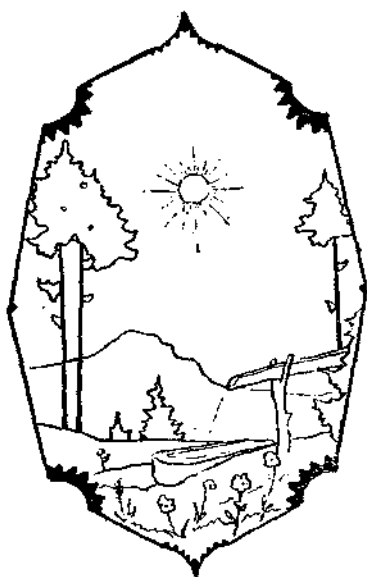


ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ



Бозаджийница „ДЕБЪРЪ“

на **Цвѣтко Ангеловъ**

е реномирана и дипломирана, поради чудната боза, която предлага на гоститѣ на Варна. При желание разнася по домоветѣ въ бугилки фишна боза.

Излишно е да подчертаваме **лѣчебността и хранителността на Цвѣтковата боза**. Защото, научно е доказалъ професоръ Златаровъ, че тя съдържа отъ 6-8 на сто захари, 0.3% минерални соли, и до 0.5% млѣчна киселина. А знаемъ какво значение иматъ всичкитѣ тѣ за здравето. Ами витаминитѣ които съдържа!

Пийте боза като не забравяйте че **Цвѣтко Ангеловъ е единъ въ Варна**

ул. „Ц. Борисъ“

— Н А Р О Д Н А —

Вегетарианска гостилница

ул. „6 септемврий“ 26 въ гр. Варна

чийто съдържателъ, нашия дсборъ приятелъ, **САШО**, е найреалностния последователъ на **природосъобразния животъ и опростеното вегетарианско хранене**,

ПРЕДЛАГА НА ГОСТИТѢ СИ

най добра храна при вежлива прислуга само отъ вишисъти при общодостъпни цени. **Новия специалитетъ** за гоститѣ е майсторски съчитанитѣ комбинации отъ СУРОВИ ХРАНИ. Независимо отъ всичко друго, ами нашия Сашо се е амбициралъ да посрещне и изпрати това лѣто всички съединици съ чудни СОКОВЕ отъ разни билки и зеленчуци въ СУРОВЪ ВИДЪ, съ което дава **ВИТАМИНИ И СОЛИ** на жизнената ви машина. **Гости на Варна** всички въ народната вегетарианска гостилница на нашия добъръ последователъ

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

МЪСЕЧНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ.

ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

И ЗДРАВНА ПРОСВЪТА.

Годишенъ абонаментъ 75 лева. За странство 100 лева.

Отдѣленъ брой 8 лева.

РЕДАКТОРЪ: Д-ръ КИРИЛЪ ЙОРДАНОВЪ, улица „Дебъръ“ № 10.

Що е животъ?

отъ D-r Bircher — Venner, Цюрихъ.

За разрешаването на тази загадка, човѣшкиятъ умъ не е преставалъ да работи отъ преди хиляди години. Но и до днесъ въпросътъ стои неразрешенъ. Всичко въ връзка „що е животъ“ е забулено, е една тайна, е загадка. Химията се мъчи да долови тайната отъ материалната страна. Тя се стреми да си обясни всичко съ материята. Въ това свое дирене тази наука направи чудеса. Тя откри 92 елемента въ материалния миръ. Доказа ни, че като съставна частъ на човѣшкия организъмъ влизатъ 17 отъ тѣзи 92 елемента. А именно: водородъ, кислородъ, въглеродъ, азотъ, фосфоръ, сѣра, калций, калий, натрий, желязо, магнезий, манганъ, медь, силициева киселина, флуоръ, хлоръ, иодъ. Въ растителното царство живота си доставя всички тѣзи елементи отъ земята, водата и въздуха. Въ „жизнената машина“ на растението се образуватъ отъ тѣхъ редица сложни съединения. Така образуваниѣ органически молекули, сложно конструирани молекулни групи, кристалинни и колоидни вещества се спояватъ въ клетки и тъкани. Всички заедно образуватъ онова, което ние наричаме „жива или жизнеспособна материя“ (Lebende Substanz). Въ общата маса на този сложно съставенъ „материалъ“, се намиратъ маса „материйни характеристики—особености (Stoffcharakteren), които, поставени въ животинския организъмъ, предизвикватъ най-разнообразни процеси: хранителни елементи, минерални съединения съ особено свойство; витамини, отъ които зависи оползотворяването на храната, активатори, ензими, ферменти, хормони и т. н. Така образувания отъ растенията „скелетъ на живота“ образува, материалната основа на човѣшката и животинска храна. Това основно понятие за храната важи като основенъ фундаментъ независимо отъ това, дали храната се получава направо отъ растенията, или пъкъ посредствомъ животинското царство, следъ преобръщането ѝ въ животинска тъканъ и органи. Наистина, химията анализира животинското и растителното тѣло и се мъчи да изясни процеситѣ на преобразува-

ние, които претърпяватъ елементитѣ въ време пречиштането презъ живия организъмъ, но на сжщността на живота не е могла да се натъкне и до днесъ. И днесъ още, следъ всички изследванія и усъвършенствуване, тя се вижда все още предъ великата истина казана 600 години преди Христа отъ китайския мждрецъ Loo-se:

„Das stoffliche birgt Nutzbarkeit; das unstoffliche wirkt, Wesenheit“. Което опитно преведено на български ще рече приблизително — Вещественото крие въ себе си ползотворното; Безматериалното (духовното) активира сжщността. — Мощенъ токъ отъ енергия протича презъ всѣко живо сжщество и предизвиква всички прояви на живота, които долавяме по физикални пжтища.

Всѣко живо сжщество прилича на система, която е въ известни рамки променлива. Тази система е така нагодена, че необходимото за изразходване тя си доставя отъ казания горе вселененъ токъ отъ енергия. И то така, че разхода и притока на енергия си остава винаги балансиранъ (уравновесенъ). Растенията приематъ действащитѣ слънчеви сили и ги натрупватъ въ себе си. Открититѣ отъ химията елементи на живата материя се оказаха като натоварени съ светлина молекули. Видно е, че растенията живѣятъ отъ слънцето, животнитѣ и човѣкътъ пѣкъ си доставятъ слънчева енергия отъ складираната въ растението. Но тѣ живѣятъ не само отъ посрѣдствено получената отъ растенията слънчева енергия, но и отъ такава получавана непосредствено отъ слънцето. Теорията за складирана въ живата материя свѣтлина се потвърди чрезъ откритието на руския ученъ Gurwitsch, който доказа, че живата материя флуоресцира т. е. излъчва свѣтлина.

Ние видѣхме, че живота като материалистично (Stofflich) понятие е необѣснимъ. Той си остава нѣщо отвлечено, нематериално (Unstofflich). И като такъвъ представенъ, той представлява „тѣло отъ енергия“ (Energiegebilde). Това пѣкъ се продуволствува и активира (оживява) отъ трептения отъ енергия, подобно на трептенията на свѣтлината.

Das Leben ist ein Seelenwerk und geistige Strahlung. Живота е единъ „душевенъ механизъмъ и излъчване на енергия — (приблизително на български езикъ). И вижда се, колко е отвлечено понятието „животъ“ и далечъ отъ домогванията на всѣкаква наука.

Но кои сж жизненитѣ процеси, които се нуждаятъ отъ храна? На първо мѣсто „процеса на енергията“, „движението на живота“ (Energieprozess, Lebensbetrieb), за който се говори по-горе. На второ мѣсто процеса на материалното изграждане. Този процесъ става въ растящия организъмъ. Третия процесъ нуждаещъ се отъ храна е процеса на под-

новяването (замѣняне изхабеното). Този пъкъ процесъ (Substanzersatz) имаме при израстналия вече организъмъ (възрастния). Това сж тѣ тритѣ главни жизнени процеси които се нуждаятъ отъ храна. На пръвъ погледъ би казалъ лаика, че процеса на изграждането и този на възстановяването сж най-важнитѣ и като така вкарването на строителни и възстановителни материяли се явява най-главната целъ на храненето. Това е неправилно. То е фалшъ. Погрѣшно е сжъщо така вѣрването, че главния строителенъ материалъ е бѣлтѣка. Вѣрното е, че витаминитѣ и минералнитѣ соли, колкото и да не сж градивенъ материалъ, сж за процеса на изграждането, елементи отъ първа необходимостъ. За да ни стане ясно това, достатъчно е да сравнимъ нуждата отъ изграждане и тази отъ енергия. Растящия организъмъ на кърмачето се нуждае отъ храна, която въ 93% да е източникъ на енергия, а само 7% да е градивенъ материалъ. Възрастния се нуждае 96% отъ енергия, а само 4% отъ градиво.

Суровоядието и общедостъпното му осъществяване.

Все повече и повече става безпорна истината, че суровата храна е единствения изворъ на истински жизнени сили за човѣшкия организъмъ. Следъ преминаване въпроса за храненето презъ кулминационната точка на изкуствено съчетанитѣ храна на Фройта, поврата по пътя на природното е неизбеженъ и само отъ полза за израждащото се човѣчество.

Обаче непосредствено следъ това сжщественъ е и подвъпроса за начина на провеждане суровоядието до пълното му осъществяване.

Ако природосъобразното хранене презумира използване суровия продуктъ безъ никакви раздробителни и пр. средства т.е.—лълното суровоядие, първоначалното му осъществяване го правятъ непроеводимо редица условия отъ по друго естество.

Вѣроятно липсата на онова разнообразие на използване въ сурово състояние на продуктитѣ въ умерения климатъ е принудило живущия тамъ човѣкъ да дири храна и отъ животински произходъ, въпрѣки, че не му е присъща—знаемъ, че и днесъ глада и оскъдицата сж лоши съветници. Изключилъ веднажъ природата си, заживѣлия въ оскъдната природа човѣкъ, бавно но сигурно си е създавалъ навика къмъ неестествената храна, за да стигне днесъ до положение да изврати вкуса си до такава степенъ, че да не може да се

ориентира правилно върху ценната за него храна. Като дебело подчертавамъ, че „приспособяването“ къмъ неестествена за него храна е станало за смѣтка на бавното му и сигурно израждане.

За приготвяването, разкъсването и по дългото запазване на неестествената си храна човѣка постепенно е изобретявалъ разнитѣ начини, сечива и пр. прибори и включително *огня*, които сжщитѣ почва да употребява и за естествената си храна. Напоследъкъ науката доказва, че най-вредното отъ всичкитѣ тѣзи „изкуства“ си остава огъня, съ което трѣбва да почне да се ликвидира, като въ следствие, въ съгласие съ научнитѣ открития, се измѣстватъ и другитѣ вредни такива. Далечъ сме отъ мисълта да искаме човѣчеството да се прости изведнажъ и съ всичкитѣ вредни „културни“ придобивки, съ което бихме пренебрегнали биологичния законъ за приспособяването. Сжщото е и по отношение на най-вредното сръдство – огъня, но бихме могли да тръгнемъ отъ полусуровоядието къмъ все по-голѣмото му прилагане.

Възприели по принципъ това осветление на науката, за да добие това нововъведение масовъ характеръ, трѣбва да стане на първо време безъ жертви на материални сръдства до като ни стане навикъ. После можемъ да жертваме и сръдства за една по ефикасна машинка за целта.

Първитѣ усилия за дѣлото на суровоядието могатъ да дадатъ майкитѣ въ интереса здравето на тѣхнитѣ деца, понеже отъ една страна децата сж по природа склонни къмъ суровата храна, второ може да се видятъ резултатитѣ въ едно скоро време и трето, майкитѣ за доброто на децата си могатъ да направятъ първата крачка, която винаги се вижда трудна, понеже е първа. Но тамъ кждето майката е или невъзприемчива или страхлива, изисква се настоаването и постоянството на мжжа.

Безъ никакъвъ страхъ може да се почне дори и съ кърмачето, като отъ третия месецъ му се дава дневно по 1 лжжичка сокъ отъ плодове или зеленчуци. А добиването имъ не е никакъ сложна работа, както се мисли на пръвъ погледъ. За плодоветѣ и коренови сокове достатъчно е да се разтрие на ситната страна на едно обикновено тенекие-но стъргало продукта и да се истиска чисто съ ржка или между две дъсчици. За зеленчуковитѣ сокове: измиване, киснене въ хладка вода 10 мин. и после търкане нежнитѣ листа и даже стѣлбца по дъното на телено сито. По Д-ръ Дрюсъ за по добро усвояване на соковетѣ добре е да се разреждатъ 50% съ вода. За по охотно вземане соковетѣ може да се подкисляватъ съ лимоновъ сокъ или медъ, споредъ случая.

Настоящия сезонъ ни позволява между другото да използваме изобилието на морковитѣ за сокове, които ученитѣ природолѣчители доказаха, че могатъ напълно да замѣстятъ моруновото масло безъ неговитѣ лоши страни на нѣкои стомашни разстройства, и споредъ Дружсь, може преди даването на соковетѣ въ случая при морковия да се дава по 1 лъжичка чисто маслиново масло. Соковетѣ сжщо може съ охота да се възприематъ и отъ по-голѣми и възрастни съ положително доказана полза за пречистване кръвта, а чистата кръвь значи справяне съ всѣкаквъ „нападатель“ на човѣшкия организъмъ.

Нѣкои отъ плодоветѣ достатъчно е само ситно стрити вмѣсто да използваме само соковетѣ имъ, за икономии и това или онова ни подсказватъ добре организма или наличността на продукти презъ сезона. При зеленчука съ твърда целулоза или въ изсушено състояние целта се значително постига като се кисне нѣколко часа въ хладка вода и се използва добития разтворъ.

Възрастнитѣ могатъ да използватъ всичката храна сурова като първоначална истриватъ съ посоченитѣ горе кухненски прибори ситно и отъ съображение да свикватъ все по-добре да сдѣкватъ храната си така преминаватъ къмъ по-малко раздробената такава. Съ това едновременно ще се преминава и къмъ по честото замѣстване на готвената храна съ сурова.

Не трѣбва да ни е чудно, че това може да се приложи и къмъ житнитѣ зърнени храни: добиване сокъ отъ нѣколкочасовото имъ киснене въ хладка вода и използване така размекнатитѣ зърна дори до слабо покалняване вмѣсто хлѣба отчасти, който трѣбва да бжде само тричевъ. Нѣщо невѣроятнo на пръвъ погледъ; но може да се използва, разбира се само водата, отъ киснене зърната на овеса, ечмика, въобще люспеститѣ зърнени сортове. А доказано е, че тѣ въ естествения си видъ сж една незаменима храна за малки деца, което не може да се достигне никога отъ екстрактнитѣ тѣхни брашнени специалитети за бебета. Сжщо и печения хлѣбъ, даже и тричевия не може да достигне по ценносте размекнатитѣ зърна, понеже е доказано, че печеното нишесте е трудно усвоимо отъ организма и представлява значителенъ баластъ за дробоветѣ особено чувствано при блѣдобробнитѣ страдания.

За да не бжда взетъ като краенъ, признавамъ (напърво мѣсто това действа зле психологически) употребата на млѣчнитѣ продукти (млѣко варено, може и сурово отъ гарантиранъ добитѣкъ, масло, сирене и пр.) и яйца (но почти изключително само жълтъцитѣ полусурови или сурови разбити съ медъ и вода, като соковетѣ).

Чурупчеститѣ плодове (орѣхи и др.) обикновено се ядатъ сурови, обаче тѣхното ситно раздробяване се явява необходимо за пълното имъ усвояване отъ организма, за което раздробяване има изобретени малки евтини машинки, понеже съ обикновено чукане вкуса се значително променя.

Прочие, достатъчно сж пожеленията, да пристъпимъ къмъ дѣла. Отъ начало нѣколко дни презъ седмицата или само обѣдъ и пр. комбинации по удобства и желание и добритѣ резултати въ добро самочувствие лично, по-широко за семейството, за поколението, за нацията и за човѣчеството въобщо само ще се пожънатъ.

гр. Преславъ.

Ст. Камбуровъ.

Б. Р. — Очаквайте — „Суровоядене като нововъведение въ диетолѣчението“.

Силата на природнитѣ фактори

Излѣкуванъ ракъ

(моятъ случай)

— Баща ми бѣше здравъ мжжъ, но голѣмъ пияница. Майка ми слаба болничава жена. Множество мои сестричета и брачета сж измрѣли още като кърмачета.

Азъ и другата ми сестра сме близнаци. Когато станяхъ на 60 години, почувствувахъ въ дѣсната си гърда една бучка. Въ сжщото това време сестра ми — близнакиня, констатира ла сжщото въ себе си. Понеже не ни причиняваха никакви неприятности, не имъ обръцахме внимание. Но, почнаха да се уголѣмяватъ. Консултирания първи лѣкаръ констатира, че е ракъ въ гърдата и ни посъветва въ най-скоро време да се оперираме.

Сестра ми, верующа въ лѣкарства и операции, се подложи на операция. Усложни се, като даде тромбоза въ бѣлитѣ дробове, следъ това пневмония и умрѣ. Тогава азъ си казахъ: щомъ като отъ операция мога да умра, по-добре да умра отъ самия ракъ; още повече, че ще отиде още време докато той причини смъртта. Отнесохъ се до единъ практикантъ лѣкаръ. Препоръча ми се компреси, вегетарианство и още нѣкои други приложения. Но тумара продължава да расте и се разсейва подъ мишницата. Отнесохъ се до единъ лѣкаръ привърженикъ на природното лѣкуване. Произнесе се, че е ракъ. Тъкмо е пролетъ — благоприятно време за рационално природно лѣкуване. Отъ сутринъ до вечеръ прилагахъ нареденитѣ ми отъ природния лѣкаръ слънчеви бани.

Почернѣхъ отъ слънцето. Чувствувахъ общи подобрения. Разсеянитѣ бучки се стопиха и изчезнаха още първото лѣто. Презъ зимата правихъ кварцови загрѣвания. Появиха се нови нѣколко бучки подъ мишницата. Следното лѣто още едно енергично лѣкуване съ изобилно слънчеви бани. Сега всичко изчезна. Първичната буца въ гърдата стои още, но по малка, твърда и не расте (спечена). Изминаха 10 години отъ смъртта на сестра ми, а азъ станахъ вече 78 годишна. Суровояденето ми бѣше едно отъ любимитѣ приложения.

И днесъ се чувствувамъ здрава, бодра и вѣрвайки на всичкитѣ природни фактори, ценейки особено, суровояденето и слънчевитѣ бани, азъ твърдо вѣрвамъ, че още нѣкоя година ще бѣда работоспособна и гледамъ домакинството на моя мжжъ, когото до голѣма степенъ спечелихъ за новото движение. А горката ми сестра, тя вече 12 години е мъртва, а можеше да живѣе и до днесъ“

Бележки на лѣкуващия я лѣкаръ: Болната познавамъ лично и много добре. Постоянство, упоритостта и вѣрата въ оздравяване, съ които тя се лѣкуваше бѣха наистина небивали. Но затова пъкъ и получения резултатъ, който тя получи при лѣкуването на рака по природния методъ.

Изъ „Der Naturarzt“ 1929 год.

Dr Graaz-Berlin

№ 11

Единъ случай кожна болестъ.

отъ D-r Alfred Brauchle

Бол. листъ № 481. Младия боленъ получава 1928 год. едно петно на гърдитѣ си. При намазване лющенето се изгубва и петното се изгубва. Но все наново се появявало. Следъ време получава гнойно възпаление на очитѣ, което, въпрѣки специалното лѣчение, се влошава. Презъ това време кожното страдание се разпространява по цѣлото тѣло и изпускало миришеща течность. Касовия му лѣкаръ, други частни специалисти сж го дълго лѣкували съ разни михлеми безуспѣшно. Постжпване и лѣкуване въ клиниката на единъ берлински професоръ, но сжщо безъ резултатъ. Силния коженъ сърбежъ не му е давалъ покой нощемъ и денемъ.

Изгубилъ всѣкаква вѣра въ лѣкарственото лѣчение, случайно му попада единъ брой отъ нашето списание „Природенъ лѣкаръ“. Преди това пакъ е билъ чувалъ добри отзиви за природното лѣкуване.

Решава и постжпва въ природолѣчебната ни болница „Присницхаусъ“. Разсеяни кожни поражения по цѣлото тѣло. Особено областта на половитѣ органи и ануса. Едни силно

зачервени, други съ засъхнали крусти и люспи. Очитѣ обложени, засъхнали. Махнатия залепенъ парцалъ силно мерише. Въ това състояние се прие въ болницата.

Лѣкуване: Парна струя, менящъ и фехердушъ, кварцово загряване, солуксово загряване, два дни суровоядене два дни вегетариянство и така смѣняване режима на храненето. Въ резултатъ на това лѣчение сърбежа и безсънието се бързо подобряваха. Общото състояние се повдигна и следъ 8 седмично строго клинично лѣчение, болниятъ се изписа здравъ и работоспособенъ.

Б. Р. Единъ случай, който ясно говори, че вътрешното замърсяване е основната причина за всички болести. Явна е връзката между заболяването на очитѣ, което се явява вследствие михлемното потискане на кожната болестъ, и заболяване на кожата. И знаете ли любезни читатели, колко още доказателства имаме за това?

Вмѣшателството на човѣка въ природата.

Земледѣлскитѣ стопани на островъ Принцъ Едуардъ-Канада, сж предприели напоследъкъ въоръжена хайка противъ назѣдилитѣ се въ изобилие порове, които застрашавали сериозно стопанствата имъ. Домашнитѣ птици сж били сериозно застрашени съ изтрѣбаане отъ тоза вонещо животно. Едничката вина за бързото размножаване на пороветѣ сж били самитѣ фермери, които за първи пѣть раззѣдили порове въ стопанствата си преди десетки години заради тѣхнитѣ кожи, които тогава сжпо се ценили и търсили. Но следъ преминаването на модата на поровитѣ кожи, чифликчиитѣ се видѣли принудени да пуснатъ на свобода всички отгледвани изкуствено порове и тѣ заживѣли въ диво състояние и се размножили извънредно много, дори представлявали истинска напасть за стопанствата.

Ето гибелниятъ резултатъ когато човѣкъ наруши равновесието и хармонията въ природата и се намѣси въ нейната работа. Добре известно е, че всѣко кѣтче отъ земята е свързано съ особенъ видъ животни, който се размножава правилно и въ вѣчна хармония и равновесие съ окръжаващитѣ го условия. Но наруши ли се това равновесие и засѣгне ли се силно тази хармония въ природата, последствията сж гибелни за човѣка.

Когато португалцитѣ открили островъ Св. Елена, въ началото на 15 вѣкъ, тѣ пренесли тамъ много кози. Островтъ, който до тогава е представлявалъ истинска райска градина,

потъналъ въ зеленина, е билъ буквално опустошенъ отъ козитѣ въ нѣколко години. Цѣлата растителностъ е била унищожена, останали да стърчатъ голи скали и въ скоро време поройнитѣ дъждове започнали да измиватъ плодородната почва въ морето. Днесъ островъ Св. Елена е покритъ само съ малко трева.

Видѣтелството на човѣка въ работата на природата се добре илюстрира и съ историята за развъждането на плъховетѣ въ островъ Ямайка. Въ този островъ, никога не е имало плъхове, но посредствомъ параходитѣ тѣ били пренесени, като намѣрили идеални условия за живѣние и размножаване. Въ Ямайка не живѣятъ по-големи месоядни животни отъ плъха, които биха го унищожили. Благодарение на изобилието на житни растения, плъховетѣ се развъдили до толкова, че започнали да унищожаватъ цѣла реколта отъ захарна тръстика.

Фермеритѣ и тукъ се видѣли въ чудо. Най-после тѣ пуснали на острова нѣколко чифта мунгузи, месоядно животно, което живѣе въ Индия и се храни съ плъхове и мишки. Въ скоро време мунгузитѣ унищожили плъховетѣ, но се размножили до толкова, че започнали да унищожаватъ и кокошкитѣ, петлитѣ, агнетата, а даже и домашнигѣ котки и кучета. Тѣ не пощадили и птичкитѣ, които въ скоро време изчезнали напълно отъ острова. Змиитѣ, гущеритѣ на острова Ямайка започнали да орѣдвяватъ. Даже и плодоветѣ били нападнати отъ мунгузитѣ. Насѣкомитѣ, които до преди били изтрѣбвани отъ птицитѣ, змиитѣ и гущеритѣ, сега се развъдили до толкова, че представлявали истинско бедствие за населението на Ямайка. За единъ периодъ отъ 20 години цѣлиятъ животъ въ острова билъ унищоженъ и пропъденъ.

Преди стотина години единъ англичанинъ пренесълъ зайци въ Австралия съ цель да си създаде следъ време добъръ ловъ, понеже билъ страстенъ ловецъ. Не минали и три години зайцитѣ се развъдили толкова много, че унищожили тревата, зеленчука, кората на младитѣ дрѣвчета и заплашвали земледѣлскигѣ култури. Много области въ Австралия издигнали специални сгради по продължение на хиляди километри, за да не минаватъ отъ една областъ въ друга. Правителството на Новия Южни Уелсъ похарчилъ 25,000 лири стерлинги за изтрѣбяването имъ, но безъ значителенъ резултатъ.

Преди нѣколко години само, колониститѣ въ Австралия поискали да се отърватъ отъ „смѣщата се птица джаксъ“, която издавала нѣкакви кресъци, наподобяващи тѣзи на идитъ. Но съ изчезването на „смѣщия се джаксъ“, змиитѣ се развъдили много. Тази досадна за човѣка птица се е хранила само съ змии.

Бохемия, Австралия, Германия, Чехия сж страдали много отъ канадскитѣ плъхове, които унищожавали картофитѣ,

зелето и зърненитѣ храни. И днесъ още, европейска Русия страда отъ канадскитѣ плѣхове, които унищожаватъ зеленчуковитѣ градини и нивитѣ. Ето гибелнитѣ послѣдствия отъ вмѣшателството на човѣка въ разумната и хармонична деятелност на природата!

в. „Миръ“, 13 VII. 933 г.

Б. Р. Още по-страшни сж послѣдствията отъ вмѣшателството бѣ лечебнитѣ работи на природата. Само не тѣй доловими.

Д-ръ Б. Бончевъ

Предимствата на овощната захаръ предъ фабричната

Неотдавна вестницитѣ се пълнеха съ най-разнообразни примамливи реклами, като много отъ тѣхъ се придружаваха съ разни карикатури и се повтаряха все едни и сѣщи думи „Яжте захаръ! Тя е абсолютно необходима за човѣка!“

Познавайки хорскитѣ слабости, фабрикантитѣ и продавачитѣ на захарни издѣлия правеха всичко възможно да убедятъ мало и голѣмо, бедни и богати, граждани и селяни, че захарта е необходима храна за всички. Прибѣгваха до мненията на разни лѣкари и учени. И всичко това се правеше за благо на народа!

Нѣмаме за целъ да правимъ нито реклама за ползата отъ захарта, нито пъкъ да възставаме противъ домогванията на производителитѣ на захарнитѣ издѣлия. Искаме да привлечемъ вниманието на обществото върху единъ твърде цененъ захаренъ продуктъ отъ съвършенно естественъ произходъ. Това е медътъ. Продуктъ на неуморната дейност на трудолюбивитѣ пчели, медътъ е не само хранителенъ, но има и всички качества на концентрирана храна и лѣкъ.

Хранителнитѣ качества на меда се дължатъ на неговитѣ съставни чѣсти. Той съдържа гроздова и овощна захаръ, известни подъ названията глюкоза и левулоза, примѣсена съ слабо количество вода, минерални вещества и мравчена киселина.

Сжществената разлика между обикновенната фабрична захаръ и меда се състои въ състава на тѣзи продукти. Фабричната захаръ е чиста декстроза, която по никакъвъ начинъ не може да се усвоява подъ такава форма отъ организма, а трѣбва предварително да се превърне въ глюкоза и малтоза или левулоза.

Вирѣкната подъ кожата, обикновенната фабрична захаръ не се използва отъ тѣлото, а се изхвърля чрезъ пикочъ-

та навѣнъ така както и захарина. Това е най сигурното доказателство, че обикновенната фабрична захаръ не може да се използва направо отъ тѣлото, и че за да се използва, тя трѣбва да се превърне въ глюкоза и малтоза, т. е. въ гроздова и въ овощна захаръ. А това става въ червата.

Пчелниятъ медъ има това голѣмо предимство предъ фабричната захаръ, че е готовъ да се всмуци отъ стомаха и червата и може да влезе сигурно, бързо и напълно въ кръвта.

Друга сжществена разлика между фабричната захаръ и меда сж витаминитѣ. Фабричната захаръ е съвършено лишена отъ витамини. А всѣки хранителенъ продуктъ, който нѣма животворнитѣ витамини, е наполовинъ хранителенъ. Той представлява тѣло безъ душа, цвѣте безъ ароматъ, слънце безъ топлина. Обратно, медътъ съдържа всички видове витамини. На тѣзи основни различия се дължатъ голѣмитѣ предимства на меда предъ фабричната захаръ. За това медътъ е не само отлична храна, но и чародойно лѣчебно срѣдство.

Нашата митология е пълна съ много чудни приказки за събиране на меда отъ хиляди лѣковити билки. И старитѣ българи, безъ да сж били запознати съ витаминитѣ, цѣли столѣтия сж употребявали меда като храна и като лѣкарство.

Българитѣ сж били известни като пчелари и медътъ имъ е служилъ като отлична храна. Тогазъ когато една сулена лъжица медъ произвежда 100 калории топлина въ организма, сжщата топлина се получава отъ двойно по голѣмо количество фабрична захаръ. По хранителнитѣ си свойства единъ килограмъ медъ се равнява на 3½ кгр. месо, на 12 кгр. зеле и др. Така, че медътъ е много по икономиченъ и добре използванъ, отколкото обикновенната захаръ.

Медътъ може да замѣни фабричната захаръ въ всѣки случай съ много по голѣма полза. При това всѣки може да стане производител на медъ, защото всѣко семейство може да си създаде и отгледва по 1 – 2 и повече кошери пчели. Днесъ $\frac{3}{4}$ отъ печалбитѣ, които добиватъ захарнитѣ фабрики, се изнасятъ въ чужбина, защото фабрицитѣ сж съградени и експлоатирани съ чужди капитали. Пчеларството въ страната покрай економическото значение, ще облагороди характера на хората, които могатъ да почерпятъ хиляди примѣри за образцовъ задруженъ животъ и трудъ, ще осигури богатъ хранителенъ и лѣчебенъ продуктъ за всички. Използванъ въ живота медътъ може да излѣкува маса остри и трайни недъзи, които днесъ се лѣкуватъ съсь скъпи чуждестранни лѣкарства.

Както и фабричната захаръ медътъ има известно влияние върху жбитѣ. Захарнитѣ останки ферментиратъ въ уста

та, образуватъ се киселини, които наладатъ жбната глечъ и създаватъ чести разяждания на жбитѣ. При спазване на добра хигиена и съ условие на навика да се измиватъ редовно жбитѣ, тази опасностъ може да се избѣгне. Въ това отношение овощията сж предпочителни, защото тѣхната захаръ е естествена и не засѣга жбитѣ.

Родители, учители, лѣкари, общественици, предпочитайтѣ меда и овощията заради тѣхната захарностъ, заради тѣхнитѣ витамини и минерални соли. Предпочитайте ги предъ всички изкуствени фабриката на бѣлата захаръ.

Привиквайте децата къмъ тѣхъ, увѣрени, че сте изпълнили родителския си, учителския си и общественъ дългъ. По природе човѣкъ е плодоядно животно. Въ интереса на собственото му здраве и за бждащето на човѣчеството, човѣкъ трѣбва да си остане плодоядецъ а не мършоядецъ.

Изъ „Здравна Просвѣта“
 Б. Р. Освенъ това фабриката захаръ „краде“ солитѣ отъ организма. Пита се тогава подъ чие покровителство фабрикантитѣ вършатъ тѣзи пакости? — Съ това на продадени български управници.

П. Димковъ

Приложение къмъ часть II отъ „Наржчникъ по природно лѣкуване и живѣне“

Бѣлодробна туберкулоза

Причини, признаци, хигиена на болния, диета и пр. гл. новата ми книга „Наржчникъ по природно лѣкуване и живѣне“ (часть II) гдето подробно сж изложени:

Лѣкуване: Къмъ изложението, въ сжщата книга „лѣкуване“ да се добави, — но следъ „дълбоко дишане“ (гл. стр. 519) и лѣкуването съ гасене на варь:

Начинъ на лѣкуване:

1) Гаси се варь въ стаята на болния, по три пжти дневно: сутринъ, обѣдъ и вечерь по следната последователностъ:

а) 5 дни по $\frac{1}{2}$ кгр. — 1,500 кгр. дневно,

б) 5 дни по 1 кгр. — 3 кгр. дневно,

в) 5 дни по 1.500 кгр. — 4,500 кгр. дневно,

г) 5 дни по 2 кгр. — 6 кгр. дневно,

д) 10 дни по 2.500 кгр. — 7.500 кгр. дневно,

е) 10 дни по 3 кгр. — 9 кгр. дневно.

Презъ време гасенето на варьта прозорцитѣ на стаята сж добре завесени съ одеяло или затворени и то сутринъ и обѣдъ най-малко по два часа, а вечерь цѣла ноцъ. Къмъ десетия день болния да се навежда надъ сжда, въ който се га-

си варѣта (най-добре газено тенекѣ) и да диша отъ паритѣ 15 до 20 минути, като при дишането си поставя тюль (тифонъ) на лицето, за да не би да влѣзе нѣксе по голѣма прашинака варѣ въ бѣлия му дробъ.

При гасенето на варѣта, водата да се сипва по малко и когато варѣта се обърне на прахъ да се разбъркеа 2 до 3 пжти за да се дига пара въ видѣ на облакъ надъ сжда, въ което време болния да диша дълбоко колкото може да издържа. Въ случая невидимитѣ пари отъ варѣта, които се вдишватъ способствуватъ за по-бързото калциране на кавернитѣ. Следъ това се допѣлва (доналива) вода до като се изгаси варѣта окончателно.

Вжтрешно: Освенъ казанитѣ въ частъ II срѣдства много е полезно и следното: Взиматъ се сокъ отъ растението сивъ столѣтникъ (не отъ този съ бѣла ивица по края на листата) и се смѣсва съ равни количества по обемъ чистъ медъ и вино (ако има старо) поставя се въ бутилка, която да се напѣлни до $\frac{3}{4}$, а $\frac{1}{4}$ да остане праздна. Така приготвената бутилка се поставя въ сждъ съ вода да ври най-малко 1 часъ. Следъ като почне да ври сока въ бутилката тя се запушва здраво.

Сока отъ листата на столѣтника се получава като се смѣли листа съ машина за мелене на месо и получената каша се истискава и прецежда.

Употрѣбление на сока: Поедна супена лжжица $\frac{1}{2}$ часъ преди закуска сутринъ, а следъ вземане сока винаги чаша прѣсно млѣко. Употрѣбвява се 5 - 6 месеца съ прекъсване на 50 дена 10 дни почивка

Забележка: Какъ да си съставимъ „планъ за лѣкуване“ кога и какъ да го прекъснемъ гл. ч. IV отъ „Нарѣчникъ по природно лѣкуване и жизѣне“, който може да се набзи отъ книгоиздателство „Природолѣчение“ въ Ст. Загора или редакцията на сп. „Природенъ лѣкаръ“ въ Варна — ул. Дебъръ № 10.

Д-ръ Вандеръ.

Физиологическото въздействие на отводнитѣ бани върху тѣлото.

Отводнитѣ бани спадатъ къмъ енергичнитѣ лечебни процедури. Това сж коремообривната баня, моята фрикция на коремнитѣ слабини и откритата отъ Куне седящообривна баня. Има много хора още, включително и лѣкари, които не могатъ да си обяснятъ какъ така толкова прости водни приложения могатъ да лѣкуватъ сериозни болести. Тѣ сж лѣкарствата на природната медицина, които се препорѣчватъ при всички бо-

лести, и затова трѣбва да се знаятъ добре тѣхнитѣ лѣчебни свойства. Сега вече се знае, че за излѣкуването на коя и да е болестъ сж необходими две нѣща: първо изхвърляне на чуждитѣ вещества, осгатыцитѣ отъ обмената на вещества, и второ, поправка на повреденитѣ тъкани.

На първо мѣсто желая да Ви покажа нагледно промѣнитѣ, които водата предизвиква въ кръвообрѣщението на кожата.

Малкитѣ кръвоносни сждове или капилляритѣ, се свиватъ за да се запазятъ отъ студа на водата, но после се произвежда обратна реакция, която предизвиква по голѣмо нахлуване на кръвъ къмъ кожата, което довежда кръвоноснитѣ сждове до разширение. Това необикновено нахлуване на кръвъ въ кожата повлича следъ себе си чуждитѣ вещества и ги отвежда къмъ последната, смѣнявайки по този начинъ тѣхното изхвърляне. Ако реакцията е силна, потнитѣ жлези биватъ значително поощрени и бързо изхвърлятъ потъта. При това, съ нахлуване на кръвъта къмъ кожата значително се премахва застоя на кръвъта отъ вътрешнитѣ органи.

Предизвиканото отъ воднитѣ приложения противодействие се характеризира главно съ едно по-добро циркулиране на кръвъта. И понеже отъ това именно зависи функционирането на по-голѣмата частъ отъ органитѣ, то ясно е какъ става засилването на жизненитѣ процеси. Имаме следователно, както едно по-добро хранене, така и по-бързо пречистване на вреднитѣ остатъци въ тъканитѣ. Това противодействие представлява единъ природенъ лѣчебенъ процесъ, приличенъ на треската, само по слабъ. Нека припомнимъ, че отъ гледнцето на природната медицина, треската представлява едно необикновено увеличение на всички жизнени процеси на организма, съ цель да се унищожатъ и изхвърлятъ причинителитѣ на болеститѣ (чуждитѣ вещества).

Ако искаме да избѣгнемъ треската или нѣкои други, помалко опасни кризи, трѣбва отъ време на време да си препредизвикваме чрезъ отводнитѣ бани по нѣкои малки очистителни кризи, отъ които не трѣбва да се страхуваме.

Сжщитѣ тѣзи бани, които предотвратяватъ треската, едновременно я и лѣкуватъ. Предизвиканата отъ отводнитѣ бани реакция засилва деятелността на отдѣлните нишѣ органи, най-вече, кожата червата и бѣбрежитѣ, отнемайки по този начинъ малко-помалко причината. При това, кръвъта като минава презъ поставената въ контактъ съ студената вода кожа, изгубва частъ отъ своята излишна топлина, става по-хладна и като налезе въ вътрешнитѣ органи ги охлажда. По този начинъ се намалява възпалението. Ясно е, следователно, какъ такова едно приложение на водата, може да намали въ нѣколко минути едно твърде голѣмо възпаление въ нѣкой органъ.

Ето научното, а въ сжщото време и просто обяснение на начина по който отводнитѣ, бани могатъ да произведатъ непосредствено подобрене при остритѣ болести. Тази теория се потвърждава отъ ежедневнитѣ добре познати на всички привърженици на природната медицина, практически резултати.

Влиянието на водата върху тѣлото не спира само тукъ т. е. не се ограничава въ това, което обяснихме по-горе относно по-доброто циркулиране на кръвта, но има и едно друго важно влияние, а именно върху нервната система. Ако се седне въ студена вода, непосредствено следъ това, идва желание за уриниране. Този ефектъ е предизвиканъ отъ въздействието на водата върху нервитѣ на кожата, които пъкъ отъ своя страна го предаватъ на пикочния мехуръ.

Още единъ такъвъ примѣръ: Ако полѣземъ върху гърба студена вода веднага започваме да дишаме усилено и дълбоко вследствие на разпространеното влияние на студа върху нервитѣ на кожата и на нервнитѣ центрове на дишането. Тия примѣри ни показватъ, че при нормални условия, воднитѣ приложения засилватъ деятелността на органитѣ, а точно това именно е необходимо за излѣкуването на болеститѣ, особено на хроничнитѣ, при които органитѣ нѣматъ достатъчно енергия. За да се излѣкуватъ и засилятъ органитѣ, е необходимо да се нормализира храносмилането.

Следъ диетата, нѣма по-добро средство отъ отводнитѣ бани.

Блѣскови сж полученитѣ резултати при нервнитѣ възбуждения отъ отводнитѣ бани. Почти при всички болести имаме нерв о възбуждение, което може да се облекчи съ воднитѣ приложения.

Една госпожица страдала отъ нѣколко години отъ първо разстройство, но единъ пътъ внезапно, подъ силно нервно напрежение, избухнала и полудѣла. Тя започнала да буйства и не познавала никого около себе си. Нѣколко души трѣбвало да я пазятъ. Лѣкували я съ лѣкарства, но безрезултатно. Повикаха ме да я лѣкувамъ. Въ 10 часа вечерта приложихъ сбищо обвиване съ чаршавъ, който оставихъ до 6 часа сутринята, следъ което препоръчахъ да ѝ се направи една коремнообтривна баня съ хладка вода отъ 10 минути траене. Само това приложение бѣ достатъчно, макаръ и временно, да ѝ се възвърне спокойствието. Тя започна да познава хората, които я окръжаваха. Къмъ обѣдъ възбудата ѝ избухна наново. Още нѣколко бани ѝ бѣха необходими за да се излѣкува напълно.

Нека кажемъ още нѣколко думи за влиянието на отводнитѣ бани. Ние знаемъ, че при хроничнитѣ болести, организма не е въ състояние да изхвърли напълно чуждитѣ веществ-

ва отъ тѣлото, а успѣва да изхвърли само една частъ отъ тѣхъ.

Необходимо условие да се излѣкуватъ хроническитѣ е: увеличаване на жизненитѣ процеси на тѣлото. Последното се постига, както знаемъ, съ отводнитѣ бани. Тѣ принуждаватъ органитѣ да реагиратъ и поставятъ чуждитѣ вещества въ движение. Раздвижването на чуждитѣ вещества и тѣхното изхвърляне презъ време на лѣкуването на една хроническа болестъ е именно това, което предизвиква или засилва лѣчебнитѣ кризи.

Отводнитѣ бани сж полезни за почти всички болести и когато се прилагатъ не могатъ да вредятъ.

Изъ Сп. „Здравъ животъ“

Б. Р. Ето единъ отговоръ на Д-ръ Тодоровата книга и отъ Ив. Малеевъ който не е още разбралъ Куневия методъ.

Полезнии рецепти

Противъ Лумбаго. Лумбаго не е нищо друго освенъ внезапенъ ревматизъмъ на голѣмия хълбоченъ мускулъ. Най-добро сръдство е мѣстната парна баня 15-20 минути, съ следващо хладно изтриване и енергично фротиране. Споредъ нуждата, банята се повтаря нѣколко пѣти. Между другото се правятъ масажи, разтривания съ ракия и соль, терпектинъ, газъ и масло по равни частни и тѣмъ подобни домашни сръдства за разтриване.

Противъ катаръ на Ларингса (присипналостъ). Инхлации, компреси сгреваещи, масажи и избѣгване преумората на гласнитѣ струни. Всичко противъ кашлица е на мѣсто и тукъ.

Въпроси и отговори

Нездравящи фистули на кое да е мѣсто въ тѣлото, сж въ повечето случаи на туберкулозна почва. На запитването отъ фердинанско и на интересуващитѣ се, съобщаваме, че тѣхното лѣкуване става въ духа на писаното въ книжка 7 за живеницитата.

Само специфичността на мѣстото и засегнатия органъ, ще наложи специаленъ подборъ на приложенията, което може да направи само лѣкующия лѣкаръ при контролирането.

Да не се забравя, че слънцето стои надъ всички приложения и запитващия да обърне особено внимание на това, което лѣкарътъ му и безъ това ще направи презъ лѣтото.

Ако тѣлото има нужда огъ вътрешна и външна чистота, то още повече това се налага за дрехитѣ, които сж винаги предъ очитѣ на хората

Матей Недковъ & С-ие - Варна

ЧИСТИ, БОЯДИСВА И ГЛАДИ

като съ това се грижи на вънкашната и вътрешната чистота на дрехата Ви.

Ами само това ли? Какви не още неща за купуване има въ тази всеизвестна фирма, съ клонове въ всички градове у насъ.

ТЕКСТИЛНА ФАБРИКА

„Текстиль“

подъ вешото ржководство на енергичния индустриалець г. **НИКОЛОВЪ**, дава препитание на близо две хиляди семейства. Тя е едничката у насъ образцово обзаведена и организирана и прави честь не само на инициатора, ами и на България.

ДАМИ И ГОСПОЖИЦИ

Ржкодебниятъ магазинъ

== „Мосачо“ ==

ул. „Царь Борисъ“ 17, до аптека Ф. Георгиевъ се **откри**. По този случай продава всичко съ чувствително намалени цени. Пристигнаха най-модернитѣ копчета за палта и гарни. Ластиси за корсети и голѣмъ изборъ дантели.

Посетете и се увѣрете!

На клиентитѣ давамъ журнали на бесплатно домашно употребление

МОДНИ ЖУРНАЛИ

МОДНИ ЖУРНАЛИ

406 До тук
Библиотеката

гр. Варна

Избъгвайте лѣкуването на сама глава. Не е
въ интересъ на самитѣ Васъ.

Получи се въ редакцията

М. д-ръ Тодорова — Слънцето, детето и училището. Училища на открито. Съ 22 фиг. въ текста. Предговоръ отъ проф. д-ръ Д. Куцаровъ. Стр. 144 цена 25 л. Издание „Акация“ София. Съдържа: Израждане на младежъта. — Дефекти въ днешнитѣ училища. — Сжщностъ на училищата на открито, на лѣтовищата, трепезарни, игрища. Видови училища на открито. — Тѣхниятъ режимъ: храна, слънце, въздухъ, гимнастика, игри. — Начини на обучение. — Псява и развой на училищата на открито въ чужбина и у насъ.

Нова книга

отъ директора на „присниццаусъ“ въ Берлинъ Dr Brauchle подъ заглавие Наръчникъ по природно лѣкуване на научна основа.

Книгата е издадена възъ основа на дългогодишни наблюдения и лична практика въ голѣмата модерна природолѣчебна болница въ Берлинъ и е предназначена и за лѣкаритѣ интересувачи се отъ въпроса за обнова на лѣчебното искусство. Владеещитѣ нѣмски мотатъ да си я доставятъ чрезъ редакцията. Цената ѝ е 12 марки безъ разносикитѣ по пощата. — Едно доказателство, че нозото се ражда върху развалинитѣ на старото.

Пратена е на всѣки неиздѣлженъ квитанция по пощата. Нека всички се издѣлжатъ и оправдаятъ оказаното имъ цѣла година доверие.