравиха по случай новата година и празниците. Дано пожеланието имъ „да бжда дълги години здравъ за да вода реформаторското движение“ бжда въ състояние да оправдая. Ако лично въз не успѣя да стана „български Браухле“, дано дойде другъ следъ менъ съ успѣхъ.

Поради това, че тази година особено много ме поздравиха бѣше ми невъзможно да имъ отговарямъ лично затова тукъ още веднажъ имъ сърдечно благодаря и имъ желая отъ сърдце да бждатъ все така бодри на фронта на обновяването. Тронатъ съмъ отъ масовитѣ поздравления и се отъ сърдце радвамъ, че имаме толкова идейни, преданни последователи и тъй интузназирани.

Д-ръ К. Йордановъ.

* * *

На всички именици честитимъ именитѣ дни. (макаръ и късно) поради това че ни е невъзможно лично всѣкому по отдѣлно да искажемъ пожеланията си. Но нека всѣки нашъ приятелъ бжде увѣренъ въ това, че отъ насъ той може да има само всичко най-хубаво.

Следъ като получавате вече 5 кн. редовно. РЕДНО е да се отчетете навреме.

Изчерпани сж всички книжки отъ год. 1-ва до 4-та. Нови атонати могатъ да се записватъ само за второто полугодие отъ 6 та до 10-та книжка.

Книжна 5-та закъсна защото печатницата бѣше заета съ юбирателнитѣ списъци.

— Дайте ни адреси да имъ пратимъ пробна кн. 6 та. Записвайте абонати за второто полугодие.