

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

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

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ



Съидейници не забравяйте, че списанието, както и дружеството, разчитатъ единствено на редовното отчитане на абонатитѣ и членоветѣ. Затова повторно молимъ побързайте и отчетете се.

Нека всѣки съидейникъ пласира по единъ екземпляръ и намери единъ новъ абонатъ. На такива ще дойде день, когато ще имъ се отплатимъ. Ние разчитаме и чакаме тази подкрепа.

По неустояване задълженията си на майстора, банята не можа да бжде изкарана въ края на миналия месецъ, затова се извиняваме отъ нѣколкото идвали въ Варна съ цель използване водолѣчебнитѣ ни процедури. Разчитаме до края на ноемврий да е вече готова, но все пакъ нека който ще идва предварително да запита съ отворено писмо за да не идва напраздно.

Предуприждаваме, че самолѣкуването е строго забранено въ интересъ на собственото здраве. Отхвърляме всѣкаква отговорностъ и всѣко овреждане на здравето остава за смѣтка и вина на този който си е позволилъ да си играе. Това по поводъ зачестилитѣ впускания отъ страна на наши съидейници да се лѣкуватъ сами. Лѣкуването може да става само подъ непосредствения контролъ на лѣкарь.

Въпрѣки декларацията ни въ първата книжка, по молба на много абонати пратихме до трета книжка на неиздължилитѣ. Надѣваме се, че съ това имъ дадохме възможность да се запознаятъ съ списанието ни и окончателно взематъ решение.

Не отговаряме никому, ако не е приложилъ пощенскитѣ разноски.

Поради телеграфическото ми повикване въ Ортакьой при единъ боленъ, отсъствувахъ отъ града десетина дни. Завърнахъ се и започнахъ да приемамъ наново болни.

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

МЕСЕЧНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ,
ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ
И ЗДРАВНА ПРОСВЪТА

Год. абонам. 75 лв. За странство 100 лв. Отд. бр. 8 лв.

Редакторъ Д-ръ Кирилъ Йордановъ бул. Мария Луиза № 34

Д-ръ Кирилъ Йордановъ

Моитѣ впечатления отъ Германия.

IV.

Презъ Чехославия.

И тукъ на тази граница, редица формалности, прегледи, подписи, заверки и прочие. Новъ народъ, нова униформа, нови особености на срѣдата въ която навлизаме. Личи известната близостъ на този народъ съ насъ. Славянскитѣ особености проличавтъ ясно и, като че ли ни каратъ да се чувствуваме въ срѣда близка на нашата — между наши братя. И наистина, както тѣ, така и ние посрѣщаме съ особено задоволство всѣка еднаквостъ въ говора ни, или кое да е намекване отъ наша или тѣхна страна за братскитѣ връзки между насъ и тѣхъ.

Пролжтуването на Чехия стана нощемъ и като така нѣмахме възможность нито да видимъ, нито да чуемъ много. По бързодвижещитѣ се влакове, тѣхната чистота, възпитания персоналъ, любезнитѣ обноски на сжция, характеризира всичко онова, което можахме да видимъ презъ късото будно състояние презъ нощта. Прави впечатление и особения стилъ на стрсежитѣ, подобенъ на този въ Унгария, както и особения типъ на гаритѣ. Престоаяването на гарата, както и пролжтуването презъ столицата имъ, стана, разбира се, въ будно състояние. Всѣки отъ насъ се интересуваше да види този голѣмъ градъ и никой не би останалъ и проспалъ този откъслекъ на пѣтя си. Голѣмъ, чисто западно европейски градъ, съ разкошна и оживена гара и улици и презъ нощта, Прага, заслужава да се види отъ всѣки, който пролжтува Чехославия при по-свободно дневно време.

Заслужава да се отбележи, че по всичко проличава сравнително доброто управление на тази нова държава. Тамъ нѣма, или съвсѣмъ рѣдко, сж безредицитѣ, размирицитѣ, а може би и не сжществува обикновения за насъ тероръ и незначитане законитѣ отъ управлявани и управляващи. Изглежда нагърбнитѣ се съ пазене на народнитѣ интереси лица. обичатъ своята република и своя народъ и, поставяйки народъ-

нитѣ надъ личнитѣ интереси, сж се предали на идейно служене народу.

Наближаваме границата на Германия. Индустриални центрове, рѣчни пристанища, голѣми градове, започнаха да се низжатъ предъ очитѣ ни. Деньтъ настѣпи и ни даваше възможностъ да проследимъ прехода отъ едната въ другата страна. Надписитѣ на нѣмски, даже и по обикновенитѣ локали, по здания и т. н., ни караха да мислимъ, че сме вече въ Германия и често запитвахме дали това не е вече новата страна, или пъкъ границата е съвсемъ близко. Наистина, границата бѣше твърде близко, но въпрѣки тѣй силния нѣмски отенѣкъ беше си все още Чехия.

Не следъ дълго, следъ називането на надписи, гледки и говоръ чисто нѣмски, силно движещия се влакъ нахлува въ последната чехска гара и бързо се раздвижватъ персоналъ и администрация. Едни предаватъ, други приематъ и за кжсо време всички формалности бѣха привършени и ние се видѣхме въ ржцетѣ на великия, културния и несломимъ германски народъ. Ревизиитѣ, прегледитѣ, въобще митническитѣ формалности, се извършиха отъ нѣмскитѣ органи така бързо, коректно съ вежливи обръщения и маниери на възпитани човѣци, че великодушнето, културата на този народъ се издаде още отъ този първъ контактъ съ неговитѣ служащи. Никога единъ германски митничаръ не ще оскърби единъ гостъ на държавата си — лѣкаръ, който не може да отива да спекулира, а само и единичко да научи, вземе и отнесе на своя нещастенъ народъ знания и култура. Никога, казвамъ, не ще го оскърби чрезъ небрежно, нахално и грубо разхвърляне на багажа му до дъно, за да дири контрабанда. Неговото образувание, неговата култура, го прави способенъ да прицени, че единъ лѣкаръ никога нѣма да контрабандира въ държавата му каквото и да е, или, ако случайно нѣщо носи съ себе си, то ще е толкова малко и незначително, че вредата за народа и държавата му (първитѣ лоши впечатления на пътуващия) ще бждатъ много по-голѣми отколкото евентуалната полза при евентуално безсмислено ровяне и намиране това малко въ багажа на този гостъ-лѣкаръ. Всѣки знае, че презъ нашитѣ гранични власти могатъ да се изнизжатъ стотици вагони съ контрабанда „незабѣлявано“ но нѣкаква детска играчка на патуващъ съ научна цель пътникъ, ще бжде „заловена“ и обмитена. Тѣзи две обстоятелства, тѣзи два признаци изнасямъ паралелно, за да подчертая, какво значи културенъ и възпитанъ държавенъ чиновникъ и що за нещастие за единъ народъ е да посрѣща и изпраща гоститѣ му чиновникъ, не само безъ култура, но и безъ всѣкакво човѣшко възпитание. Първиятъ „ще жертвува“ митото на една детска играчка, за да остави отлични впечатления на култура и възпитание, като съ това спечели симпатиитѣ на

преминаващитѣ страната му, за винаги. Вториятъ, съ своята ганювщина, ще „обогати“ държавата си съ митото на детската играчка, ще пропусне вагонитѣ и ще изнесе на показъ предъ чуждия свѣтъ своята авганистанщина. Впечатленията отъ тази безкрупулностъ на народния служителъ, ще чернеятъ предъ очитѣ на пропжтувалия страната ни гостъ, като съ това той е за винаги загубенъ за страната ни, като даже само симпатизиращъ.

Движейки се съ небивала бързина, провирайки се презъ чудно хубави гористи мѣстности, срѣдъ зеленина, прошарена отъ тукъ тамъ нестопения още снѣгъ, влака ни понесе къмъ крайната целъ на нашето пжтуване — столицата на Германия, милионния Берлинъ. Раззеленелитѣ се полета, въпрѣки февруарското време, говори за ценна особеностъ на климата тамъ. Приятното февруарско слънце, сладкиятъ нѣмски говоръ, чистотата и реда, както и спретнатия вежливъ персоналъ, правѣха пжтуването ни повече отъ приятно.

Не много следъ минаването на границата, незабѣлявано при веселото настроение отъ новитѣ впенатления и контакта съ културния народъ, заредиха се предъ очитѣ ни здания, фабрики, линии и прочие. Изненадани останахме, когато познаващи мѣстата заговориха, че е вече дошелъ Дрезденъ. Това било началото на този съ чудна архитектура голѣмъ градъ, а докато стигнемъ гарата и преминемъ останалата му частъ, трѣбваше да пжтуваме може би четвъртъ часъ. Това ни показа именно колко голѣмъ е Дрезденъ

При същото весело настроение, съ погълнато внимание отъ новости и особености за насъ, при присжщата германска бързина, точностъ, около три часа следъ обѣдъ навлѣзохме въ вгория безпредѣлно голѣмъ градъ Берлинъ.

Съ това се привърши нашето дълго пжтуване, ние слѣзохме отъ влака и се намѣрихме стжпили на тъй желаната и обичана отъ менъ германска земя. Следва

Билколѣчение.

Сокове отъ растения и чай отъ билки.

1) Сокъ отъ младитѣ листа и филизчета на: глухарче (свинокъ), жилувекъ (жилавецъ), бѣлъ равнецъ (руякъ, спорежъ). Взема се по равни части отъ тѣзи три билки. Случаатъ се въ хаванъ, изстискава се масата и получения сокъ се пие. Сутринъ на гладенъ стомахъ и единъ часъ преди обѣда се изпива по една кафяна чашка. Сокътъ е доста горчивъ и би трѣбвало така да се пие. Подслаждането е забранено, или въ краенъ случай, съвсемъ слабо да се подслади за да стане по-пиво.

2) Супи и готвено отъ младитѣ листа и пѣпки — филичета на: коприва, глухарче, бѣлъ равнецъ, жиловлекъ, самобайка, медуница, млѣчка (диза злѣчка), кадѣнка (лѣжичка), мокрешъ.

3) Салати отъ спанакъ, глухарче, мокрешъ.

4) Крѣвѣта пречистватъ и храносмилането подобряватъ, приготовления отъ глухарче, коприва, бѣлъ равнецъ, жиловлекъ, горчива трева. Всичкитѣ тѣзи се смѣсватъ и отъ тѣхъ се вари чай, като всѣка сутринъ на гладенъ стомахъ се пие по една срѣдно голѣма чаша. Това може да продължи нѣколко седмици. При слаби и чувствителни стомаси, чая да се прави по-слабъ, като се вземе по малко отъ билкитѣ и се вари по кратко.

5) Ободряващи — освежаващи сж отвари отъ глухарче и жиловлекъ въ млѣко подсладено. Така приготвено то е приятно за пиене, може да се употрѣбѣва дълго време. Презъ топлитѣ годишни времена студено, при влажно и студено, както при уморено състояние да се употрѣбѣва топло. Пие се сутринъ на гладенъ стомахъ или вечеръ преди лѣгане употребяватъ се листата и пѣпкитѣ. Сжщото се отнася и за корчето (любичица, трицѣтна теменуга) цвѣтоветѣ.

6) При слабо храносмилане и липса на апетитъ се употрѣбѣва чай отъ коренчетата на миризливи сазъ. Вари се чай и се пие сутринъ на гладенъ стомахъ и вечеръ преди лѣгане по една чаша.

7) Пикочогони сж чай отъ: листа на брезата, мече грозде (листата и плода), бобови шушулки, коренчетата на копривата, размачкани боровинки (по черни), майданозъ, керевизъ. Приготовлението на чая отъ брезовитѣ листа става, като се взематъ листата, нарѣзватъ се на ситно и отъ тѣхъ за чаша вода се взематъ една супена лѣжица листа. Поставятъ се въ определеното количество вода. Възвиратъ се и се оставятъ да стоятъ 3 часа, следъ което се изпиза. Употрѣбѣватъ се 3 чаши дневно. Отъ бобен тѣ шушулки се слагатъ въ изобилно вода 60 грама отъ тѣхъ и се извиратъ при умеренъ огънь на половина. Сжщото действие има и сокътъ отъ лукъ подсладенъ. Употрѣбѣва се 15 — 30 грама дневно. Тукъ изброенитѣ пикочогонни срѣдства се употребяватъ при подагра, скрофулозни състояния, кожни болести, сърдечно болни и водянка. Забранени сж при бжбречни заболявания.

7) Мжчно уриниране (пускане на водъ) се облекчава чрезъ даване чай отъ полска горчица (кукуанча плюмка).

9) Протизъ дразнения при заболяване на пикочнитѣ органи за успокояване и намаление дразненията се употрѣбѣватъ: 1) Взема се плода отъ шипка, сварява се съ захаръ, докато стане на каша. Тази каша се употрѣбѣва особено при

б жбречни камъни и б жбреченъ пѣсѣкъ. Сжщото е препоржчителнѣ и при подагра, а сжщо така и при сѣрдечни страдания. 2) Чай отъ ленено семе или отъ конопено семе. Едина и другия чай се приготвллява като се взема извѣстнѣ количество семе, залива се съ достатѣчно количество вряща вода, захлупза се и се оставя извѣстнѣ време да стои. Следъ това се процежда и се пие съ срдѣдно голѣма чаша. Споредъ това, дали искаме чая да е посиленъ или по-слабъ, вземаме повече или по-малко вода и го оставяме по-дълго или по-кжсо да стои захлупенъ до прецеждането.

10) За изпотяване служатъ липовия цвѣтъ, лай кучката, гюзъмъ и др., отъ които се приготвя обикновечъ чай и се употрѣбязатъ въ изобилно количество горещи. Чай отъ гюзумъ и лай кучка, действуватъ сжщевременно успокоително, болкоуталожавашо и сж добри при спазми. Затова тѣ се употрѣбязатъ при видоветѣ разстройства на храносмилателния каналъ, като простуда, спазми и т. н. Особено внимание заслужава гюзума; който благодарение своето гюзумено масло се отличава съ особена лѣчебна сила. Това масло е силно дезинфекциращо, поради което се много препоржчва за гаргара при всички видове заболѣзания на устата, сливицитѣ, дифтеритѣ, скарлатина, холѣра. При епидемии отъ горнигѣ болести е незаменимо предпазно срдѣство. Гюзума е и силно болкоуспокоително срдѣство. При болки, диария и други въ корема е винаги на първо мѣсто. Употрѣбязва се и въ форма на горещи лапи. Още повече презъ лѣтнитѣ горещини, студения чай отъ гюзума, малко посладенъ, е отлична разкладителна напитка.

Въ името на народното здраве

Трѣбва много социални злини, рушащи домъ, общество и народъ — да се унищожатъ. Много пороци и лоши навици да се париратъ, а на тѣхно мѣсто добродетели да се култивиратъ. Една отъ многото злини е безспорно и тютюнопушенето — особено на обществени мѣста — театри, салони, кина, влакове, трамваи и много други.

Употрѣбата на тютюня, както и на алкоола, докарва рано или кжсно, разруха морална и материална, както лична на пиящия, тѣй и на неговото потомство. Но, докато пияча на спиртни пиѣти не вреди, не пакости на трети лица — на примѣръ на събеседници — то пушача убива, разстройва съ тютюневия отравенъ димъ зрението, слуха и въобще здравето на околнитѣ — най близки до него и най-далечни дори, като нхвърля тютюневия куминъ облаци димъ върху стари и млади, мъже и жени и деца, даже и върху пеленачетата. Трѣви ги!

Убива и разрушава здравето и живота имъ. Защо? Хвърлетъ бегълъ погледъ върху общественитѣ мѣста, презъ което време и да бжде и вие ще да видите, какъ една групичка пушачи, необезпокоявани почти отъ никого най-свободно и безприпятственно изригватъ кълбета тютюневъ димъ и тровятъ не само себе си (което сж свободни да правятъ) но и околнитѣ! Безспорно ще се възрази, че тѣ — пушачитѣ — сж свободни да пушатъ, защото си „плащатъ таксата и не може да го ограничавате“ . . . да тровятъ себе си но . . . другитѣ? Десеткитѣ стотици непушачи въ влака и театра или другаде какъ и въ името на какво сж длъжни да търпятъ тоя тормозъ, това нахалство безплодно на пушачитѣ? Защо не се взематъ мѣрки срещу тая крайно-егоистична и неприлична, нечовѣчна проява на егоиститѣ пушачи, та да не тровятъ навсѣкжде и всички съ облаци тютюневъ димъ? А знайно е, че дори и той вреди, трови здравето човѣшко! И тогава защо непушачитѣ да гълтатъ и се тровятъ съ тоя димъ? Димѣтъ на куминитѣ непрестанни? Защо всички непушачи отъ пеленачетата до най-старитѣ хора да сж подложени на такова пренебрежение, незачитане тѣхнитѣ здравни интереси и желаня отъ страна на пушачитѣ? Защо последнитѣ проявяватъ такъвъ безкраенъ циниченъ егоизъмъ, та тровятъ и измѣчватъ непушачитѣ като първи ѣ си правятъ удоволствието, а тровятъ и убиватъ хората, които обичатъ чистия въздухъ, свежия, бистрия мозъкъ и неодимена душа и сърдце? Защо пушачитѣ-егоисти не съзнаватъ злото, което вършатъ на непушачитѣ, като ги окадяватъ и забулватъ съ отровния тютюневъ димъ? Защо не пушатъ, когато сж сами, или въ природата, когато нѣматъ възможность да тровятъ себеподобнитѣ? И най-после, ако съзнанието за отговорность и човѣчность у пушачитѣ е притълено, или въ нѣкои унищоженъ, то нима г. г. Министритѣ на Железницитѣ и тоя на Вътрешнитѣ Работи и Народното Здраве не могатъ да направятъ въ името на народното здраве да не се пуши въ влаковетѣ и обществени мѣста — театри, салони и други подобни? Или най-малкото да имъ се открие — да се опредѣли на пушачитѣ въ всѣки влакъ извѣстенъ районъ 2—3 купета, или единъ вагонъ, гдето да пушатъ, да се троватъ, да гълтатъ, колкото искатъ задушенъ отровенъ тютюневъ димъ.

Вѣрвамъ, че това мѣсто, ако е необходимо и имъ се опредѣли на пушачитѣ, то тѣ ще се чувствуватъ най-добре! А въ театри, кина, читалища, библиотеки и въобще държавни учреждения — гдето се раздава просѣта, култивиратъ здравни привички и работи за общото благо, за общитѣ народни интереси, трѣбва абсолютно да се забрани пушенето на тютюъ, като вредно и отровно действащъ върху всички, които влизатъ въ учреждението. Поне въ храмъ на просѣтата, на изкуството и въ държавнитѣ учреждения трѣбва да се уни-

щожать тия вредни привички за всички — било пушачи, било то непушачи. Поне тамъ да не се пуши! Защото това е наложително! Продиктувано отъ народното здраве! И въ името на последното трѣбва да се направи всичко възможно пушачитѣ, видими отъ своя егонизъмъ да не се налагать, да не трѣвятъ непушачитѣ въ влакове и други мѣста, обществени на примѣръ: библиотеки, читални, театри и прочие, защото поведението на пушача често пжти е дръзко и възмутително нечовѣчно дори! Дръзко и нечовѣчно, затова защото мимо желанията на непушачитѣ да не бждатъ тровени съ тютюневъ димъ и да не се задавя съ отровния пушекъ, то пушачитѣ ги убивать, тровягъ, тормозягъ съ изригвания на тютюневия на кълбета димъ! Време е вече г-нь Министра на желѣзницитѣ да се вслушатъ въ гласъта на трезвеницитѣ и да го удовлетвори, като въ името на народното здраве забрани да се пуши въ влаковетѣ, или нареди да се опредѣли на пушачитѣ мѣста въ всички влакове, за да може тамъ свободно да се отдаватъ на своитѣ прищевси — пороци главно да не тровягъ другитѣ! Време, крайно време е да се направи това, за да се подчертае, че въ името на народното здраве се премахватъ пороци и неджзи, които говорятъ зле за ония, които ги притежавать!

Прочие всички меродавни фактори и отговорни за народното здраве въ името на последното трѣбва да направягъ необходимото, за да се разбере, че сме народъ здравъ, жизнеспособенъ и съ слънчево щастливо бждаще е нашето отечество!

Димитъръ Московъ — гр. В.-Търново.

Лѣкуване по Шротъ.

По Д-ръ Зигфридъ Мьолеръ — Дрезденъ.

Какъ да проверимъ степенъта на облагането си.

Както ще видимъ по-сетне, при подробното разглеждане на шротовия методъ, същността на неговото действие се състои въ енергичното и радикално вътрешно пречистване на организма. Отъ тукъ става ясно, че за да приценимъ дали дадено заболяване се дължи на вътрешно замърсяване и дали шротовия методъ има шансъ да ни даде резултатъ, трѣбва да послѣдимъ по следния начинъ, съ цель горната проверка.

Подлагаме се 24 или 36 часа на строго жадуване, като за храна употребяваме само сухи земели (хлѣбчета). Къмъ края на този режимъ изпиваме една малка чаша горещо вино или кисела лимонада. На края на този режимъ се взема урината и се оставя за нѣколко часа на студено. Ако сега, следъ нѣколко часозо престояване на студено, пикочъта се размжти

и се образува на дъното силна утайка, червеникава, отъ рода на брашно отъ керемиди или червенъ пѣсакъ, или пѣкъ се установи увеличено относително тѣгло (надъ 1020), то това е доказателство, че въ организма има задържани неизлъчени и натрупани изобилно чужди вещества (обмѣнни отпадания) Това показва, че тѣлото има нужда отъ наярременно вътрешно пречистване. То пѣкъ става най-добре по метода на Шротъ. Разбира се Куневия методъ, а и редица други приложения на природното лѣкуване ще ни доведатъ също така до пречистването, но тукъ става дума за метода на Шротъ и пробата се прави преди неговото прилагане.

Полезни рецепти.

Лимона като лѣкарство.

Пресниятъ сокъ отъ лимонитѣ е едно отъ най-старитѣ, най-добре познатото и най-доброто домашно и народно лѣчебно сръдство. Като разхладителна напитка, въ най-разнообразна форма, е особено при температурни заболявания. Спосмага за очистване на храчкитѣ при бѣлодробни и бронхиални страдания, освежаваща, дезинфекцираща гаргара при всички видове страдания на гърлото и устата, отлично сръдство при кожни страдания, като косметично (разхубавящо) сръдство за кожата. Систематическото му употрѣбяване е специално приложение за пречистване на кръвта. Единъ специаленъ режимъ е т. н. Цитронкуртъ: Болниятъ изпива първия день сока на единъ лимонъ на гладенъ стомахъ, втория—на два лимона, третия—на три и така продължава докато стигне 7 лимона. Остава тукъ три дни и пакъ сега почва да намалява съ по единъ лимонъ докато остане пакъ по единъ на день. Това всичкото трае 14—16 дни. Този начинъ на действие е препоръчанъ при подагра, ревматизъмъ и може да се повтори и потрети, стига стомахатъ да го понася. Лимонъ, медъ и вода е за сърдцето.

Противъ заушка.

Налагане на отока съ топла каша отъ ленено семе, или лали отъ гръцко сено (*Foeniculum graecum*), е първата ни работа. Подлагане на мѣстото на пара отъ лай кучкова отвара, или налагане съ гореща варена лай кучка. При много горещо време и висока температура, налагането може да стане и съ студена отвара отъ лай кучка. Поставянето на леда, като парализиращо и убиващо живота, е забранено.

Съ цель да отвеждаме и излъчваме отровитѣ и така пречистваме тѣлото вътрешно, правимъ ежедневно по едно тричетвъртово увиване за 1—1½ часа. Горещи бани на краката съ по-студено обливане най-сетне, както и менящи бани на краката действуватъ силно отводно. Често презъ деня

измивания на устата и гаргара съ обикновена вода или съ малко солчица или отвара отъ лай кучка, която е добро дезинфекционно срѣдство.

Bilz. — Dresden.

Срѣдство противъ шумене въ ушитѣ.

Понѣкога такова шумене изчезва следъ направяне продължителна разходка на чистъ въздухъ или правене такива известно време редовно. Отвеждащи отъ главата масажи на врата и шията. Такива могатъ да се правятъ единъ два пѣти на день. Дихателнитѣ упражнения, прилагани ежедневно системно и продължително сѣ важно и необходимо приложение. Масажи на ухото чрезъ поставяне въ ухото на прѣста и вибрационото (треперящо) му движение. Запушване носа съ два прѣста и духането така, че да нахлуе въздухъ въ ухото. Една капка топло масло капваме въ ухото и запушваме съ памукъ. Натопено въ сокъ отъ лукъ парче памукъ и вкарването му въ ухото, минава като добро срѣдство при шумене въ ушитѣ. Премхване студениѣ крака сѣ предварително условие. Гимнастики на краката, босоходене, особено менящитѣ бани на краката, ежедневно приложени, седмици подредъ, не веднажъ сѣ давали добри резултати. Евентуално органическо заболяване трѣбва, разбира се, да се съответно лѣкува. Сжшо ежедневни коремообтривки бани по Куне.

D-r Paul Carton.

Годишнитѣ ритми на хранителнитѣ ценности.

Хранителнитѣ, динамогеннитѣ и възбудителнитѣ ценности на нашитѣ храни сѣ далечъ да сѣ постоянни отъ една до друга година. Често се наблюдава презъ течение на нѣколко последователни години, разлики на ценността толкова значителни, та може да докара тежки прегрѣшения на диетиката и да налага, впоследствие, приспособбени терапевтически постѣпки.

Кои сѣ метеорологическитѣ фактори, които се намѣсватъ за да произведатъ тѣзи изменения?

1) Променливата деятелность на слънцето (слънчеви петна), на което топлината и магнетичното сияние, променливо и ритмично, произвежда периодически различия въ стоплянето, изсъхването, концентрацията и електризацията на земята и нейнитѣ продукти.

2) Променливата деятелность споредъ годинитѣ; обикновенно следъ силната слънчева деятелность последватъ дъждовни периоди.

3) Сжществуватъ периодични промѣни въ ценността

на жизнената сила на природнитѣ срѣди (земя, вода, въздухъ), които се манифестиратъ чрезъ различията на растителната способностъ, което градинаритѣ и земледѣлцитѣ наблюдаватъ отъ една година на друга.

Ако слънчевитѣ петна сж въ пълна деятелностъ, ако годината е малко дъждовна съ едно парливо — (люто) лѣто, ако въ сжщото време изпѣчналостъта на сезонитѣ е ясно очертана (зима много студена, лѣто много топло), земния, растителния и животинския животъ се стреми къмъ изобилие и хранителнитѣ ценности сж ясно умножени. Цвѣтията сж по благоуханни, зеленчуцитѣ по-вкусни, плодетѣ по-сладки; житото тежи повече на хектолитъръ; всички храни сж по-жизнени и по-силни.

Ако се намираме въ края на циклитѣ на слънчевата деятелностъ, ако петната сж рѣдки, ако лѣтата сж мрачни и влажни, ако въ сжщото време сезонитѣ следватъ монотонно (мека зима, почти безъ мразъ и хладно лѣто, почти безъ слънце), живота на земята се ослабва и хранителнитѣ ценности спадатъ много забележително. Цвѣтията сж малко благоуханни, зеленчуцитѣ миришатъ тъй да се каже на вода, и плодетѣ сж кисели и по-малко укрепителни, житото тежи по-малко на хектолитъръ.

Клиническитѣ и тералезтическитѣ послѣствия отъ тѣзи ритмични влияния сж особено интересни за изследване и за изкарване на яве. Презъ сухитѣ слънчеви години, ние ясно забелязваме, че нервознитѣ раздражения, случаи на пълнокръвие, кръвотечения, изприщвания сж необикновено чести и болзненитѣ изчиствания се извършватъ по-често чрезъ стомаха — чрвенъ пжтъ (диария, дизентерия, антеритъ = (възпаление на червата) и т. н.

Отъ друга страна, въ влажнитѣ и мрачнитѣ години, ние забелязваме, че случайтѣ на недохранене съ мръзнене — астения, мързель на червата сж обикновено явление, докато пълнокръвнитѣ смущения ставаха много рѣдки.

Презъ зимата 1912 г. ние имахме случая да наблюдаваме хора свикнали отдавна на простъ скромень и редовень животъ, които идваха да се консултиратъ, защото чувствуваха очевидни признаци на недохранване. Така ние забелязахме много вегетариянци, които повтаряха единъ следъ другъ: „Ето 10 години откакъ съмъ вегетариянецъ; на това дължѣхъ изчезването на тежкитѣ смущения на здравето и възврѣщането на свършена физическа и умствена дейностъ, но, не зная какво ставамъ; ето отъ 6 месеца, азъ ослабвамъ, азъ губя моитѣ сили и ми дава лошъ видъ. Да нѣмамъ единъ канцеръ? Най-много ме счудза това, че нищо не съмъ измениль отъ моя начинъ на живѣене и хранене“. Тъкмо това ние чухаме отъ тѣхъ. Следъ като имъ посочихме нелогичността на математическата редовностъ въ качеството и количеството на хра-

нитѣ за ядене, защото възбудителнитѣ и химическитѣ ценности на естественитѣ храни сж подложени понѣкога на много широки изменения, ние имъ обяснихме, че тѣхнитѣ смущения произхождаха именно отъ това, че не сж изменили режимътъ си, когато около тѣхъ обстоятелствата се изменяваха. И тази хипотеза се оправда отъ лѣкуването, защото почти въ всички случаи, стигна ни да възстановимъ азотния, захарния и възбудителния процентъ на ястиетата, безъ излизване отъ вегетериянската и понѣкога сжщо отъ растителната гама, за да имъ се върне, на тѣзи лица заплашени отъ кахексия = (линѣене) тѣхната нѣкогашна превъзходна сила (allure).

Презъ 1911 година plethorique (пълнокръвна година, защото суха, много слънчева, съ крайно хранително забогатяване), за целата Франция сборътъ на регистриранитѣ умрели се възкача на 775'088, когато за следующата година, 1912, която биде една година на хранителна обеднялость (голѣми дъждове, малко слънце) отбелезани сж само 692.740 умрѣли.

А това показва, че излишѣка на хранителната концентрация, която опредѣли това порастване на смъртността най-вече се оказа върху болеститѣ на смилателнитѣ пѣтища — (органи). Тача на 118.205 деца отъ 0 до 1 годишни, които умрѣха въ 1911 година, близо половината (46.769) починаха отъ инфантилната диария. Били сж хранени съ кравешко млѣко и съ индустриална захаръ, на които антифизиологизма и вредността се намѣриха увеличени по единъ силенъ начинъ чрезъ грамадното увеличение на хранителнитѣ ценности въ тая година.

Сжщо презъ 1911г. тифузната треска, друга пищеварителна болестъ, причини по сжщитѣ причини 5.288 умирания, 1.324 по-вече отъ срѣдната цифра на тритѣ предишни години.

Сжщото е за други пищеварителни болести: забелѣзва се въ Франция следното усилване:

	1910	1911
Choléra asiatique	3	271
Choléra nostras	471	1.074
Enterite отъ 0 до 2 годишно	24.652	53'283

При това, тѣй наречанитѣ епидемически болести, (ружела, скарлатина, дифтерита и пр.) и болеститѣ на дихателнитѣ пѣтища, останаха неизменени, или се увеличиха съвсемъ малко.

Презъ 1913 година, въ Парижъ имаше 44.152 умирания съ 2.392 по-долу отъ срѣдната цифра презъ последнитѣ 5 години (46.544). въпрѣки многото влажностъ на сезонитѣ и относителния студъ презъ лѣтото, остритѣ болести на дихателния апаратъ имаха едно намаление: 6337 умирания вмѣсто 7.457.

Класическитѣ автори много мъдруваха да изнамѣрятъ причинитѣ на тѣзи толкова очевидни различия и не можѣха да намѣрятъ друго за обвиняване, (1911 год. тогѣа година), ос-

венъ дейността на микроби и мухи. Но не се вижда тогазъ защо заразяванията ще се ограничатъ на пищеварителнитѣ органи и ще останатъ недействуващи за ангинитѣ, ружолитѣ, грипитѣ и пр.

Не подозирайки увеличената вредностъ на антифизиологическитѣ храни презъ сухитѣ и слънчевитѣ години, тѣ не можѣха, наистина, да разбератъ по активното повреждане, които произведоха, презъ това време, на пищеварителнитѣ органи, по-силнитѣ и по-отровнитѣ храни отколкото обикновено. Тукъ личи, че развалената почва, първо ослабва организма, а микро-бътъ игра само вторична роля.

Отъ френски А. Назарянъ — Варна.

П. Димковъ.

Водолѣчение съ дестилирана вода.*)

(по Д-ръ О. З. А. Ханишъ**) и професоръ мед. Глеснеръ)

„Когато кръвта е замърсена, тя се нуждае отъ пречистване, което може да се постигне съ едно премиване, а именно съ употреба на мъртва вода — дестилирана вода — която не съдържа никакви химикали, живи организми и пр. Едва 10—20 минути следъ употребата на дестилираната вода, и чувстваме какъ тя проявява натискъ върху минералитѣ и киселинитѣ въ кръвта и изобщо върху всички чужди елементи и скоро изхвърля разни неща отъ кръвта. Дали дестилираната вода да се пие бързо или бавно, горѣща или студена нѣма особено значение, това опредѣля всѣки споредъ себе си. Който е нервно боленъ, или пъкъ има болестъ въ черния дробъ, по-добре е да пие водата горѣща. За да се получи нуждния натискъ трѣбва да се пие винаги по две чаши отъ по 100—150 грама едната и то на веднажъ. Дневно да се испива единъ до два литъра, а именно:

1. При събуждане да се пие 200—300 гр. дестилирана вода.
2. Преди или пъкъ вмѣсто закуска пакъ 200—300 грама.
3. Преди обѣдъ пакъ 200—300 грама.
4. Преди вечеря къмъ 6 часа се пиятъ още 200—300 гр.
5. Подиръ вечеря къмъ 8 часа пакъ 200—300 грама.
6. Точно преди лѣгане се пиятъ още 200—300 грама и тогава се спи много хубаво и спокойно. Следъ испиването на водата пациента лѣга на дѣсната си страна, и лежи около 20 минути, за което време водата напуща стомаха.

Това водно лѣкуване не се позволява при водянка на краката (йдеми), или при общо задържане на вода въ организма при сърдеченъ порокъ на примѣръ.

*) Дестилирана вода — това е дъждовна (снѣжна) вода, която се получава отъ паритѣ на водата, а не преварена вода.

**) Основателя на движението „Маздаснахъ“ въ Германия.

Сега всѣки ще зададе въпроса, презъ това време какво може да се яде и пие? Всичко каквото искаме, съ изключение на месо, риба, яйца (1—2 рохки на день), сухъ фасулъ, леща и грахъ (1—2 пѣти въ седмицата), чай, кафе, какао и алкоолъ т. е. храни, които докарватъ пикочна киселина“.

„Виенския медицински професоръ Глеснеръ, сжщо твърди, че дестилираната вода е едно много добре поносимо и силно действующе диуретично сръдство (пикочогонно), едно сигурно сръдство за разтваряне и изхвърляне изъ кръвта, изъ тъканитѣ на соли, азотни съединения и др. вредни оста-



Апаратъ за получаване дестилирана вода конструиранъ отъ К. Д. Бакаловъ с. Любимецъ.

тъци (утайки) отъ обмѣната на веществата. Професоръ Глеснеръ при уремия (отравяне при болни съ тежка бжбречна болестъ) при кръво пикане, бжбречни камъни, възпаление на злжчното мехурче, жлжчни камъни, и особено голѣмъ успѣхъ е получилъ при кагаралната жълтеница. При жълтеницата дори следъ 2—3 дена, при нѣкои случаи е имало обезцвѣтяване на кожата и пикочѣта, и почти никога не е наблюдавалъ усложненията.

Професоръ Глеснеръ е ималъ много добри резултати и при лѣкуването на високото кръвно налягане. Той твърди, че за това страдание нѣма по-добро лѣкуване. При артериосклеротичната хипертония това лѣкуване нѣмало успѣхъ.

Изобщо при смущенията, които се развиватъ въ видъ на различни спазми на кръвоноснитѣ сждове, измръзване на кожата на главата, побледняване на лицето, студени ржце и крака при най-малко охлаждане, болки въ сърдечната областъ съ чув-

ство на страхъ (стенокардия) и задушване, мигренъ, спастиченъ запекъ и др. се препоръчва навредъ съ вегетарианската плодова и безсолна диета, също и дестилирана вода*.

„Хубаво е още при сутришната закуска, следъ дестилираната вода, да се взема по една лъжица чисто дървено масло. Или, ако искаме да ускоримъ лѣкуването, то трѣбва вечеръ да приемъ и по една чаша горещъ чай, въ който сме попарили една лъжица исландски мжхъ, пие се съ утайката. Скоро почваме да ядемъ много по малко ид а правимъ изборъ на това що ни се иска. Следъ 5—6 седмици се чувствуваме вече възродени.

При това лѣкуване не се отслабва, а често даже се придава, което, ако е много, то за да го намалимъ прибѣгваме къмъ диета. При това лѣкуване човѣкъ почва да мисли самостоятелно и разсъждава му се разяснява. За успѣха при това лѣкуване въ смисълъ на голѣмо подобрене, може да сме сигурни безразлично отъ какво страдаме, стомахъ, бжбреци, сърдце, черенъ дробъ, нерви, запекъ и даже ракъ. При нервно болни добре е болниятъ 21 день да се храни само съ пуканки отъ царевица и за по-дълго време да избѣгне плодозетѣ, до като организма е напълно възстановенъ. Туберкулозата се отстранява, ако къмъ това лѣкуване болниятъ взема при всѣко ядене и по 2 лъжици окра шоте и една лъжица семе отъ кедрози орѣхи,*) а също вмѣсто друго млѣко да пие козю*.

„Захарната болестъ изчезва още следъ 6 месеца, което значи много. Ако ли къмъ нея се е присъединила и водянка, ревматизмъ, подагра и пр., тогава лѣкуването продължава 21 день, следъ това 21 день се почива (не се пие вода) и пакъ 21 день лѣчение и пакъ 21 почивка, следъ което за трети пжтъ се прави 21 деня лѣчение. Ако е нужно така се прави до 9 месеца и окончателно се оздравява. Рака*), стомашенъ, на черния дробъ, на червата, гърденъ, гърленъ и саркома (злокачественъ туморъ) могатъ да се излѣкуватъ съ това водолѣчение отъ 3—14 месеца. Още следъ третия день забелязваме едно намаление на всичко раковидно и изхвърлянето му отъ кръвта; въ най-лошитѣ случаи това става въ 14 месеца. Обикновенъ стомашенъ ракъ се лѣкува съ това лѣкуване за 3 месеца, особено ако болния се храни съ пуканки отъ царевица и сурови зеленчуци, които се правятъ на салатата, като се заливатъ съ горещъ зейхгинъ. Може въ случая да се яде

*) Окра-шоте и кедрови орѣхи, ако ги нѣма въ нашитѣ аптеки, болнитъ могатъ да си ги изпишатъ отъ: Маздаснанъ Ферлагъ Хоспиталшрасе 12 Лайпцигъ С. 1.

*) Рака е излѣчимъ само тогава, когато болния не страда отъ сърдечна болестъ и храносмилането му може да се оправи (Б. Пр.)

и пие по желание всѣки 2 часа и то по малко млѣко съ припеченъ черъ тричевъ хлѣбъ. Всичко кисело да се избѣгва.

Още следъ три дни отъ започване на лѣкуването вече се забелязва, че кожата на лицега става по-свѣтла и по-розова и човѣкъ се чувствува много по-леко. Следъ 2—3 месеца очитѣ се проясняватъ и човѣкъ е спокоенъ, а сжщо слабитѣ малко наддаватъ, а пълнитѣ малко ослабватъ. Когато сме свършили водолѣчението, то така сме свикнали съ пиене на водата, че съ удоволствие си я пиемъ и преди вечеря. А този навикъ ще ни предпази отъ заболяване. Понеже въ тѣлото има 87% вода и ние прибавяме още 2 чаши то всички соли и киселини се изхвърлятъ по естественъ начинъ отъ тѣлото и не могатъ да се задържатъ въ кръвта. Три важни действия ни осигурява водното лѣчение: 1. То измива кръвта така, че тя остава чиста отъ чужди вещества. 2. Накарва всички отдѣлителни органи, а така и цѣлото тѣло да функциониратъ правилно. 3. Жлѣзитѣ се нормализиратъ и мозъка се разведрява, така че живота ни се вижда, като игра, а сжщевременно се подмладяваме. Затова да запомнимъ добре това водолѣчение. Щомъ се почувстваме малко не добре, добре е веднага да почнемъ водолѣчението за нѣколко дни или седмици. Но даже и да не сме болни пакъ да си предприемемъ водолѣчението, защото, споредъ температурата на човѣка е нужно промиване на кръвта отъ време на време. Ако правимъ всѣки 3, 5, 7, 9 години по 5—7 седмици това водолѣчение, то ще запазимъ организма си напълно чистъ и той ще ни служи всѣкога и напредъка ни винаги ще е осигуренъ. Ако нѣмаме за пиене дестилирана вода и не можемъ да намеримъ такава, то ще се дозоволимъ съ дъждовна вода, която ще варимъ (презъ 1—2 часа) два пжти на день по 10 минути, като въ този промеждутъкъ тя трѣбва да е напълно истинала.

Забележка: Презъ време на прилагането на гроздолѣчението или „плодолѣчението“ пиенето на дестилираната вода да се прекрати.

Б. Р. Статията повтаряме и тази година, защото е допълнена съ научнитѣ трудове на виенския професоръ Giessner. Предупреждаваме, да не се почва никога лѣкуване на сама глава.

Кратъкъ курсъ по Хигиена.

Кръвоносна система.

Всички органи, които иматъ за задача да извършватъ движението на кръвта, се групиратъ въ едно и образуватъ кръвоносната система. Органитѣ, отъ които е съставена тази система сж: срѣдцето, артериитѣ и венитѣ.

Сърдце.

Сърдцето е най-важната съставна частъ на кръвоносната система, а и на човѣшкото тѣло въобще, То представлява единъ кухъ мускулъ, който има способността да се свива и разпуща. Сърдечната празнина е раздѣлена на четири части. Посрѣдствомъ една отвесна стена е раздѣлена на лѣва и дѣсна половина, които се наричатъ лѣво и дѣсно сърдце. Всѣка една отъ тѣзи двѣ половини е раздѣлена посрѣдствомъ друга хоризонтална стена по на още две части. Горнитѣ отъ тѣзи подраздѣления се казватъ предверия, а долнитѣ—камари. Значи, имаме лѣво предверие (предсърдие) и лѣва камера, дѣсно предверие и дѣсна камера. Всѣко предсърдие се сношава съ съответната камера (лѣвото съ лѣвата и дѣсното съ дѣсната) посрѣдствомъ специални клапи, наречени сърдечни клапи. Тѣ сж така направени, че се отварятъ при изтискъ откъмъ предверията. При обратенъ натискъ (отъ къмъ камаритѣ къмъ предверията) се затварятъ.

Сърдечната кухня е облечена отвътре съ специална ципа, наречена ендокардиумъ. Сърдцето е поставено въ гръдната кухня, която му служи да го пази отъ вънкашни удари и прочие. То лежи въ лѣво.

Артерии.

Отъ лѣвата камера на сърдцето излиза най-голѣмиятъ кръвоносенъ съдъ, презъ който кръвта излиза отъ сърдцето и се разнася по цѣлото тѣло. Това е най-голѣмата артерия, която се казва аорта. Следъ като излезе отъ сърдцето, аортата се разклонява на многобройни по-малки артерии, които съ своитѣ най-малки разклонения, тънки като конци, наречени капилари, обхождатъ цѣлото тѣло.

Отъ дѣсната камера излиза друга голѣма артерия, която води къмъ бѣлитѣ дробове и тамъ се разклонява на многобройни клоновидни поддѣления, отъ които най-малкитѣ се казватъ пакъ капилари. Тази се казва бѣлодробна артерия.

Чрезъ аортата и нейнитѣ разклонения изъ тѣлото, чистата кръвъ се разнася по цѣлото тѣло и го храни. Чрезъ бѣлодробната пъкъ артерия и нейнитѣ разклонения, се разнася изъ бѣлитѣ дробове, кждето се пречиства.

Вени.

Тамъ кждето свършватъ капиларитѣ на артериитѣ, започватъ нови капилари, които събиратъ използваната отъ тѣлото кръвъ. Тѣзи нови капилари се сливатъ едни въ други и така образуватъ по-голѣми, нови кръвоносни съдове, които се казватъ вени. Колкото отиватъ къмъ сърдцето, толкова

1) Продължение отъ кн. 2-ра.

тѣ се повече вливатъ една въ друга и най-сетне образуватъ две голѣми вени, които се вливатъ въ дѣсното предверие.

Сжщо така се образуватъ венитѣ въ бѣлитѣ дробове, които се вливатъ въ лѣвото предверие и се казватъ бѣлодробни вени.

Служба на кръвоносната система.

Кръвоносната система има за задача да движи кръвта. Тя я разнася по тѣлото да го храни и събира нечистата, отнася я въ дробоветѣ за пречистване. Цѣлото движение на кръвта се казва кръвообратъ. Пътя на кръвообръщението е следниятъ:

Чистата кръвь отъ лѣвата камера минава презъ аортата и съ помощта на многобройнитѣ артерии се разнася по цѣлото тѣло. Тукъ тя идва въ контактъ съ всички клетки, на които предава кислорода и хранителнитѣ съставни части отъ кръвта, а взема въгледвуокиса и всички отпадаци на клеткитѣ. Така третираната кръвь е вече нечиста или венозна. Тя се събира отъ венитѣ и се занася обратно въ сърдцето (дѣсното предверие, а отъ тамъ въ дѣсната камера). Отъ тукъ минава презъ бѣлодробнитѣ артерии отива въ бѣлитѣ дробове и тамъ се пречиства. Тоестъ, предава на въздуха, който се намира въ дробоветѣ, въгледвуокисъ, а взема отъ него кислородъ. Следъ като се пречиства, кръвта се връща по бѣладробнитѣ вени въ лѣвото предверие, отъ тукъ въ лѣвата камера. Отъ тукъ пакъ презъ аортата, по цѣлото тѣло и пакъ обратно въ дѣсното сърдце, бѣлитѣ дробове и т. н.

Това чудновато движение се поддържа благодарение свиването и разпушането на сърдцето. Когато сърдцето се свие, чистата кръвь отъ лѣвата камера се изтласква презъ ортата къмъ тѣлото, а нечистата — презъ бѣлодробнитѣ вени къмъ бѣлитѣ дробове за пречистване. Въ това време предверията се пълнятъ съ нова кръвь (лѣвото съ чиста, дѣсното съ нечиста). Когато сърдцето се разпусне камеритѣ се напълнятъ съ нова кръвь, (лѣвата съ чиста, дѣсната си нечиста). На мѣсто поставенитѣ сърдечни клапи, сж така приспособени, че не позволяватъ обратното движение на кръвта, а я направляватъ точно тѣй, както изискватъ тѣлеснитѣ нужди. Сърдцето на възрастниятъ прави 70—80 удари въ минутата.

Хигиена на кръвоносната система.

Както видѣхме, кръвоносната система е много важна за живота. Отъ тукъ и нуждата да знаемъ какъ да я пазимъ отъ заболѣване. Преди всичко, не трѣбва да се пуши и пие спиртни питиета, защото тѣ сж силни и непосредствени сърдечни отрови. Трѣбва да правимъ достатъчно движение и тѣлесни упражнения, защото тѣ подпомагатъ движението на кръвта и облекчаватъ сърдцето. Преуморяването и пресил-

ването сж вредни за кръвоносната система. Тревогитѣ и разнитѣ нервни сътресения сж вредни. Важно е краката и рѣцетѣ да сж винаги топли. Студенитѣ затрудняватъ движението на кръвта. Кожата да е споходена винаги съ достатъчно кръвь и никога да не е студена и настрѣхнала. Масажитѣ, честитѣ бани, фрикции и редица други ни служатъ за тази цель. Припиването и преяждането сж вредни. Предимно разтителната храна пази, животинската вреди, на кръвоносната система. Спортъ, велосипедъ и пр. сж вредни за сърдцето.

Дихателна система.

Сгруппиранитѣ помежду си органи за да извършватъ дишането, образуватъ дихателната система. Тѣ сж: носа, трахеата (въздушната трѣба) и бѣлитѣ дробове. Носътъ е първиятъ органъ на дихателната система. Презъ него минава най-първо вдишвания въздухъ. Вжтрешната му страна е облечена съ специална лигавица и малки космици. Трахеата е една въздушна трѣба, съставена отъ многобройни хрущялни прѣстени и е облечена съ лигавица. Най-сетне идва третия съставенъ органъ — бѣлитѣ дробове. Тѣ се състоятъ отъ безбройни много мехурчета, които сж наслагани гроздовидно едно до друго около разклоненията на трахеата, наречени б р о н х и и. Мѣхурчетата сж наслагани въ и обкржени отъ специална съединителна тъканъ. Най-характерното въ бѣлитѣ дробове е тѣхната способностъ да се свиватъ и разпускатъ благодарение своята еластичностъ. Бѣлитѣ дробове сж обвити въ специална ципа, наречена плевра. Всичкитѣ сж поставени въ грѣдната кухина.

Работа на дихателната система.

Ней е възложено да извършва работата дишане. То е много важно за живота и безъ него той е невъзможенъ. Различаваме две фази на този процесъ. Вдишване и издишване. Нахлуването на въздухъ въ бѣлитѣ дробове и тѣхното подуване, се нарича вдишване. Изтласкването на въздуха навънъ и тѣхното намаляване по обемъ се нарича издишване. Вдишвания въздухъ минава най-първо презъ носа. Тамъ той се овлажнява, затопля се и се прецежда отъ космицитѣ. Така обезвреденъ, той отива въ бѣлитѣ дробове, изпълня неговитѣ мехурчета (наречени алвеоли). Тукъ въ тѣзи алвеоли, той идва въ близостъ съ кръвта въ бѣлитѣ дробове, на която предава кислорода, а взема въгледвуокиса. Кислородъ е въ чистия въздухъ и е нуженъ и полезенъ за здравето. Въгледвуокиса се намира въ нечистата кръвь и е вреденъ за здравето. При тази размѣна на кислородъ и въгледвуокисъ, въздухътъ се насища съ вредния въгледвуокисъ, става нечистъ и се изхвърля навънъ. Човѣкъ прави въ една минута около 16 — 20 вдишвания.

Хигиена на дихателната система.

Първото условие за да запазимъ тази система отъ заболяване, е да дишаме винаги чистъ въздухъ. Отъ тукъ и нуждата да прекарваме колкото можемъ повече на открито срѣдъ природата, да провѣтряваме стаитѣ, кждето пребиваваме и да избѣгваме помещения съ замърсенъ въздухъ и препълнени съ много хора. Да спимъ при отворенъ прозорецъ. За да може дихателната система да се развие добре, нужно е да правимъ достатъчно тѣлесни упражнения, най-важнитѣ отъ които сж дихателнитѣ гимнастики. Тѣ ставатъ само на чистъ въздухъ. Вдишването да става презъ носа, а издишването може и презъ устата. Почва се винаги съ издишване, за да не се вкара нечистия въздухъ надълбоко въ дробоветѣ, а да се изтласка навънъ. Много важно е да привикнемъ да стоимъ и ходимъ съ изправено тѣло, изпъкнали гърди и прибрани назадъ рамене. Пригърбеното положение, падналитѣ напредъ рамене не позволяватъ добро проветряване на дробоветѣ. Ежедневни или презъ день студени фрикции на гърдитѣ, както и въздушнитѣ и слънчеви бани, сж много полезни и трѣбва да се правятъ редовно. Пушенето и пиенето сж и тукъ вредни. Мъглата е вредна.

Всички изброени горе приложения даватъ особено добри резултати, ако се прилагатъ още въ детскитѣ и юношески години, когато тѣлото се развива.

Пикочополова система.

Онѣзи органи, които иматъ за задача да извършватъ пикочоизлжчването и размножаването, образуватъ пикочополовата система. Това сж бжбрецитѣ, пикочния мехуръ вжтрешнитѣ и вънкашни полови органи. Имаме два бжбрека които сж поставени встрани отзадъ въ коремната кухина. Тѣ служатъ да излжчватъ пикочъта. Пикочния мехуръ се намира долу всрѣдъ и служи да събира пикочъта и изпразването ѝ. Той е мускулестъ и може да се свива и разпуща.

Половитѣ органи служатъ да произвеждатъ половитѣ клетки, да съхраняватъ развиващия се зародишъ (плодъ) и най-сетне, за неговото изкарване на бѣлъ свѣтъ, тоестъ за неговото раждане. Безъ тази система човѣчеството (и живота въобще) би се затрило отъ земята.

Хигиена на пикочополовата система.

Особено чувствителни сж бжбрецитѣ и мѣхура къмъ студа. Влажния студъ и простудяването на краката водятъ не рѣдко къмъ възпаление на тѣзи органи. Трѣбва да знаемъ, че всички отрови се излжчватъ чрезъ бжбрецитѣ. Колкото повече отрови се излжчватъ, толкова по се преуморяватъ бжбрецитѣ и лесно заболяватъ. Отъ тукъ и нуждата да

се стремимъ да излчваме една частъ отъ тѣлеснитѣ нечистотии (отрови) презъ други органи на излчването, каквито сж кожата, червата и бѣлитѣ дробове. Честото дълбоко дишане излчва газовиднитѣ отрови презъ дробоветѣ. Честото изпотяване ги излчва презъ кожата. Редовното отиване по голѣма нужда — презъ червата. Всичко това намалява излчването имъ презъ бжбрецитѣ и ги пази отъ заболяване. Важно е да се знае, че повечето отъ лѣкарствата, които вземаме, се излчватъ сжщо така презъ бжбрецитѣ и така ги овреждатъ. Затова трѣбва да избѣгваме употребата имъ. Животинската храна доставя много отрови за бжбрецитѣ, затова да се ограничи до минимумъ. Растителната не дава такива, затова и да се предпочита.

Редовното изпразване на пикочния мѣхуръ е нужно. Задържането насила за дълго пикочъта въ него е вредно. Топлитѣ цѣли бани усилватъ обезотровителната работа на кожата и така облекчаватъ работата на бжбрецитѣ. Топлитѣ и хладки седящи бани освежаватъ бжбречната работа.

Добриятъ моралъ и начетеността, сж предварителни условия за здравето пкъ на половитѣ органи.

Мисли на велики хора

1) „Ние лѣкаритѣ съ лѣкарствата не лѣкуваме болеститѣ, а потискаме само болестнитѣ признаци“ (Проф. Notnagel).

2) „Още преди много години, даровитиятъ виенски професоръ Шкода е произнесълъ своята съкрушителна критика върху лѣкарствата и още тогава много здравомислящи лѣкари минаха на страната на природното лѣкуване.“

Билцъ — Дрезденъ.

3) „Който скъпи здравето си, той отбѣгва лѣкарствата“.

Д-ръ Хофманъ.

4) „Да не посмѣе никой медицински лѣкаръ да дойде на болното ми лѣгло“ — е казалъ на смъртното си легло

Проф. Бокъ.

5) „Всрѣдъ обществото отъ всички слѣве се все по-вече и по-вече възприема природния лѣчебенъ методъ. Незаменимата стойностъ на този лѣчебенъ методъ не може и не бива никой да отрича. Абсолютна необходимостъ е, што въ най-скоро време той да бжде възприетъ отъ официалната медицина и въ всички клиники да бждатъ създадени всички модерни условия за ефикасното приложение на сжщото.“

Проф. проф. фонъ Лейденъ и Голдшайдеръ.

Задържахте двете книжки. Праша ви се и третата и все още не сте издължили нито сте повърнали книжките. Предполагаме, че това ще корегирате, като се отчетете веднага, като пратите абонамента си 75 лв. или, ако все още ще решите да повърните списанието, сторете го, докато не сте ни вкарали въ разноски по изпрашане квитанция по пощата.

Спираме изпращането на списанието на всички неплатили. Чакаме да сторят това сами безъ втора покана. Тѣзи, които не го сторятъ, ще ги молимъ да сторятъ това при поднасяне квитанцията отъ настоятели или пощата.

Но неиздължилитѣ се направо губятъ правото на премия, защото разносикитѣ отиватъ по пощата.

Не спирайте възхода ни, а се издължете. Не забравяйте, че рано или късно ще прибѣгнете до нашия институтъ и нека бждите съ разчислени материални и морални смѣтки съ насъ.

Зачестиха напоследъкъ повикванията ми при болни отъ разнитѣ краища на страната. Дълга да обърна вниманието на тѣзи наши съидейници, че такова отиване струва първо много време, много разноски и много трудъ. Отъ тукъ и значителнитѣ хонорари, които се налагатъ да поисквамъ. Най добре такива болни да идватъ при менъ въ Варна отколкото да повикватъ мене тамъ, или да се събиратъ нѣколко болни и така заедно понасатъ разносикитѣ.

Пласирайте и разпространявайте двете части на Домашенъ Природенъ Лѣкаръ:

Часть I. ЛѢКУВАНЕ СЪ ВОДА

Всички водолѣчебни бани и тѣхното прилагане на практика цена 20 лв.

Часть II. ПАРОЛѢЧЕНИЕ

Видове парни бани и тѣхното прилагане на практика цена 15 лева.

№ 45. До _____
Градската Библиотека
гр. Варна.

Очаквайте частъ III на „Домашенъ Природенъ Лѣкаръ“ Душове, компреси, огъвания, поливания т. н. може би въ края на годината. Редовното отчитане ще ускори издаването ѝ.

По 15 лв. отъ списанието и по 40 на сто отъ книжките получаватъ пласирацитѣ.

в. „Добро Здраве“ подъ редакц. на Д-ръ Ефремовъ ул. „Белчевъ“ 11 — София. Абон. 40 лв. Посочва природосъобразния начинъ на живѣене.

Премията за тази година е книжката „Паролѣчение“, която иначе струва 15 лв. Разпратена е на платилитѣ абонати. Неиздѣлженитѣ чакаме да се отчетатъ, следъ което веднага ще имъ се прати.

Излезе отъ печатъ

Устава на д-во „Природолѣчение“

съ приложение здравни правила, за здравъ и щастливъ животъ отъ г. П. Димковъ. Цена 5 лв. Срещу 5 лв. всѣки е желателно да си го достави и пласира между познати.
