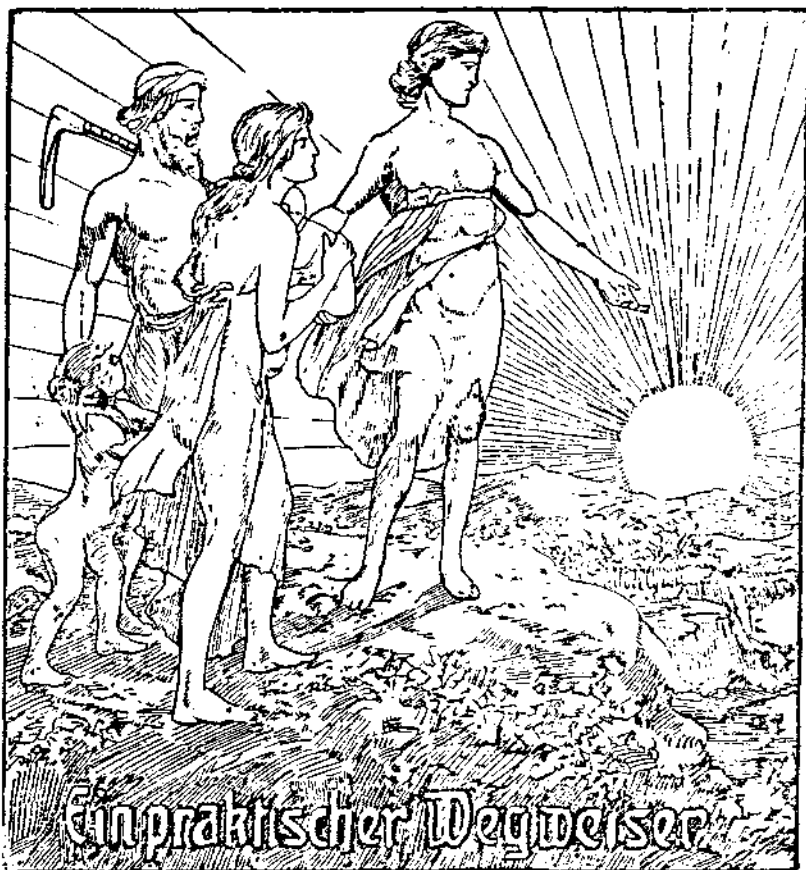


ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Одобрено и препоръчано от Министерството на Народното Просвещение
със заповед № 2163 от 21. X. 1929 г.

Препоръчано от Вар. Окр. Постоянна Колежия и общински училищни настоятелства
със заповед № 4072 от 21. X. 1928 г.

Редакторъ : Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ.



Einpraktischer Wegweiser

Живей всрѣдъ природата!

МАСАЖИ сж абсолютно необходими за всѣки, който е лишенъ отъ физическа работа. Масажътъ лѣкува всички видове ревматизмъ. Дипломирана масажиска г-жа **Рандева**, ул. Каблешковъ 28. — 12—4 часа сл. об.

Вегетарианството е едничка най-правилна форма за храненето на човѣка. Вегетарианската гостилница

— **„Природа“** —

ул. „6 септември“ е едничка въ Варна. Хранете се само въ вегетариански гостилници.

СЕДЯЩИ БАНИ въ специални за цѣльта конструирани бани сж една необходимостъ за всѣки. Не бива въ никоя кжца да липсва вана за седящи бани. Поръчайте си при **М. Казаковъ & Хр. Теохаровъ** Варна, ул. „6 Септември“ № 28.

ЗЖБОЛЪКАРСКИЯ КАБИNETЪ НА

Х. Асадуръ Нишановъ

се помѣщава на ул. „Шипченска“ № 1.

срещу зимния кино „К. Ранковъ“ надъ магазина на Матей Недковъ — Приемни часове: 8—12 и 2—7 часа сл. об.

Горнобанска минерална вода

ще намерите винаги прѣсна и добре пломбирана презъ всички сезони на годината на едро и дребно при търговската кжца **„Китка“** срещу черквата
::: :: Св. Никола. — Цена конкурентна. ::: ::

ПЛОДОВЕ винаги прѣсни и доброкачествени ще намеритѣ въ овощарския магазинъ на **Пандо М. Половъ** ул. Преславска № 35.

Всѣки трѣбва да яде ежедневно плодове, а на децата си да дава сокъ отъ плодове. Съ това доставяме на организма си витамини и минерални соли, които сж абсолютно необходими за здравето.

Яжте ги предимно сурови.

БОЗА Съ вещина и отъ доброкачествено просо приготвената **БОЗА** е едно отлично питие, защото е същевременно и хранителна. Иди при прочутия **Цвѣтко** бозаджия, кажи му да ти налѣе една хубава боза, да и постави малко сиропъ и ти ще останешъ предоволенъ. Но само **Цвѣтко** на улица Царъ Борисъ има хубава питателна боза.

Набавете си книгата

„Варна, какво, какъ и кога лѣкува“

лѣчебно-режименъ нарѣчникъ за природосъобразно лѣчение. Отъ Д-ръ Кир. Йорд. Ганевъ.

Стр. 26. Цена 10 лв. Намира се у автора.

Д О В Р О НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за борба съ народните болести и здравна просвета.

Урежда редакционенъ комитетъ.

Год. абонам. 75 лв ————— Отдѣленъ брой 8 лв.

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

Природенъ лѣкаръ.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ.

Разширение на венитѣ въ свѣтлината на природолечението.

(Varices et ulcus cruris).

Разширението на венитѣ е едно много сериозно заболяване, съ което днескашната лѣкарствена медицина не може да се справи.¹⁾

Образувалитѣ се веднажъ разширения по своето естество си пречатъ и съвсемъ не клонятъ къмъ самооздравяне. Отъ тукъ и безсилието на медикаментното имъ лѣкуване.²⁾

Поради това, че заболяването е много сериозно и опасно, затова че образувалитѣ се веднажъ разширения сж осждени на постоянно влошаване и най-сетне защото се поддаватъ много по-лесно на предотвратяване отколкото на лѣкуване, наложително е всѣки нашъ читателъ да бжде запознатъ съ сжществуото на сжщитѣ.

Всѣки знае, че употребената вече кръвъ се събира въ венитѣ и се всмуква отъ сърцето. Нечистата кръвъ въ краката трѣбва да се *изкача* нагоре и стигне до сърцето. Това нейно изкачване се осигурява отъ една страна отъ помповидното смукане на сърцето въ време на диастолата си, а отъ друга мускулнитѣ контракции. Настъпили, обаче, систоличната (свиването) фаза на сърцето, тогава пълтуващата на горе венозна кръвъ е подложена на единъ обратенъ натискъ отгоре надолу. За да не се върне обратно, природата се е погрижила, като е снабдила венитѣ по цѣлата

¹⁾ Това могатъ да Ви потвърдятъ всѣки вашъ познатъ, който страда отъ това.

²⁾ Тѣ лѣкуватъ само това, което може да се самозлекува.

тѣхна дължина съ множество клапи, които при обратенъ натискъ (отгоре надолу) се затварятъ и по такъвъ начинъ не позволяватъ обратния шромъ на изкачилата се вече до нѣкжде венозна кръвъ и така *stossweise* (на тласъци) кръвта изтича отъ краката къмъ сърдцето. Това при наличността на нормално функциониращи клапи.

Случи ли се, обаче, по една или друга причина клапитѣ да загубятъ способността си да се затварятъ, тогава имаме съвсемъ друга картина: При диастолата (разпускане) си сърдцето наистина всмуква нагоре кръвта, но при систолата, когато сърдцето не всмуква, кръвта пада по тежестъ обратно на доло, понеже неспособнитѣ да се затварятъ клапи не я задържатъ. Мускулнитѣ контракции наистина тласкатъ кръвта, но по липса на клапи, първата се връща и назадъ. Къмъ този застои на кръвта поради липса на клапи (по тежестъ и мускулни контракции) се още повече увеличава отъ това, че тъкмо въ този моментъ, когато сърдцето е престанало да всмуква (систола) то изгласква изобилно чиста кръвъ въ артеонитѣ, която артериална кръвъ налѣга силно върху венозната такава въ краката. Благодарение на неподвижността на венозната кръвъ на горе отъ една страна и новия приливъ на чиста кръвъ презъ „артериалнитѣ“ капилари, възстановява се едно заприщване въ областта на краката. Венитѣ се препълватъ съ кръвъ, подуватъ се и се разширяватъ. Ако това положение трае дълго и се повтаря, венознитѣ стени изгубватъ своята еластичностъ и оставатъ за винаги разширени. Образуватъ се даже торбичковидни разширения, кждето става застои на кръвъ, която подлежи на съсирване и така се дойде отъ „нищо“ до най-тежкото състояние на венитѣ, което ние наричаме *varices*.

Да видиме сега какви сж по нататъшнитѣ последствия отъ това разширение. Субективно болния чувства тежестъ въ краката, болки, пристягания нѣкакви, и т. н. Образоването на тромбози (съсирена кръвъ) и възпаление на венитѣ не закъснява да настъпи. Но не само това. Не рѣдко такава една разширена вена причинява значителни кръвоизлияния.

При така натегнато положение, храненето на тъканитѣ става неправилно, некротизиратъ и се образуватъ упорити, незаздравящи язви.

Неправилното хранене, разчесването, инфекции вторични и редица още намаляващи виталната способностъ на тъквнѣта, фактори докарватъ това обезобразено състояние.

Но кои сж причинитѣ за повреждането на тѣй важнитѣ венозни клапи. Ето най-важния въпросъ, чийто отговоръ изглежда и до днесъ не е правилно даденъ. Защото посоченитѣ до сега причини като че ли не сж достатѣчни.

И действително, като причина се смѣта продължителното стоене правъ при липса на достатѣчно движение (разход-

ки, гимнастики), което отнама мускулните контракции като помощници за движението на кръвта. Бремеността благоприятствува също така за образуването имъ. Уголѣмената матка притиска коремната вена, (главния обратенъ пътъ за кръвта) и прави всмукването трудно, даже и невъзможно.

Венитѣ на краката се препълватъ и се до тамъ разширяватъ, че затварянето на клапитѣ става невъзможно. Това сж чисто механически моменти, които искаме да обвинимъ.

Факта, обаче, че не всички бремени и не всички право-стоящи получаватъ разширение на венитѣ иде да ни наведе на мисълта, че съвсемъ не сж механическитѣ моменти единичката причина за това зло. Освенъ това рѣдко ли сж случаитѣ, когато небремени, и неправостоящи страдатъ също така?

Ето че има още нещо друго, коумто ако не повече, то въ никой случай по-малко трѣбва да се припише вина. При бременитѣ имаме излъчвани отъ плода отровни вещества, които изменятъ кръвта, увреждатъ тъкани и т. н. Плода жадно поглъща необходимитѣ му за развиване сили и др. и така обеднява майчинитѣ клетки отъ тѣхъ. Че при това положение храненето на клеткитѣ ще бжде ненормално, тъханитѣ нездрави и венознитѣ стени слаби и не еластични, се разбира отъ само себе.

Ами коя е тази трета причина тамъ кждето нѣмаме бременностъ, а имаме разширение на венитѣ? Па и не всѣки който има разширение на венитѣ — получава язви. Силно разширение безъ язви, а слабо такова съ язви сж обикновено явление. Отъ тукъ не може да не следва, че има нѣщо тайно, което ние наричаме конституциона слабостъ, която при нѣкои индивиди е изразена по-силно въ венознитѣ стени и дава разширения, а въ други въ кожата и дава язви. Въпреки това ние сме привикнали да отдаваме преголѣмо значение на механическитѣ моменти, при лѣкуването да съсредоточаваме вниманието си само къмъ тѣхъ. Отъ тукъ и безрезултатното ни лѣкуване.

И все пакъ тази конституциона слабостъ на тъканитѣ си остава най-важната причина за болестта и само тогава можемъ да очакваме добри шансове за излѣкуване, когато прицелната ни точка бждатъ не механическитѣ, а конституционни моменти и тъкмо поради тази причина природосъобразното лѣкуване дава много по-добри резултати, докато медиколечението много по-слаби, да не кажа никакви.

А какъ трѣбва да се води борбата съ тази конституциона слабостъ? Ето кръстопжтя кждето природолѣчението и медиколѣчението се раздѣлятъ. Докато алопатитѣ-лѣкари се мжчатъ съ локално въздействие да станатъ господари на положението, природолѣчителя-лѣкаръ казва: природата на

тъканта *) може да се корегира (лѣкува) само съ помощта на природата, която е майка на първата. Това става преди всичко чрезъ природосъобразно живене. Начина на живене е отъ такова грамадно значение, че той може за едно късо време да въздействува благоприятно или неблагоприятно върху нея конституция.

Знае се съ положителность, че тамъ гдето имаме разширение на венитѣ, имаме отпуснатостъ на коремнитѣ покривки, ненормалности въ вътрешнитѣ женски полови органи, а най-важното което е заприщване въ областта на чернодробнитѣ вени. Всичко това е плевелъ, който се е родилъ въ сжщата наша почва (при неправиленъ начинъ на живене). И тъкмо по тази причина наложително е едно радикално преобразование, което може да стане само чрезъ особенъ начинъ на живене.

Една храна, въ която доминира месото, подправкитѣ, сладкишитѣ и др. т., а е бедна отъ витамини, соли и т. н., уврежда не само венознитѣ стени и докарва разширение, но тя е и сжществената причина за много още общи заболѣвания, като Gicht, захарната болестъ, затлъстяване и т. н. и т. н.

Погрижимъ ли се обаче да се здобиемъ съ развити и съ тонусъ, мускули, еластични кръвоносни сждове, всички тези конституционни слабости не биха пуснали корени въ нашия организъмъ. Но за целта е необходима умерена, „хранителна храна,“ въ която да изобилствува растителна сурова и такава която при нейното приготвление не е притърпяла никакви изменения на естествения си съставъ (хранителность, витамини, соли). Но не и само това. Необходимо и много необходимо е грижа за кожата и тѣлото въобще, необходими сж систематически и правилно приложени, гимнастики, масажи, слънчеви, водни и въздъшни бани. Сжщо така не трѣбва да забравяме да повдигнемъ дихателната си способность. А това става чрезъ дихателни упражнения (вижъ неговото списание миналата година). И чакъ сега, като приложихме това *общо* лѣкуване, идва редъ като подпомагащо локалното: Горещи бани и конпреси, парни бани, предпазливо масиране. Слънце локално.

И най-сетне идва и нашето медикаментозно лекуване, като поспиваме язвитѣ съ счукана захаръ! . . .

*) Конституцията на тъканята, това е нейната природа.

Всѣки лѣкаръ може да Ви каже: „Това ще Ви отрови непременно“, но никой професоръ не може да твърди че: „Това ще Ви излѣкува непременно.“ Защо тъй? Защото отровното действие на лѣкарствата е сигурно и предимно, а лѣчебното съмнително и второстепенно.

Отъ нашия природенъ лѣкаръ.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ.

Що нѣщо е студена фрикция.

Студена фрикция е единъ чисто природенъ безвреденъ лѣчебенъ факторъ. Съ помощта на него лѣкарство, природнитѣ лѣкари сж били, сж и ще бждатъ въ състояние да чудотворятъ въ областта на лѣчебната и предпазна медицина, или по право казано, не тѣ, а природата чудотвори.

Поради това обаче, че отъ никжде не се говори и пише за природата-лѣчителъ, малцина сж които познаватъ нейнитѣ лѣчебни фактори, които сж толкова много, безплатни, следов. общодостъпни и действително ефикасни. Малцина сж, казвамъ тѣ, но сж предимно хора страдали и настрадали се, при които лѣкарственото лѣчение е претърпяло крахъ, и които като последна инстанция, сж подирили спасение въ идеалното, чистото и едничко по ефикасностъ природолѣчение. И макаръ и малко, достатъчно ще бждатъ тѣ, да служатъ за доказателство, за правотата на тази древнопозната, изпитана, но забравена лѣчебна наука — природолѣчението. И такива „живи“ свидетели имаме много и въ всички кѣтчета на земното кълбо. Имаме ги и у насъ, има ги и въ Варна. Но поради това, че тѣ сж хора не вещи по материята, не смеятъ и не сж въ състояние да излезатъ и публично развоятъ знамето на спасителната си народна медицина. Нужно имъ е опора, здрава силна вещина на лѣкаръ, който едничакъ може да постави природолѣчението на научна основа. А то е и отдавна поставено не отъ лѣкари, а отъ професори. Така че нашата лѣкарска задача е много улеснена. Намъ предстои само вещата пропаганда и което е още по-важно, да бждемъ въ състояние да оборимъ противниците си и дадемъ достоенъ отговоръ на евентуални възражения, които биха дошле отъ вещь страна.

Тъкмо това сме си поставили за целъ съ нашия „природенъ лѣкаръ“, опирайки се на нашитѣ учители Prof. Prof. Schöppenberger и Klein — Германия.

Нека това бжде между другото казано и преминемъ на въпроса за студентитѣ фрикции.

* * *

Предварително ще съобща за единъ жаленъ фактъ:

— При единъ разговоръ съ единъ интеллигентенъ господинъ по въпроса за безлѣкарственото лѣчение ми се зададе следния въпросъ: „Че какъ може едно външно измиване и търкане на гърдитѣ да лѣкува вътрешнитѣ органи?!“ Отъ тукъ проличава, че този добъръ приятелъ или не познава „малката“ анатомия на човѣшкото тѣло (което е грѣхъ) или пъкъ, малко е чувалъ за неговата „малка“ физиология, т. е. не знае коя негова часть отъ плътта, каква работа му

върши и защо той робува да я носи, храни, облича и т. н.

Едва ли има човѣкъ, който да не е чувалъ нещо за студениятѣ фрикции. Но малцина сж които сж разбрали и преценили това що сж чели. Долното на тѣхното внимание.

Подъ студена фрикция разбираме ежедневното (сутрентъ и вечеръ) *изтъркваме* на гърдитѣ съ натопенъ и малко изцеденъ (при начинающа само влаженъ) вълненъ парцалъ-кисийка за баня. Правятъ се отъ самия боленъ безъ помощта на второ лице. Траятъ минутки, даже и секунди, съ ускорена бързина. При това не бива да се чувствуватъ никакви студени трѣпки или неприятно чувство.

Само въ началото на процедурата може да се почувствуватъ подобни и то за съвсемъ кратко време. Следъ което се заместватъ отъ едно много приятно чувство. Доброто и приятно самочувствия, една приятна умора следъ фрикцията е доказателство за правилното ѣ правене. За да се избѣгнатъ неприятнитѣ трѣпки въ началото, препорѣчва се предварителното изжулване съ суха кърпа. Това сухо изжулване предизвиква хиперемия (зачервяване) и затопляне на кожата, която изпитва следващата студена фрикция много приятно. За да стане пълна реакция и за да се затопли тѣлото, необходимо е цѣлото следъ фрикцията 10—15 минути да се лежи въ топлото легло. Разбира се, че следъ всѣка фрикция трѣбва да последва достатъчно фротирание на гърдитѣ съ суха хавлиена кърпа. Не бива да се забравя особено областта на белодробнитѣ върхове.

Но при достатъчна сръчностъ въ самоконтролата (за да не се простудятъ) и известна вече придобита каленостъ, можемъ, безъ всѣкакво опасяване да ги правиме и на по-голяма частъ отъ тѣлото, даже и цѣлото отъ кръста на горе.

Една друга форма на студениятѣ фрикции е и следната: При първото събуждане сутринъ, натопяваме ржцетѣ си въ стоящата отъ вечерта до леглото ни вода и изжулваме *много бързо* цѣлото си тѣло. Следъ това оставаме въ леглото безъ да се избѣрсаваме сухо, докато изсъхнемъ отъ топлината на леглото (да се изпари). Още по-добре е ако второ лице направи това изжулване, за да не ставаме и изгубваме добитата презъ нощта топлина. Трѣбва да гледаме щото леглото да запази своята топлина. Споредъ видни представители на водолѣчението, този начинъ има особено преимущество, защото при допирането на жива плътъ (ржката и тѣлото) става едно преминаване на електричество отъ едната къмъ другата и обратно.

Зная, че читателитѣ ни биха се интересували, кои болѣсти се лѣкуватъ по този начинъ, за да почнатъ да се лѣкуватъ. Да се спирамъ по този въпросъ ще се въздържа. Първо защото не се лѣкува никога болѣстта, а самия боленъ. Една и сжца болѣсть при различни хора изисква

често различен начин на лечение. И второ поради това, че може да се самолъкува само този, който е добил вече известна практика и представява достатъчна гаранция за правилното имъ приложение. Иначе рискуваме да провалимъ здравето си и станемъ жертва на „лечебно изкуство“. Такъв единъ случай познавамъ и при удобенъ случай ще посоча. Ходи и ще ходи целъ животъ прегърбенъ и изкривенъ, защото е злоупотрѣбилъ съ водолѣчението.

Другъ е въпроса съ здравитѣ. Всѣки здравъ може да въведе въ програма ежедневното правене на фрикциитѣ.

Бодростъ, радостъ, системностъ въ живота и пълно здраве ще му бжде отплата.

Дръ Кирил Йордановъ Ганевъ.

Запекътъ и неговитѣ причини.

Отговоръ на запитването на И. Й. П. отъ Варна.

Самоизпразването на червата става по единъ много комплициранъ начинъ. То става независимо отъ волята ни и подъ диктовката на една физиологическа нужда. Този тъй важенъ физиологически процесъ може да бжде увреденъ и нарушенъ отъ най-разновидни причини. Споредъ това дали тѣ сж въ самия организъмъ или външни такива, ги делимъ на ендогенни (първитѣ) и екзогенни (вторитѣ).

Длъжа да подчертая, че тукъ става дума само за така наречената чисто функционална обстипация, кждето липсватъ кавито и да било анатомически изменения.

Преди всичко по вechето отъ насъ не знаятъ кога дефикацията е нормална и кога не. Много хора живѣятъ несмуцавани отъ тази нагледъ обикновена, новъ действителностъ сориозна болестъ, като се задоволяватъ ако поне презъ день да ходятъ по нужда. Малцина знаятъ, че здравиятъ и правилно храненъ организъмъ се изпразва два пжти дневно. Всѣки случай ежедневното отиване е абсолютно необходимо условие, ако искаме да говориме за нормална дефикация. Тукъ ще преведа и думитѣ на всеизвестния природолечителъ Luis Kuhne: — „Здравъ и правилно храненъ е онзи, който има два пжти дневно или най-малко ежедневно изпражнения и не употрѣбва т. н. klosetpapier. Последната е била въ старитѣ времена непозната и е продуктъ на извратения „културенъ“ животъ, е неинъ неразделенъ сплтникъ. И ако това е нормалното то 50—80% отъ насъ сж нередовни.“

Нека най-сетне изброимъ многобройнитѣ признаци на тази обикновена болестъ, за да ни стане ясно колко сериозна е тя и колко дълбоко въ нашето тѣло (тъкани, кръвъ и нерви, сж заседнали нейнитѣ причини.

Много често лъкарът се натъква на болни, чийто главно оплакване е: главоболие, безсъние, безапетитие, отпадналост, приливи на кръвта към главата, лош вкус в устата и т. н. И нито един от тѣзи не се оплаква от това, че има нередовна дефикация. Само въ по-редкитѣ случаи, когато се явят признаци непосредствено от корема, ще чуете, като лъкаръ да ви се обърне вниманието върху „запечения стомахъ“ и ако сега вие като лъкаръ ги запитате за редовността на храносмилателния им каналъ ще получите стереотипния отговоръ: „Да, затова (редивно ходене по нужда) азъ се грижа и отъ време на време вземамъ очистително!“.

* * *

Най-старателно водени статистики ни показватъ, че болестта се среща най-често у женитѣ. Още въ детската възраст се ясно очертава по-голѣмото предразположение на женския полъ. Причината затова предразположение къмъ запичане е преди всичко женската свенливостъ.

Нормалниятъ рефлексъ който осигурява редовното изпразване на червата независимо отъ волята ни, способствува щото дефикацията да става доста прецизно въ определено време. Тая прецизностъ е толкова по спазена, колкото ние по-малко потискаме умишлено този естественъ напънъ. Дамскиятъ свѣтъ, обаче, който е значитѣлно по-свенливъ отъ насъ мъжетѣ, често се мъчи да отложи удовлетворяването на тази своя природна нужда, било то, че се намира въ такава среда (компания) на улицата или др. т. И ако това умишлено потискане на природния рефлексъ се повтаря, последния привиква, т. д. каже на несамостоятелностъ и зависимостъ отъ волята ни, като престава да действува въ обикновеното си време. Другъ пѣтъ когато стесняващитѣ условия сж вече отстранени, намъ е невъзможно разбира се умишлено да докарваме „потиснатия“ първо рефлексъ и изпразнимъ червата си и така — съ време ние всаждаме така да се каже у насъ една чисто нервна (длъжаща се на навикъ) обстипация.

По сетне, въ по-напреднала възраст се явяватъ още редица присъщи на жената обстоятелства, които сж също така причина за запекъ. Така напримеръ вседствие на бременостъ и раждания, мекитѣ части на тазовото дъно и коремнитѣ покривки се агониратъ. Последнитѣ като такива не сж въ състояние да предизвикатъ достатъченъ напънъ и дефикацията бива затруднена. Още по-сетне въ преходнитѣ години (40) намалява вътрешната секреция на яйчниковитѣ и тиреоидната жлеза. И ако къмъ всички тѣзи специфични за жената причини прибавимъ и тѣхната нервна чувствителностъ и тѣлесна лабилностъ, намъ става достатъчно ясно защо женитѣ страдатъ по често отъ запекъ.

Това сж специфичнитѣ за женитѣ причини. Остава изброяването на редица още такива, които се срещатъ както при женитѣ, така и при мъжетѣ.

Така напримеръ заседналия животъ е не рѣдка причина за запекъ у единитѣ и другитѣ. Но ние имаме много хора, които сж съ заседнала професия, безъ да страдатъ отъ това. Други пъкъ при достатъчно движение сж запечени.

Друга една причина е това, че ние не си даваме достатъчно време, и не привършиме ли работата си за едно сжко време (често 1—2 минути), напускаме клозета. Систематическото повтаряне на това нетърпение води сигурно къмъ болѣстата. Отъ това страдатъ доста много ангажираниитѣ въ фабрикиитѣ работници и работнички, чийто застояване въ клозета се брои на минути отъ господаритѣ. Но една отъ най-честитѣ причини е неправилното хранене. Предимната животинска храна е неблагоприятна.

Богата на калории но бедна на несмилаеми съставни части, животинската храна не е достатъченъ Reiz (дразнение) за червата и не ги подтиква къмъ перисталтика (движение). Отъ друга страна липсата на несмляни части е причина щото нормалната флора (бактерии) е недостатъчно развита, което е липса на дразнение — Strassburger. Отъ вътрешнитѣ причини на първо мѣсто стои наследственото предразположение. Не рѣдко въ едно семейство (родъ) нѣколко членово страдатъ отъ сжщия запекъ. При такива хора силни душевни вълнения докарватъ често обстипация.

Въ много случаи причината е ненормалности въ т. н. вегетативни органи. Истиностъта на твърдението за този нервень произходъ на запекъ се потвърждава още и отъ редицата други нервни явления въ сжщитѣ хора. Така напр. същитѣ страдатъ отъ копривень изривъ, астма, потене на краката и ржцетѣ и т. н. Всички почиващи на чисто нервна почва. Но прекомерната „отпуснатостъ“ на червата е сжщо една отъ причинитѣ ѝ. Въ такъвъ случай имаме атония и спадане на всички коремни органи.

Противоположното на атонията състояние, силнитѣ спазми на червата иматъ за резултатъ сжщия запекъ.

И така намъ станаха ясни причинитѣ за обстипацията. Както се вижда отъ гореизложеното тѣ сж тѣй разнообразни, че разпознаването имъ може да стане само отъ лѣкаръ и то при щателень прегледъ и всестранно проучване на всѣки боленъ по отделно. Открие ли се, обаче, веднажъ причината му, тогава лѣкуването може да се предаде всецѣло въ ржцетѣ на самия боленъ, затуй, защото то е чисто природо-съобразно, безвредно и безопасно.

Въ следната кн. на списанието ще се спра вързу лѣкуването на обстипацията. (Следва).

Що е чистъ медъ?

(Неговитъ свойства).

Следъ като се запознахме съ меда като храна и лѣкарство, нека накратко се спремe на въпроса за свойствата на чистия нефалшифициранъ медъ. Това е необходимо, за да може всѣки да разпознае (макаръ и не лесно) добрия отъ лошия медъ.

Чисто-природниятъ не фалшифициранъ медъ е гъстотеченъ и бистъръ. При условие, разбира се, че е изваденъ отъ восъчнитъ клетки следъ пълното му озряване. Следъ известно време (седмици) той се изменя, като става на твърди зърна, подобно на грисъ; той кристализира, кандира или се възхарява. Нѣкои видове медъ като този отъ акации и липовъ цвѣтъ, остава за дълго теченъ, докато този отъ цвѣтоветъ на плоднитъ дървета напримеръ, скоро се втвърдява. И мнозина мислятъ, че узахарения и въобще твърдъ медъ не е доброкачественъ, т. е. фалшифициранъ. Напротивъ кристализирането му е доказателство, че е абсолютно чистъ. И ако така втвърденъ медъ се постави въ единъ сждъ вода и се затопли (загрѣе) той преминава веднага въ първоначалното си гъстотечно състояние.

Цвѣта му е най-различенъ и е въ зависимостъ отъ това, отъ нектара на кои цвѣтове е произведенъ: белезникавъ, зеленикъвъ, желтеникъвъ, червеникъвъ, кафявъ, тъменъ даже и черъ.

Недоброкачествеността му зависи още и отъ това, по каквъ начинъ е полученъ. Най-добрия начинъ е получени-ятъ по т. н. „студенъ пжтъ.“ Това става съ помощта на специални за цѣлбата центрофужни машини, при които по силата на физическия законъ на центрофужната сила се много лесно изважда отъ отхлупенитъ восъчни клетки. Получениятъ по този начинъ медъ е най-финно качество. Той запазва естествения ароматъ на нектара отъ който е полученъ.

Докато получениятъ по „топълъ пжтъ“ чрезъ разтопяване и размачкване заедно съ восъка, ги е изгубилъ. Този последния нѣма вече она ароматъ както първия и е по-нечистъ и не бистъръ. Това се дължи на присътствието на пращинки, разни багрилни и други съставни на восъка части.

Разбира се че това съвсемъ не го омаловажава като природна храна и лѣкарство. (Следва).

Ако съ медицинската наука не се свързваха суеверия и гешефтарство (спекула), сжщата би имала съвсемъ друга физиономия.

Доказателство за преимуществата на природолѣчението.

Имамъ 6 месечно дете, заболя внезапно съ кихане, хрема, кашлица и температура 39°. По съвета на приятели на природолѣчението лѣкувахъ детето си по следния начинъ: изпразване на храносмилателния каналъ, хубаво затопляне и излотяване чрезъ една топла хардалена баня. Два три пжти презъ деня избърсвахъ тялото на части съ натопена въ отстояла вода добре изтискана кжрпа. Редовни компреси на главата съ вода и оцетъ. Единъ влаженъ съ отстояла вода компресъ на гръдния кошъ. Имахъ следния резултатъ: Още сжщия денъ температурата спадна 38°. На другия денъ детето ми бе доста бодро и почна да се усмихва. Следъ три дни детето оздраве напълно. Бѣха ми забранени и не му дадохъ никакви лѣкарства Съ това се убедихъ, че природното и безлѣкарствено лѣкуване дава подобри и бързи резултати. За въ бъдаще ще предпочитамъ да си лекувамъ детето природосъобразно, още и за това, защото съ това се облекчава и материалния въпросъ.

Варна, 19. IX. 1929.

Г. жа Фаня

Д-ръ К. Караджовъ
гр. Варна.

Епилепсията.

(Продължение отъ кн. 2).

Изглежда, че болестъта, въ началото е обикновено само *наследна*, а по-нататкъкъ тя става и *днесна*. Много е важно, както ще видимъ по-нататкъкъ, да се разпознава епилепсията въ самото ѝ още начало. Затова не само лѣкаритѣ, но и родителитѣ трѣбва да запомнятъ добре следнитѣ думи на професоръ Troussou, които ще ги поставятъ своевременно по пжтя на равното разпознаване на болестъта: „Разправя ли нѣкой боленъ, че сутринъта се събужда съ главоболие и че презъ нощъта се билъ изпусналъ подъ себе си по малка нужда; при това има ли тъй известна спжнка при говорене, вследствие едно утичане на езика си; а констатира ли вие еамъ върху кожата на челото и шията синкавини: то въ такъвъ случай, вие можете не да заключитѣ, а съ увѣреностъ да докажете, че той — болниятъ е ималъ презъ нощъта единъ епилептиченъ пристжпъ.“

Причинитѣ (етиологията) за появяването на епилепсията сж многобройни и разнообразни: а) *Детски конвулсии*, при първото никнене на зжбигъ; б) *Мжчороденитѣ деца* (нанисане на щипци и пр.); в) *Сифилисъ*: една отъ най-важнитѣ при-

чини; г) *Ударъ или рана на главата*: сжщо много важна причина; д) *Разни рефлексии*: стомашно разстройство (хроническо) — една отъ най главнитѣ, може би, споредъ Voisig) причини; чуждо тѣло въ ушитѣ, носа (полипи), червата (глисти) и пр.; е) *Силни душевни вълнения*; ж) *Амонизъмъ*; з) *Алкохолизъмъ*; и) *Употребување на разни угодителни средства*, к) *Инфек болести*; л) *Лоши животнически условия*; м) *Физическа и умствена преумора*; н) *Нервни болѣсти*; о) *Наследственостъ*. За тая последна, Voisig казва, че тя действително сжществувала, но не била достатъчна да предизвика пристѣпнитѣ, а имала нужда отъ редъ причини и обстоятелства, които биле нейни помощници и истински предизвикатели. Изучаването, прочее, на средствата за отстраняване на тия причини — предизвикатели на епилепсията съставляватъ *профилактиката* (предпазването) на тая болестъ.

Споредъ Voisig, имало петъ категории епилептици; Въ първитѣ влизатъ заможнитѣ и интеллигентнитѣ епилептици, които могатъ да се занимаватъ съ своята частна работа, а сжщевременно, и да се лѣкуватъ; такива сж разнитѣ занаятчи: джамджи, шивачи, златари и пр. — Къмъ втората категория се числятъ пакъ интеллигентнитѣ епилептици, които, обаче, не могатъ кри дълго време отъ обществото своя неджгъ, тѣй като, независимо отъ волята си и вследствие болестъта си, изпадатъ въ разни неприятности въ обществото или пъкъ ставатъ причина за разни оществени неприятности. — Третата категория се состои отъ епилептицитѣ, на които умственото състояние не е вече нормално или у които епилепсията прогресира и явно води къмъ умопобъркване. Такивата болни не сж опасни, но иматъ абсолютна нужда отъ болнично лѣчение, като, сжщевременно, се използва трудътъ имъ, защото тѣ сж още способни да работятъ. — Четвъртата категория съставляватъ болнитѣ, запазени отъ видими или сериозни умствени повреди, но неспособни да се държатъ въ тѣществото, поради жестокостъта или повторителностъта на припадъцитѣ. Сжщо и тия болни трѣбва да се лѣкуватъ въ болница, като имъ се използва трудътъ извънъ пристѣпнитѣ имъ. — Къмъ петата, най-последна, категория спадатъ импулсивнитѣ епилептици, представляващи временно периодично умопобъркване, роденитѣ идиоти, съвършено умоповреденитѣ и пр., които не само не сж способни да работятъ, но и могатъ още, въ даденъ моментъ, да станатъ опасни за обществото; такива болни се настаняватъ въ приютитѣ.

Краятъ на епилептицитѣ, ако не се взематъ своевременно мѣрки за тѣхното лѣкуване, обикновено е *умопобъркването и лудничката*, или най-малко, намаление на умственитѣ имъ способности до такава степенъ, щото тѣ ставатъ съвършено неспособни за каквато и да било работа. — Инакъ,

епилептицитѣ тѣрдно живѣятъ до старостъ, безъ да се държи смѣтка за многото нещастни случаи, на които сж тѣ изложени: изгаряне, падане отъ високо, мѣсто, удавяне, внезапна смъртъ, самоубийство и пр. Истина е, най-после че, вследствие общото отпадане и изтощение на епилептицитѣ, тѣхната издържливостъ намалява до тамъ, че тѣ не могатъ устоя било на една обикновена инфекциозна болестъ, било на известни повреждания (менингиални или мозѣчни кръвоизлияния), каквито могатъ винаги да се произвеждатъ при конвулсиитѣ.

Следъ всичко казано до тукъ, изтъква най-важниятъ и интересуващъ всички, въ случая въпросъ: *е ли епилепцията излечима или не?* Мненията по тоя въпросъ сж различни: Voisin, Dieulafy и др. мислятъ, че нѣкои частични и рефлексни епилепсии могатъ да бждатъ излѣкувани; Bouche Gilles de la roquette сж съгласни и категорични върху сигурната, въ голѣмо число случаи, излечимостъ на епилепсията. Първиятъ, като привежда статистическитѣ данни на много лѣкари, споредъ които 10% най-малко отъ „старитѣ епилептици“ биле излекувани, заключава, че тоя резултатъ е твърде насърдителанъ, като се държи смѣтка за това, че тѣ сж все стари, почти неизлечими случаи. Ние, въ Бълбунар, държ. приютъ върпекри липсата на всѣкакви спомагателни средства и най-мизерната обстановка, получихме 3 излекувания и 1 голѣмо подобрене върху 32 болни, та мислимъ, че 10% е нормата на излѣкуването на старитѣ, много стари епилептици. Въ частната си клиентела получихме много по-голѣмъ процентъ.

Въобще, по отношение излѣчимостъта или не и предсказанието (прогнозата) на епилептика, сж изказани отъ разни автори следнитѣ мнения:

1) Продължителното епилептично състояние е почти винаги смъртоносно. 2) Голѣмата епилепсия изглежда въобще по-излечима, отколкото разсѣяностъта и другитѣ видове на малката епилепсия. 3) Старитѣ случаи, не представляващи умствени промѣни, излѣкуватъ се много повече, отколкото ония, които сж придружени отъ умствено разстройство. 4) *Ранното започване на лѣкуването е по-ефикасно, отколкото късното*

Тукъ, ние нѣма да говоримъ за разнитѣ методи на лѣченито на епилепсията, които сж многобройни и измежду които заематъ първо мѣсто тая на Charcot de la rouette—бромолѣчението и на Henri Damaŕe — луминалолѣчението. Ще приведемъ само думитѣ на последния, по отношение лѣченито на болѣстъта, за да се види, колко сж прави ония, които вѣрватъ въ излѣчимостъта на епилепсията: „Съ днешнитѣ лѣчебни средства, лѣкуването на епилепсията е направило една извънредно, голѣма крачка. Епилепсията е

една отъ медицинскитѣ болести, на която терапевтиката е извършила най-забележителнитѣ успѣхи въ тия десетъ последни години.“

Ето защо, прочее, и ние написахме тая си статийка и мислимъ, че крайно време е вече, щото всички — лѣкари, родители и болни да се отърсимъ отъ вкоренения, тъй да кажемъ у насъ песимизмъ, по отношение излѣчимостта на епилепсията и да предприемемъ нѣщо, съ което, и да не получимъ даже свършеното излѣкуване на епилептицитѣ, а само облекчението на техното състояние, да докажемъ поне своята по-голяма къмъ тия нещастници заинтересованостъ, като, съ това, вдѣхнемъ вѣра и надежда не само на самитѣ болни, но и на не по-малко заслужаващи съжаление тѣхни родители, та да заставимъ всички да излѣзатъ изъ своята резигнация и се заловятъ съ сериозното лѣкуване и излѣкуване или, най-малко облекчение теглото на толкова жестоко изпитани отъ сждбата бедни същества! . . . Край.

Работническитѣ спални въ „Текстиль.“

Хигиената и безопасността на труда е предметъ на особено внимание, както на официалната власть, така и на частната инициатива. Въпреки всичко сжщитѣ сж далечъ незадоволяващи хигиеническитѣ повеления на науката. За задоволяването на тази нужда е необходимо спазването на редъ условия и вземането на верига мѣрки въ това направление. Идеалнитѣ условия за запазване работническото здраве, сж тѣсно свързани съ материалното състояние на сжщитѣ. Така, че безъ подобрене на последното, не може и дума да става за работническо здравеопазване.

Като се абстрахираме отъ тази неделимостъ на условията въ самата фабрика и тѣзи въ дома на работницитѣ, азъ ще се спра на едно само отъ хигиеническитѣ условия въ фабрикигѣ на „Текстиль.“ Това е при какви хигиенически условия сж поставени работницитѣ въ времето опредѣлено за истинска и пълна почивка — съня.

Че сънътъ е единичното времѣ, когато може да стане пълно възобновяване на силитѣ и отпочиване на измореното отъ дневния фабриченъ трудъ тѣло, се знае отъ всички. Това върши сънътъ, но спокойниятъ и дълбокъ сънь.

За да имаме обаче спокоенъ сънь, необходимо е спането да става въ удобно, чисто легло и стая съ достатъчна кубатура и чистъ въздухъ. Освенъ, разбира се, което е въ самия работникъ, като преяждане и т. н.

Тъзи тъй важни за добрия сън условия сж спазени и дадени въ единици предприятия, а най-малко въ работническия домъ.

Едно щастливо изключение въ това отношение прави „Текстиль“, което е дало всичко необходимо за добрия и дълбокъ сънъ на своитѣ работници.

За своитѣ 650 работнички, които сж приютени тамъ сж построени петъ специални спални и въ петѣтъ има желѣзни кровати. Всѣки кровать е снабденъ съ тифлякъ — дюшекъ, нови одеда, чершафъ и чарчафосана възглавница. Всичко това се подържа въ образцова чистота, като редовно се пере и изтрѣсква. На всѣки достатъчно широкъ кровать спягъ по една работничка (креватитѣ сж двуетажни). Често обаче работничкитѣ, за да не скучаятъ се събиратъ и спягъ по две, като едната оставя свободенъ кревата си и отива на „гости“ на другарката си. Това „заедно“ спане нѣма обаче абсолютнo никакво вредно влияние върху здравето на сжщитѣ и съвсамъ не основателно се критикуваше и бичуваше отъ нѣкои лѣкари. Още повече, като се има предъ видъ, че работничкитѣ сж селски деца и сж привикнали да спягъ цѣлото семейство (мжжки и женски) наедно.

Въ всѣка спалня спягъ по-са 130 работнички и иматъ на разположение по 10 м³ кубатура (достатъчна). Освенъ това спалнитѣ иматъ 120 прозорци съ 246 м² освет. повърхность. Това гарантира както достатъчното проветряване, така и осветяване. Прозорцитѣ иматъ и юго-источнo изложение. Слънчевитѣ лжчи иматъ свободенъ достъпъ до всички жгли на спалнята, условие, което не е спазено въ много наши хигиенични жилища. Въ всѣка спалня има достатъчно плювалници. Сжщитѣ сж снабдени съ централно отопление. Едно друго нещо, което е наистина единъ луксъ (защото е излишно) е коридора, който води отъ спалнитѣ до работнитѣ помещения. Така, че работничкитѣ не сж изложени на простудяване, на каквито биха биле, ако пжтя имъ беше откритъ. Защото току станали отъ леглото, затоплени да се отива веднага на вѣнъ е особено при лошо време, ако не „опасно“ то все пакъ непрепоржчително. И азъ вярвамъ, че едва ли ще се намери човѣкъ, който да отрече гореизложеното, което е направено съ цѣната на материални средства, само и само да се даде възможность на работничкитѣ поне презъ ноцъта да си отпочинатъ добре. . . . Защото каквото и да е но това си остава все пакъ фабриченъ трудъ а не както нѣкои се изразяватъ пансионъ — училище. . . .

Па не ще се намери нито една работничка, та била тя и най-недоволната отъ фабричнитѣ условия, която да се оплаче отъ ноцната си „постановка“.

Посветихме доста странички на този въпрос. защото едва ли има единъ, който да не е слушалъ лошо или добро за тази фабрика и ще представлява интересъ за всѣкиго, който се интересува отъ фактическото положение — истината на нещата. Нека всѣки лично се увери въ това.

Другъ пътъ ще се спремъ върху другитѣ хигиенични условия . . . и т. н. до като дойдемъ до кжщнитѣ работнически условия, за да си направимъ паралелъ. . . .

Изъ репертуаритѣ на лѣкаря при инспекцията по труда.

Въпроси и отговори.

Въпросъ: Г-нъ Редакторе,

Моля, въ иднитѣ броеве на списанието Ви „Добро народно здраве“ отговорете: Сжществува ли нѣкакъвъ ефикасенъ начинъ за лѣкуване на „Разширението на стомаха“ ?

Варна.

Хр. Р. В.

Отговоръ ще дамъ въ следния брой на „Добро народно здраве.“

Приятели на природосъобразното живене и лѣкуване, организирайте се. Въздържатели и вегетарианци, разширете вашитѣ природосъобразни разбираня. Елате наредете се въ нашитѣ редове.

Получиха се въ редакцията.

„Добро здраве“ вестникъ за здравна просвѣта, год. VII, брой 2—3. Редакторъ Д-ръ Г. Ефремовъ, Кюстендилъ. Годишенъ абонаментъ 40 лева.

Елица № 15, год. III отъ худож. библиотека „Древна България“, отъ К. Караджовъ.

Много интересния романъ „**Буренъ животъ**“ отъ Сждъ Ед. Булверъ Литонъ, преведенъ отъ известния Петъръ Ат. Краевъ, София. Цена 50 лева.

Печатница Добри Тодоровъ, Варна.

== Медъ. ==

Центрофуженъ гарантиранъ чистъ **медъ**
на износни цени ще намерите на дребно само въ
магазинитѣ на кооперация „Напредъ“

На едро въ централата на кооперация **„Напредъ“**

Яжте и давайте на децата си ежедневно **медъ**.

МЕДА е най-идеалната чиста природ-
на храна — 1 лъжица 75 калории.

МЕДА е лѣкарство — вижъ литературата за меда.

Кооперация „Напредъ“

Е подъ лѣкарски контролъ.

МАСЛО гарантирано чисто и прѣсно е
най-идеалната природосъоб-
разна храна отъ всички видове масла.

Само **прѣсното чисто масло** бива да се
употребява при приготвяването на детскитѣ
кашички. Затова предпочитайте чистото масло
предъ свинската масъ и другитѣ.

Маслото съдържа Витамини и е богато на калори и
лесносмилаемостъ.

Само магазинъ **„ОВЦА“** ул. Преславска № 37
дава писмена гаранция, че продава само пресно чисто масло.

Запишете се за едничкото у насъ списание
за природъсъобразно живене и лѣчение

„Добро народно здраве“

съ отдѣлъ „Природенъ лѣкаръ“.

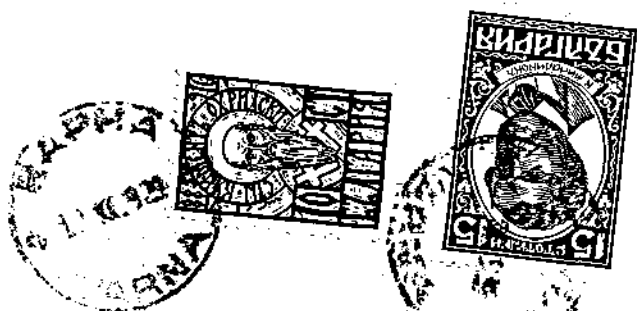
Запознайте се съ новата лѣчебна наука:

„Природолѣчение“ — народна медицина.

Годишенъ абонаментъ 75 лева предплатени.

За Г. Общественост

Ванна



„Добро народно здраве“

е единичкия „Природенъ лѣкаръ“ въ България. Самой ще Ви научи какъ всѣки може да бжде свой самолечителъ въ домътъ си.

Приятели на природата, въздържатели, вегетарианци, разпространявайте го между познати. Нека природолѣчението бжде и у насъ издигнато до култъ, така както е и въ чужбина.

Който запише 5 платени абонати получава 6-тия даромъ. Станете нашъ настоятелъ — отстъпъ 20%.
