

Абонирайте се! за 6-та година.

Год. V

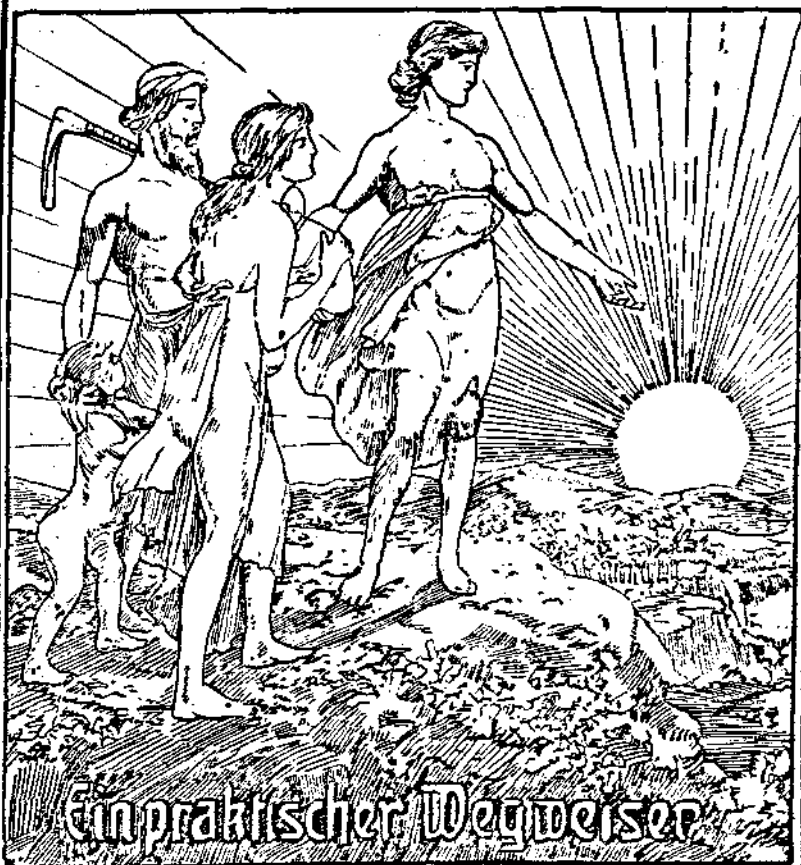
Варна, Май и Юний 1933 г.

Кн. 9 и 10

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

Одобрено и препоръчано от Министерството на Народното Просвещение
съ окръжно № 2053 от 25. I. 1929 г.

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ



Д-ръ К. ЙОРДАНОВЪ

ред. сп. „Природенъ лѣкаръ“
Приема болни. ул. „Дебъръ“ 10
(срещу еврейското училище)
отъ 7—12 и 3—8. **ВАРНА.**

Набавете си:

1) **Наржчикъ** по природно лѣкуване отъ **П. Димковъ** подъ редакцията на Д-ръ К. Йордановъ цена 60 лв.
2) **Лѣкуване съ вода** — 20 лв. 3) **Паролѣчение**. — 15 лв. 4) Варна — какво какъ и кога лѣкува — 10 лв. 5) **Лѣковити билки** — 70 лв. 6) **Нова вегетарианска готварска книга** — 100 лв. Всички се доставятъ отъ редакцията ни.

*

Новото книгоиздателство „ПРИРОДОЛѢЧЕНИЕ“ Ст. Загора доставя всѣкаква литература по природолѣчение.

Новиятъ ни адресъ

е улица „Дебъръ“ № 10 (срещу еврейското училище)

Премѣстихме се въ собствената съ кжша, кждето е уредѣна и водолѣчебната ни баня.

Идвайки отъ гарата по правата и широка улица „Гургюлята“, вие пресичате нашата улица „Дебъръ“ и само на 50 метра отъ това пресечено мѣсто е редакцията, кабинета и водолѣчебната ни баня: има голѣма табела.

Близко сме до мусалата, отъ кждето пакъ по улица Гургюлята пресичате нашата улица „Дебъръ“

Всѣко време дѣлникъ отъ 8—12 и 3—8 сме въ кабинета си, новия адресъ.

Благодаримъ на всички, които ни указаха своето съдействие чрезъ намѣрени нови абонати презъ годината. Станимъка, Русе Плѣвенъ сж нашитѣ крепости. Тѣмъ специални поздравления. Нека и другитѣ центрове проявятъ такава дейность.

Запишете децата си въ лѣчебно гимнастическия курсове на дружество Природолѣчение.

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 ул. „Дебъръ“ № 10.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ.

Следъ петъ годишенъ ентузиазирани трудъ.

Вече 5 години откакъ пуснахме първата искра на сериозно прославяне оня браншъ на медицинската наука, нареченъ физикално-диетично лѣкуване, или, както ние си го наричаме по народному, природно лѣкуване. Тогава, преди петъ години, за природно лѣкуване се говореше тукъ тамъ изъ вегитарианскитѣ срѣди, безъ да бѣше поставена основата на сериозна планоуѣрна работа за масовото популяризиране на този непознатъ на нашата публика методъ. Родоначалникътъ, който трѣбваше да поведе идейнитѣ последователи на новото реформаторско движение, липсваше. А той бѣше тъй необходимъ и то такъвъ изъ срѣдитѣ на вещитѣ по въпроса хора-лѣкаритѣ. Болни и здрави, при нужда и безъ нужда, консумираха масово, безразборно, на сама глава, най-разнообразнитѣ лѣкарства. Страшно злоупотрѣбление застрашаваше да подрони и безъ това разклатенитѣ устои на българщината.

Въ това време, когато тукъ едва се пусна първата искра на обновлението, въ странитѣ на културата, особено Германия, това движение бѣше станало истинско народно и свѣтовно. Нуждата го извика на животъ, а ползата го закрепи, за да спасява за винаги милиони страдащи и изгубили въра въ всичко предлагано имъ то тогава. Колосални организации, множество спеціальни природни болници, безброй популярна литература, прѣскаха свѣтлина срѣдъ интересуващитѣ се и заразяваха все повече любителитѣ на природата съ новитѣ идеи.

Особено голѣма тежестъ на тѣзи движения се създаде съ масовото навлизане на лѣкари и професори въ редоветѣ на реформиститѣ. „Съ науката въ ржка“, подъ неспирния напредѣкъ на медицинската наука и коренно реформиране на лѣчебното изкуство, тѣ издигнаха гласъ на предупреждение, който гласъ зовеше свободомислящия медицински свѣтъ къмъ енергична борба за освобождаване на чистата

медицинска наука отъ опекунството на лѣкарствения капиталъ.

И при този великъ походъ къмъ обновление, у насъ едва се говореше за природно лѣкуване. Природното лѣкуване, това бѣше „бабишко лѣкуване“ и съ това искаха нѣкои да ликвидиратъ съ единъ тъй важенъ и навремененъ въпросъ. Въ едно болно време, когато половината отъ съ-човецитѣ ни сж отрупани съ „неизлечими“ болести, наличнитѣ активъ и проресъ въ странство даватъ своитѣ резултати, ние не можехме да не сложимъ началото и у насъ, което и точно преди петъ години сторихме.

Какво бѣше тогава и какво имаме сега? Не е нужно да изброяваме подробно тогавашнитѣ недоимаци и сегашнитѣ придобивки. Всѣки, който се е интересуваъ отъ този въпросъ, който е следилъ литературата ни, знае всичко въ подробности.

Преди всичко, преди 5 години нѣмаше нито единъ печатенъ органъ за природно лѣкуване. Като изключимъ единичнитѣ статии, които вегетарианскитѣ срѣди сж превеждали отъ нѣкои немски и френски автори, както и нѣколкото книжки издадени пакъ отъ тѣхъ срѣди въ преводъ, тогава едва ли е била култивирана въ нѣкого мисълта да се създаде организирано движение за реформиране на здравеопазителнитѣ порядки. Нѣщо повече, даже и онѣзи, които бѣха чели нещо за природното лѣкуване, при заболяване се лѣкуваха пакъ съ лѣкарства. Но днесъ, следъ петъ годишенъ упоритъ трудъ, само ние отъ тукъ сме прѣснали подъ моя редакция повече отъ 150,000 екземпляра литература по природно лѣкуване. Специаленъ редовенъ месеченъ органъ, нашиятъ „природенъ лѣкаръ“, който привършва своята пета година, не отстъпи отъ своитѣ позиции и, въпрѣки даденитѣ жертви, се закрепи и осигури своето редовно излизане. Освенъ редовното си списание, ние издадохме шестъ номера отъ специална библиотека „природолѣчение“, която допълня списанието. Но не само това. Заловиха се и други срѣди освенъ насъ, които, виждайки солиднитѣ основи сложени въ това движение, започнаха и редовно издаваха преводна литература посветена само на реформаторската наука. Сжщитѣ тѣзи срѣди измениха името на своя печатанъ органъ „вегетариански прегледъ“ и му дадоха ново име „здравъ животъ“, именно затова, защото видѣха, че сложеното отъ насъ начало бързо расте и последователитѣ ставаха все повече. Този новъ печатенъ органъ, макаръ и твърде резервиранъ въ откритото си действие, е друга крачка напредъ, която е голѣмъ плюсъ на нашата дейность. Но всички познаватъ хубавия трудъ на нашия добъръ приятель г. Димковъ. „Практически съвети за правилно лѣкуване по метода на Луи Куне“ е единъ отъ най-крупнитѣ трудове въ тази областъ. Наистина, той бѣше ограниченъ повече въ духа на куневия методъ,

но той ни даде масово новости изъ обширната областъ на научното природолѣчение. Въ този духъ и тъй допълненъ и разширенъ, същиятъ авторъ днесъ ни поднесе новъ трудъ „нарѣчкникъ по природолѣкуване“, ¹⁾ който трудъ излизайки подъ моя редакция, претърпя коренни изменения. Съ този новоизлѣзалъ трудъ, можемъ да кажемъ, че преживѣваме триумфа на нашата петъ годишна дейность.

Освенъ това ние сме развили една небивало голѣма словестна дейность. До сега съмъ изнесълъ само азъ 126 сказки. Освенъ тѣхъ нека прибавимъ множеството сказки изнесени отъ вегетарианскитѣ срѣди и специално тѣзи изнесени отъ г. Димковъ. Последниятъ бѣ създаълъ цѣлъ народенъ университетъ въ София, като ежеседмично изнасяше масово посещавани беседи по природолѣчението. И много други, познати и непознати намъ лица, неспирно работятъ все въ този духъ. И всичко това се роди благодарение неспирната нашата дейность.

Друго постижение — продуктъ на ентузиазираната ни работа е появата на специалнитѣ организации по подобие на тѣзи въ Германия. Първото Д-во „Природолѣчение“ основахме въ Варна. Днесъ такива групи и клонове имаме на нѣколко мѣста. Софйското Д-во е второто основано и то дължи своето сжществуване на неоморимия нашъ приятель г. Димковъ.

Лѣкари въ нашитѣ редове нѣмахме. Преди 5 години заставахъ като лѣкаръ начело на новообразуваното отъ насъ движение. Бѣше цѣло събитие, когато, като лѣкаръ, се обяхъ на страната на природното лѣкуване. Защото природолѣчението се смѣташе противно на лѣкарскитѣ разбирания. Сега всѣки знае, че то крепне и се развива благодарение на това, че първенцитѣ сж лѣкари. Днесъ можемъ да се похвалимъ, че имаме значително число лѣкари специализирали, а други абонати наши. А и нѣма лѣкаръ, който да отрича стойността на природнитѣ фактори. И като изключимъ неудобнитѣ ни тактическитѣ приноми, отъ цѣлото лѣкарско съсловие не се отрича нуждата отъ практикуване на природолѣчението. — „Дейността, развивана отъ тѣбе е наистина много симпатична, но начина на действие трѣбва да изменишъ. Тогава и конфликта съ колегията ще се избегне“ — сж думитѣ на председателя на лѣкарското д-во въ Варна г. Д-ръ Куртевъ. Тѣ ясно говорятъ и казватъ истината по третирания отъ насъ въпросъ.

Дължа да подчертая, че първиятъ лѣкаръ следъ мене, който мина въ нашия лагеръ, отдаде се на природното лѣкуване и ходи на специализация е Д-ръ Н. Станчевъ. Нему дължимъ и частъ на успѣхитѣ въ движението ни.

¹⁾ Доставя се отъ редакцията ни срещу 60 лв. предплатени. За препоръжани пратки се доплаща още 5 лв. — значи 65 лв.

Най-сетне нека споменемъ и новобразуваното книгоиздателство „Природолѣчение“. г. Дамяновъ отъ Ст. Загора, съ съдействието пакъ на г. Димковъ, е поставилъ основитѣ на солидна литературна борба. Едва ли нѣкой е подозиралъ, че тъй скоро ще имаме и специално книгоиздателство съ тъй симпатичното име „Природолѣчение“. За насъ това е туй, което е книгоиздателство „лебенскунстъ — хайлькунстъ“ въ Берлинъ.

Ето драги читателю актива отъ нашата дейность. Подчертаваме, обаче, че и Вие имате прѣстъ въ този активъ, защото ни дадохте материална и морална подкрепа. И тъкмо за това ние Ви дължимъ безкрайна благодарность.

Да, наистина небивалъ успѣхъ на едно младо движение за съвсемъ непознатъ методъ. Срѣдъ широката публика днесъ нѣма кжтъ въ България гдето да не се говори за природолѣчението.

Но мислитѣ ли драги читатели, че всичко това се е постигнало безъ жертви. Вѣрвате ли, че отъ топлата соба е дадена всичката тази продукция? Не: Азъ който 5 години стоя „на топа на устата“ зная даденитѣ жертви.

Но Ние можемъ да се похвалимъ съ още единъ голѣмъ успѣхъ. Това е, че сега за сега ние сме въ твърде добри отношения съ колегията въ Варна. Следъ искренитѣ взаимни изложения за преданна работа за страдащитѣ и отъ дветѣ страни при ценното съдействие на нашия председателъ г. Д-ръ Куртевъ, днесъ можемъ да смѣтаме, че за въ бждаще ще имаме и съдействието на лѣкаритѣ. А съ това разбирателство и помирение, движението ни ще спечели много, защото съ него се свидетелствува предъ обществото, че природнитѣ лечебни фактори не се отричатъ отъ никой лѣкаръ и ако имаше недоразумения, тѣ сж били поради тактически несъобразности въ новородилото се движение.

И тъй, да се поздравимъ съ постигнатитѣ успѣхи, да си пожелаемъ неспиренъ възходъ и да почнемъ отчитането си и за шестата година на списанието още сега, защото на тѣзи, които се отчетатъ презъ лѣтната ваканция го отстъпваме срещу 60 лв.

Почнете отчитането си, като съ това ни дайте улеснения да подготвимъ шестата година.

Да, петъ години ентузиазиранъ трудъ, затова пъкъ небивала жътва.

Благодаримъ Ви! Да работимъ!

До виждане лѣтосъ на „смѣсенія плажъ“ срѣдъ чудно хубавата природа.

*

Съидейници! Отчитайте се масово за шестата годиша!

*

Посетете Варна!

D.-r Graaz — Berlin.

Човѣкътъ презъ лѣтото.

Мина Априлъ, мина зимата. Нѣколкото бури и тѣмъ подобни не могатъ да възпратъ „победоносно“ настѣпващето лѣто.

Слънцето е високо, днитѣ дълги, растителността се раззеленява и цѣвти, птицитѣ мжтятъ, а малкитѣ животинки „хвърлятъ“ тѣхнитѣ малки. Всичко се събужда отъ зимния сънъ.

Болеститѣ на човѣка намаляватъ значително. Увеличаващия се слънчевъ пекъ смегчава рахитичнитѣ състояния, масово дусящи пролетарскитѣ кърмачета и деца. Блѣдоликитѣ деца и юноши получаватъ своята естествена руменина. Съ това се пресича похода на анемията и тѣ ставатъ невъзприемчиви къмъ инфекциознитѣ заболявания.

Честото излизане навънъ, и игритѣ срѣдъ чудно чубавата природа закрепватъ нежнитѣ, недоразвити деца. Кръво-и хормонообразуването се усилюва, което пѣкъ прави подрастващитѣ бодри, здрави, доволни и весели.

На пълнитѣ, съ „стагнирана“ жизненостъ, движенията и новото време освежаватъ кръво—и сокодвижението, ободряватъ червата и стомаха. Изобилната топлина на времето предизвиква лесно и често волни и неволни изпотявания. Съ това се изхвърлятъ масово натрупанитѣ и задържани въ тѣлото отпадаци на веществената обмѣна (вътрешно замърсяващи материи) и става пълно вътрешно пречистване. А вътрешната чистота на тѣлото е отъ колосално значение за здравето. Можемъ даже да кажемъ: „безъ вътрешна чистота нѣма здраве“.

Изобилието на зеленчуци и плодове дава възможностъ на всѣки да пречисти, поднови и прероди своята кръвъ и сокове. Нека бжде подчертано, че истинско прераждане на връвѣта става само чрезъ суровитѣ зелѣнчуци и плодове. Използуването става като се употребяватъ изобилно заедно съ другата вегетарианска храна или, още по-добре, чрезъ дни на т. н. сурово ядене. Това ще рече седмично 1—2, да не се яде нищо друго, освенъ всичко онова, което може да се яде сурово и е отъ растителенъ произходъ. Храната отъ животински произходъ пречи на алкализизирането и подмладяващото действие на суровояденето, затова и презъ лѣтото тѣ се, или напълно изхвърлятъ или, поне ограничаватъ. Особено месото е за пълно изхвърляне отъ употребление.

Като последенъ и пълненъ потокъ къмъ хормонално освежаване трѣбва да споменемъ препичането.

Слънце! Слънце въ жилището, върху тѣлото, дрехитѣ и въ душата!*)

*) вижъ „Варна какъ и какво лѣкува“ 10 лв. доставя се отъ редакцията.

Но не само това. Водата, съ нейното всестранно благотворно действие, ни се предлага въ изобилие и най-различно темперирана. Свободнитѣ кжпация, газенето въ вода, поливанията, душовеѣ, обжулвания, фрикции и прочие, сж нѣща, които трѣбва всѣки да познава и прилага презъ лѣтото.*)

Подновяващата се природа презъ лѣтото притежава всички познати и непознати фактори, които използвани разумно и целесъобразно, подновяватъ и човѣка. Ето защо, всѣки разуменъ е длъженъ да се отнесе до лѣкаря, който да прицени кръвното налѣгане, соковете, органитѣ и въобще да даде пълна правилна преценка на състоянието му, съобразно това му предпише режимъ, който да донесе всѣкому тъй желаното лѣтно прераждане.

Навънъ срѣдъ природата! Хвърлете кутийкитѣ и ширенцата поне презъ лѣтото. Подирете спасението си въ скута на всемогъщата природа!

Силата на природнитѣ фактори.

Ставенъ ревматизмъ съ температура и периодически атаки на болестъта.

Едно хроническо състояние, съ обезформяване на стави и сърдеченъ порокъ.

Предистория: 35 год. болна. Отъ своята 10 годишна възраст боледува отъ ставенъ ревматизмъ, който се явява периодически, на атаки и съ температура. Почти всѣко гърлоболіе или изстудяване на краката, докарва избухване на болкитѣ и температурата. Съ седмици и месеци е била вързвана на легло. Въ последствие се вкоренява сърдеченъ порокъ.

По съвета на приятели, става строга вегетарианка. Благодарение на този режимъ тя остава 12 години безъ влошавания. Смѣтайки се оздравѣла, почва пакъ месния режимъ. Отъ това въ 1928 г. получава ново влошаване, което трае 18 месеци. Висока температура, възпалени, подути стави, гнойна ангина и непоносими болки, сж били по главнитѣ признаци на болестъта. Употрѣбени сж най-разнообразни срѣдства, лѣкарства, специалитети, бани, вегетарианство, компреси и прочие. Прекарала е 3 седмици на минерална радио-активна баня, а така сжщо 6 седмично лѣчение въ сѣросѣдържаща минерална баня. Отъ всичко това само известно подобрене, но не и излѣкуване. Идва въ „Присницхаусъ“.

Състоянието ѝ при приемането бѣше: болки и ограничена подвижностъ въ раменнитѣ стави, краката, ржцетѣ, мускулитѣ. Духомъ отпаднала, отчаяна и напълно обезна-

*) вижъ „Лѣкуване съ вода“ 20 лв. отъ редакцията.

деждена отъ състоянието си. Хроническо студени крака. Измършавѣла. Кожа овѣхнала, нереакционноспособна. Гърлото слабо зачервено. Сливичитѣ сж отдавна оперирани. Езика обложенъ. Сърдеченъ шумъ и ускорение дейността му. Пулсъ 100 въ минута. Повишено кръвно налягане. Търкания и пукания при много ограниченото движение на разнитѣ стави. Тежки обезформявания на нѣкои стави.

Лѣкуване. 5 седмици строго суровоядене. По-сетне смечено суровоядене.

Преди обедъ: 5 пжти седмично парна струя на болнитѣ стави, последвано отъ половинъ или четкова баня. 3 пжти седмично масажи и лѣчебни гимнастики. Освенъ това упражненията се правятъ ежедневно въ дома. Следъ обедъ: три пжти седмично кварцово нагрѣване (лѣтно време слънце на морския брѣгъ — Б. Р.). Ежедневно повишаваща баня на краката. Единъ пжтъ седмично масово суггестиране. (Д-ръ Браухле е въвелъ редовното ободряване духа чрезъ тѣзи масови внушавания Б. Р.). 2—3 пжти дневно сърдеченъ охлаждае за по 10 минути.

Резултатъ: Още следъ 2 седмично лѣкуване болната можеше да си дига ржцетѣ до главата. Това не е можала 18 месеци. Следъ 6 седмици безъ всѣкакви болки и съ свободно движение отъ ставитѣ. Обезформяванията, разбира се, си останаха, като некорегируеми. Ободрена духомъ, весела, жизнерадостна била изписана.

Контроленъ прегледъ следъ 1 1/4 година потвърди, че е все още здрава.

Поуча: Страданието на болната се дължи преди всичко на неправилното хранене, за което говори добрия ефектъ даденъ отъ суровояденето и вегетерианството. Ранното избухване (10 год. възра.) говори за известно онаследяване, неуспѣха на иначе ефикасно действующитѣ, природни фактори въ посетенитѣ отъ нея минерални бани, не може да се обясни друго яче, освенъ, поради това, че храненето и тамъ е било неправилно. Ние се увѣрихме, че и при насъ подобренieto настъпни единствено благодарение суровояденето. Банитѣ не биха ни дали този добъръ резултатъ. Видно е, че има ревматизъмъ, при който само вегетарианството е все още слабъ лѣчебенъ факторъ, и суровояденето остава като единчакъ по енергиченъ методъ, който ни дава желанния резултатъ. Но и тукъ сж нужни често много седмично суровоядене.

D-г Alfred Brauchle.

Шефъ на „Priessnitzhaus“ до Берлинъ.

Н. Бакърджиевъ.

Билколѣчение.

Напоследъкъ, нашиятъ народъ, копирайки отъ западни-тъ народи, усилено се стреми къмъ възприемане и прилагане на Природолѣчението, въ което взиматъ участие и лѣчебнитѣ билки, съ които тъй щедро е обсипана земята ни и, отъ които малцина сж се възползували, по простата причина, че не сж знаели начина на приложението имъ. Имаме вече книгитѣ на нѣколко автори — относно билколѣчението, но за съжаление, еднитѣ противоречатъ на другитѣ и болниятъ недоумява, кои именно билки сж най-результатни за болката му. Все пакъ трѣбва да признаеме, че и тѣзи книги сж допринесли що-годе.

За да имаме обаче, нещо по-положително, нужно е, щото автора да познава тази материя по-обширно и да я е проучилъ не само въ своята страна, а въ чужди такива и да съчетае едната съ другата въ Народна медицина.

Предвидъ на това, че редакцията на сп. „Природенъ Лѣкаръ“ пожела да взимамъ участие въ отдѣла му Билколѣчение, отъ друга страна, че азъ съмъ вече въ преклонна възраст и, че съ моята смъртъ ще занеса всичко научено на самото мѣсто (Индия, Египетъ, Мароко и Алжирия) въ гроба си, азъ ще давамъ последователно на съидейниците ни упътвания по Билколѣчението, като ги упътвамъ въ начина на приложението му.

Едно ще моля читателитѣ, да иматъ предвидъ, че билкитѣ не действуватъ тъй бързо на клеткитѣ както лабораторнитѣ лѣкарства, но затова пъкъ действуватъ ефикасно. Тѣ сж отъ голѣмо лѣчебно значение и при парнитѣ бани.

Поджбиче — (*Teucrium chamaedris* и Копъръ — (*Anethum graveolens*). Сварете 10 гр. поджбиче и 25 гр. копъръ (клонкитѣ съ листата) или сѣме 10 гр. въ 500 гр. вода; да ври 25 мин. Прецедете и студено дайте на болниятъ отъ диария: на възрастень човѣкъ 3 пжти на день по кафена чаша; а на деца до 5 год. по чаена лжжичка, а до 18 год. по супена лжжица.

Ако болѣстята е Дизентерия вече, то къмъ горнитѣ две билки прибавете Мащерика (*Thimus serpillum*) 5 гр. и Бутракъ (*Agrimonia eupatoria*) 25 гр. като увеличите водата на 700 гр. ври 30 м. Пакъ студено ще давате: на дете по супена лжжица; на юноша по кафяна чаша, а на възрастень по кафяна чаша, обаче, не 3 а 4 пжти дневно.

Противъ Диария, ще се дава само, ако тя продължава повече отъ 2 дена, а противъ Дизинтерия веднага.

Въпроси и отговори

На запитване отъ Стара Загора:

1) Коя вода е хладка? Въ книгата ми „лѣкуване съ вода“ въ главата „Бани — общи положения“ е казано: „Бани-тъ съ вода отъ 35° С до 37° С сж хладки. Отъ 20 — 30 хладни, а подъ 20 С сж студени. Бани съ вода до 38 е топла а надъ това е гореща.“

2) Какъ се закрепва зрението чрезъ хладка вода? Воднитѣ приложения на очитѣ става или въ форма на очни бани или на измиване очитѣ съ вода. Разбира се, че едното и другото не е нужно да се ограничи само на очитѣ, а може да засегне и лицето. Потая се въ водата лицето заедно съ очитѣ и така потопени се отварятъ и затварятъ.

3) Знаемъ, че слънчевитѣ бани се съчетаватъ съ коремо обтвривнитѣ бани на Куне. Може ли да става съчетание на Куневитѣ бани съ коремния компресъ?

Съчетаването на слънчевитѣ бани съ Куневитѣ коремо-обтвривни бани е много подходящо, защото слънчевитѣ бани затоплятъ а Куневитѣ охлаждатъ — нещо нужно следъ всѣко затопляне.

Освенъ това тѣ отвеждтъ къмъ корема и облекчаватъ мозака дробоветѣ и сърдцето нещо пакъ целесъобразно.

Съчетаването обаче на Куневитѣ бани съ коремния компресъ е неподходящо приложение; Защото банитѣ охлаждатъ а компреса върши сжщата работа въ първия половинъ часъ. Значи такава комбинация би значело охлаждане следъ охлаждане което прави изобилното срѣвяне и пълната реакция проблематично. Вѣрно е, че ще има здрави реакционноспособни хора, които въпрѣки това несръчно комбиниране ще направятъ реакция, но това не е правилото. Тъкмо противното е правилно: Присницовия компресъ се даже предшества отъ затопляне чрезъ масажъ или чрезъ гимнастика или чрезъ топла седяща баня, или чрезъ нѣкое друго топло приложение.

Ново нещастие

Съ 172 невинни дѣца. Въ французкото градче Charolles сж били ваксинирани противъ дифтеритъ 172 деца. Вичкитѣ сж се тежко разболѣли. Едно отъ тѣхъ е умрѣло. Ваксината е била доставена отъ пастьоровия институтъ. Сега се дирятъ виновницитѣ за това детско нещастие. Сжщо както въ Любекъ...

Изъ берлинския вестникъ W. a. A.
отъ 7. II. 1933 год.

За косопада.

едно писмо.

Ув. г-нъ Йордановъ,

Списанието Ви „Природенъ лѣкаръ“ ме визхищава. Нека и азъ сподѣля нѣкои мисли съ читателитѣ Ви относно природното лѣкуване, въ което съмъ се уверилъ отъ личенъ опитъ.

До 40 години имахъ хубава къдрава коса. Следъ това започна да пада при чесане после и безъ това докато найсетне оголѣ доста. Дойдоха млади германски офицери презъ 916 година и отъ тѣхъ научихъ, че косата може да се бръсне. Пресрамахъ се и азъ забравихъ българщината и започнахъ да я стрига нула номеръ. Престанахъ да я чеша съ гребенъ и тя престана да се скубе. Изчистването на косата и главата сега ставаше много добре и прекаленитѣ мазнини намалѣха. Забелѣзвахъ, че на мѣстото на падналитѣ започнаха да растътъ нови косми.

Понеже презъ лѣтото ходейки съ шапка се много потѣхъ, решихъ да хвърля шапка-а. Това се посрѣщна отъ близки и познати съ насмешка и ме упрѣкваха, че било неприлично и т. н. Виждайки, че както бръсненето, така и гологлавието особено презъ лѣтото подобрява косата ми и доста много косми покриха оголѣлата ми глава, азъ се увѣрихъ въ ползата отъ това и продължавахъ съ още по голѣма надежда и вѣра въ подобрието.

Резултата бѣше следния: неизпадалитѣ още коси се запазиха. Нови порастнаха доста и се закрепиха коренитѣ на космитѣ. Независимо отъ доброто самочувствие като резултатъ отъ гологлавието и проветряването на главата. Освенъ това привикнахъ на атмосфернитѣ влияния и мога да издържамъ дълго на слънчевитѣ лъчи гологлавъ, което по рано не можѣхъ. Друго едно нещо, което особено подчертавамъ, е че отъ този режимъ ми изчезна главоболието и хроническата хрема, която бѣхъ добилъ отъ дългата военна служба като офицеръ. Като че ли имамъ впечатлението, че това гологлавие ще бѣде и отъ полза за хронически страдания на очитѣ, ушитѣ, а може би и гуша и жбѣ. Освежаването на умственитѣ способности беше друга очебийна придобивка. Нека се знае, че вече 6 години ходя гологлавъ.

Презъ 1897 год. като подпоручикъ отъ 7 преславски полкъ отидохме на маневри въ Варна. Тамъ бѣхме поканени на вечеря отъ Фердинанда. Става въпросъ за голитѣ глави и за тая на самия царъ. Той заяви, че нѣма никакви лѣкарства противъ падането на косата и че безрезултатно е изпиталъ всичко и при най-голѣми специалисти на западъ.

Правейки горното достойние на читалитѣ, каня всѣки

който иска да положи грижи за запазване коситѣ си най-много да държи на гологлавието, което, както се казва горе, е съ всѣстрано действие на главата.

Ви поздравлявамъ: Ив. А. Шоповъ.

Варна 15 IV 933 год.

Двесте абонати неиздължени!?

Не намираме за излишно да направимъ достояние на нашитѣ абонати и съдейници, които милеятъ за дѣлото, че двесте културни личности, които знаятъ да четатъ и пишатъ и сж били до тамъ събудени за да проявятъ интересъ къмъ едно обновително движение и да подирятъ литературата ни, не ги досраме да четатъ списанието ни цѣла година и да откажатъ да се издължатъ. Повечето отъ тѣзи двесте души сж хора, които по единъ или другъ начинъ сж декларирали презъ годината че ще се издължатъ и сж ни молили за отсрочка. Ние изпълнихме дълга си и имъ оказахме доверието. Тѣ обаче проиграха това доверие. Ние се сраимъ че има такива измежду нашитѣ редове, но нѣмаме срѣдства да се предпазимъ отъ тѣхъ. Да сме сигурни, че ваксина нѣ-каква би ни помогнала, бихме сторили това въпрѣки че сме противъ инжекциитѣ. Защото злото което ни носятъ е толкова голѣмо, че бихме предпочели вредата отъ ваксинацията отколкото тѣхното.

Нека затова не ни се сърдятъ онѣзи искрени последователи на които сме отказали нѣкога или ще откажемъ прашането на списанието на кредитъ, защото не можемъ да знаемъ дали безъ инжекция ще сме обезопасени отъ вредителството имъ. Двесте абонати това сж 15,000 лв. тоестъ цѣлия капиталъ на редакцията съ който капиталъ бихма опитали да правимъ подобренията за следващата година и това е всѣка година. Нѣкои ни съветватъ да изнесемъ имената имъ за да се видятъ. Отказваме се отъ това, защото намираме недостойни тѣхнитѣ имена да оставятъ петно върху чистата ни бѣла хартия. Ние порицаваме особено онѣзи, които мълчейки, ди накараха да пратимъ квитанция по пощата отказаха я и така ни причиниха още по голѣми разноси.

Нека всѣки отъ Васъ ни дава съдействието си за да се пазитъ отъ такива вредители.

Редакцията.

Изъ суровоядането мюсли (musli)

по Bircher

Размачканъ суровъ овесъ (Haferflocken) се накисватъ въ млѣко. Посипва се съ счукана захаръ и се изтиска малко лимоновъ сокъ. Смѣсва се съ настъргани или ситно нарѣзани плодове.

*

20 грама хлѣбъ е равно на 60 грама картофи.

Единъ ударъ въ въздуха.

(едно писмо)

Неотдавна прочетохъ книгата на г. д-ръ Ив. Теодоровъ „Народна медицина, природолѣчение и научна медицина“. Познавамъ и споредъ силитѣ си прилагамъ въ живота си учението на Луи Куне отъ 12 години. Затова ще се опитамъ, безъ да влизамъ въ отвлеченъ словесенъ споръ съ автора на горната книга, да изложя въ страницитѣ на сп. „Природенъ лѣкаръ“ нѣколко факти изъ моя животъ презъ последнитѣ години, които факти смѣтамъ, че ще бждатъ единъ добъръ отговоръ на всички критики срещу природолѣчението и особено на тия срещу Куне.

Причината за да потърся и опозная книжнината върху природолѣчението бѣ много проста: азъ представлявахъ отъ себе си единъ маточникъ на всевъзможни болести и разстройства. Това бѣше за мене голѣмо нещастие, защото често изпразваше и безъ туй празната ми кесия, па ми пречеше и да работя. И именно въ това търсене какъ да се справя по-евтино и по-сигурно съ въпроса за здравето, азъ попаднахъ първо на Кнайпъ, а по-после и на Луи Куне. Започнахъ съ водолѣчението на Кнайпа, по-късно преминахъ къмъ построения и цѣлостенъ режимъ на Куне. Следъ туй се запознахъ по отблизо съ вегетариянството, а когато започна да излиза малкото, но много ценно вестниче „Добро Здраве“, азъ намѣрихъ въ него едно здраво оръжие въ спороветѣ си съ противниците на природосъобразния животъ. И чрезъ тия спорове успѣхъ да заинтересувамъ и накарамъ да четатъ въкъ „Добро Здраве“ много десетки нови негови абонати. Като редовенъ чтець на сп. „Вегетариянски Прегледъ“, прочетохъ въ него обявата за сп. „Добро Народно Здраве“ (сега „Природенъ Лѣкаръ“) и веднага абонирахъ себе се и още нѣколко другари — последователи. Още съ прочитането на първата книжка останахъ възхитенъ отъ него и до днесъ не само го чета съ наслада, но съмъ почерпилъ и много нови знания по здравнитѣ въпроси.

Въоръженъ съ знанията, които ми дадоха горнитѣ и други книги и списания, азъ успѣхъ да подобря твърде много здравето си и чрезъ него да бжда доволенъ и отъ живота, въпреки трудноститѣ, съ които е изпълненъ. А когато това ми се налагаше, азъ въ много случаи съ успѣхъ съмъ бивалъ полезенъ и на свои близки. Ето нѣколко характерни случаи:

1. Презъ февруарий, 1921 г., жена ми за седми пѣтъ заболѣ отъ „червенъ вѣтръ“ — болестъ тежка и заразна, която я бѣ довела почти до гроба. Викахъ едни, следъ тѣхъ други и трети лѣкари. Всички даваха една и сѣща рецепта. Въпреки най-старателното прилагане всичкитѣ имъ наставле-

ния, болестъта не изчезваше, а редовно достигаше върха на своето развитие, а заедно съ това и жена ми достигаше до брѣга на своя гробъ, за да се възвърне къмъ животъ за нови мъки. При последното боледуване, за което е дума, помня, бѣхъ повикалъ младия тогѣва д-ръ К. Още съ влизането си въ стаята на болната той извика: „Лелее, червенъ вѣтъръ!“.. и спрѣ далече отъ болната. Написа рецептата, даде наставленията си, а болната му се моли:

— Нѣщо друго дайте, г-нѣ докторе, това съмъ опитала вече, не помага.

— Друго за тая болестъ нѣма, — казва доктора и си излиза.

Изпращамъ го презъ двора и му казвамъ: „Виждате ли г-нѣ докторъ, тая кжшичка е всичкото ми богатство, но съ готовностъ ще я заложа или продамъ за лѣкари и лѣкарства само да видя спасена жена си“. А той ме погледна и ми каза „Ние сме кърпачи — душа не даваме“... .

Върнахъ се при жена си и рекохъ: официалната медицина не може да ни помогне. Ще се заловя за Куне като давещия се за сламката, па — или хопъ, или гробъ!

Болната склони. Започнахме съ обтривна седяща баня, после парна баня на главата и — температурата спадна. За храна, на пукъ на г. Д-ръ Т., ѝ дадохме накиснатъ пшениченъ булгуръ. Втората порция бѣ черъ хлѣбъ съ чесънъ и лукъ. Но нека читателътъ знае, че Куне предписва малки порции.

Следъ като толкозъ пжти боледува, лекувана безрезультатно отъ нѣколко лѣкари, които накрая заявяваха, че била неизцерима, защото кръвта ѝ била заражена, — жена ми, подложена на лѣкуване по метода на Куне оздравѣ. И то оздраве окончателно!

2. Прѣзъ лѣтото на сжщата 1921 г. заболѣ 2 год. ми дете Анка отъ дезинтерия. Диагнозата опредѣли д-ръ Доксиядисъ и даде рецепта. На въпроса ми: да бжда ли сигуренъ за живота на детето си, той ми отговори, че и неговото дете боледува отъ дезинтерия и на него давалъ сжщитѣ лекове. Но азъ не употребихъ лекарствата отъ рецептата, а започнахъ пакъ по метода на Куне. За храна давахъ само сокътъ отъ варени плодове и отъ сурови червени домати. Отъ банитѣ най-много прилагяхъ осъвършенствуваната обтривна баня на куне. Въ резултатъ: моето дете оздраве, а детето на д-ръ Доксиядисъ умрѣ... Въ подкрепа на този и нему подобни начини на лекуване детски стомашни разстройства се явява и статията на д-ръ С. Перперъ „Лѣкуване заболяванията на детскитѣ черва съ сурови ябълки (сп. Здравъ Животъ, год. II. 8., а сжщо и статията „Доматитѣ като храна и лѣкарство“ въ в. „Добро Здраве“, год. X., бр. 17. — 18.

3. Сжшата година, есенъта, братъ ми Колю, като се връщалъ отъ Пловдивъ пешъ презъ късна вечеръ, една препускаща каруца го настигнала и окътъ ѝ го блъсналъ тъй силно въ тила, че падналъ полумъртавъ на пътя. Пренесенъ билъ въ една аптека и, бидейки все още въ безсъзнание, не могълъ да поеме лекарствата, които аптекаря се опиталъ да му даде. Следъ като ми съобщиха, отнесохъ го у дома. Сложихъ го на дѣсната страна и почнахъ съ студената баня на гърба (по Куне), като поставихъ и компресъ на раната. На другия денъ се свести, а следъ 4 — 5 дни си отиде на село (15 клм. отъ града) съ собственитѣ си крака. И до днесъ никакви следи отъ тоя ударъ.

4. Презъ 1923 отидохъ въ родното си село-Горно-Арбанаси. Бѣше по харманъ. Машината вѣячка стоеше свободна, а малката палава племенница Юрданка си играеше съ жбци-тъ на дветѣ забчати колела. Докато да я видимъ и предупредимъ, раздвиженитѣ колела сграбчиха прѣстчето ѝ. Озворихъ колелата и видѣхъ, че показалеца на дѣсната рѣка бѣ отрѣзанъ задъ нокъта и само на долната страна останала тънка кожица, на която се държеше овисналъ отрѣзания край. Детето пишеше и се мѣташе отъ болки. Въ това време случайно, майката носѣше вода съ два котела. Грабнахъ котлитѣ и започнахъ да поливамъ хоризонтално поставената рѣка на детето отъ лакъта до прѣститѣ. Отрѣзаното парче прикрепихъ въ естественото му положение и го обвихъ съ компресъ, който смѣняхъ следъ силно окървавяване и кръвта скоро спрѣ. Родителитѣ на детето ме питаха да отидатъ ли при фелдшера. Казахъ имъ, че, ако отидатъ ще отреже на цѣло върха на прѣста и детето като стане мома ще бжде съ недостатъкъ, а и да преде не ще може. Ако пъкъ я лѣкуватъ по Куне съ вода, прѣста ще зарасне. Тѣ приеха последното и следъ дълго лѣкуване прѣста оздравѣ и се напълно срасна. Сега детето пише, преде и си служи съ прѣста съвсемъ свободно.

5. Въ началото на 1931 г. баща ми, на село, заболѣ отъ двойна пневмония. Диагнозата определилъ Д-ръ Хр. и следъ като далъ наставленията си, казалъ на домашнитѣ: „Дѣдото е пѣтникъ, — добре да го гледате“. . . Стреснати отъ прогнозата на лѣкаря, братята ми съобщиха и азъ веднага заминахъ за село. Съ ржководството на Куне и Платенъ въ рѣка, прилагайки тѣхнитѣ за случая компреси и други процедури, успѣхме да вдигнемъ на крака стария ни 70 годишенъ баща. По сжщото време на следната 1932 г. се появи въ голѣмъ размѣръ сжщата болестъ — пневмония въ недалечното село Новаково и, доколкото узнахме, е взела около 80 жертви. между които и много млади хора, — въпрѣки грижитѣ на лѣкари.

Безъ да искамъ да защитявамъ нѣкои крайности и греш-

ки на Куне, поправени и отстранени отъ днешнитѣ учители по природолѣчението, не мога да сдържа възмушението си отъ нарочно разкжсанитѣ изрази, които г. Д-ръ Теодоровъ цитира отъ книгата на Куне по въпроса за храната и диетата, като, явно иска съ това да представи Куне за простакъ и шарлатанинъ предъ несведущия читателъ. Достатъчно е г. докторътъ да отвори книгата на Куне отъ стр. 77 нататъкъ, да прочете всичко още веднъжъ внимателно, за да види, че Куне не препоръчва несмлянитѣ зърнени и др. подобни храни да се гълтатъ като хапчета на „официалната медицина“, а, напротивъ, навсѣкжде наблѣга щото тази груба и натурална храна да бжде сдѣвкана и ослѹчвана до степенъ да стане тя лека за смилане и асимилиране въ стомаха и червата, т. е., тъкмо такава, каквато единъ боленъ организъмъ е въ състояние да възприеме, като заедно съ това даже ще се усили нейната питателностъ. А за тия, които не могатъ да дѣвчатъ, той препоръчва по другъ начинъ и въ друга форма да приематъ храната. Та нима Вие сте, г. докторе, човѣкътъ който да не познава значението на дѣвенето при храносмилания процесъ? Другъ пжтъ когато цитирате отъ гдето и да било, за да подкрепите тезата си, молимъ Ви да не бързате и прескачате тъй младежки, защото съ това може да създадете превратни понятия у своитѣ доверчиви читатели, — нѣщо несъвмѣстимо съ Вашата декларация за любовта Ви къмъ истината. . .

гр. Станимака, 25 V 933 г.

Съ поздравъ: Д. Груевъ.

Б. Р. Ще си кажемъ думата идната година.

Полезни рецепти.

Кашлица, предизвикана отъ остъръ катаръ, простуда и тѣмъ подобни се лѣкува лесно и сигурно. Горещи приложения въ най-разнообразни форми: паренъ компресъ, парна струя, електрическо загреване, слънце, горещи бани на краката, компреси, влажни топлини и редица други сж винаги на мѣсто. Пиенето на горещи течности като гореща лимонова вода съ медъ, чай отъ липовъ цвѣтъ, отъ подбѣлъ, жибовлякъ, подпомагатъ горнитѣ приложения и довършватъ оздравяването.

Но имаме кашлици предизвикани отъ застой на кръвта въ дробовѣтъ. Тукъ горнитѣ не могатъ да дадатъ пълно лѣчение. Слабо сърдце, мудна веществена осмѣна и редица др. сж фактори, които подържатъ застоя въ дробовѣтъ. Нужно е тѣхното премахване

Осаяежаване кръвоспохождането въ кожата облекчава кръводвижението въ дробовѣтъ и така отнема товара на сърдце-

то. Третирането на кожата съ горещи влажни изтривания даватъ много добъръ резултатъ. Едно такова приложение е следното: Болния сѣда на рѣба на кревата. Второ лице топи въ гореща вода една четка и очеткава цѣлото тѣло. Следъ всѣко потапяне четката да се добре изтрѣсква, за да остане само мокра безъ да влече съ себе си гореща вода: Иначе може да се причини изгаряне. Четката се предимно гърдитъ и гърба. Четкането се последва отъ енергично сухо изтрѣкване и обличане или загвѣне въ леглото. Това може да се прави два пѣти дневно. За засилване действието на това приложение, може да се постави въ водата синапово брашно. На литъръ вода една супена лъжица брашно оставено да стои въ нѣ отъ стаята докато почне да люти на очитѣ. Не бива да се забравя следъ всѣко приложение на този синапъ, да следва измиване съ чиста гореща вода, за да не остане по кожата дразнящъ синапъ. Действието на горнитѣ две приложения се състои въ силното отвеждане къмъ кожата на гърдитѣ и гърба.

Дихателнитѣ упражнения сжщо подпомагатъ движението на кръвта въ дробовѣтъ, а съ това благоприятно на кашлицата. Особено на издишването да се обръща внимание. Най-добре да се подложни на лѣчебни дихателни упражнения съ помощта на подготвенъ лѣкаръ.

Не бива да се преяжда. Грижи за редовно изпразване на червата.

Professor Schönenberger — Berlin.

При потни крака: Най сигурното и безвредно срѣдство сж дневнитѣ бани на краката по 1—2 минути. Сжщо така менящи бани на краката, особено презъ зимата. Възможно продължително босоходене. Общи изпотителни процедури.

При сърдцебиене: Студени компреси около сърцето и врата. Особено ефикасна е т. н. баня на ржцетѣ до лактитѣ студена. Вечеръ проди лѣгане чаша чай отъ валерианови коренчета (дилянкови) а прѣзъ деня сегизъ тогизъ валерианови капки.

Противъ нощно изпотяване особено при туберкулозни се препорѣчва изпиването вечеръ малко вода съ разтворена пристѣргана кафяна лъжичка соль. Сжщо чаша чай отъ градински чай.

*

Запомнете, че тютюня и спирта сж две страшни отрови, които бавно но сигурно подкопаватъ здравнитѣ устои на човѣчеството.

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

МЕСЕЧНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ.
ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ
И ЗДРАВНА ПРОСВѢТА.

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

Редакторъ Д-ръ Кирилъ Йордановъ ул. „Дебъръ“ № 10.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ.

Нашитѣ лечебни фактори.

Навиване на пжпа.¹⁾

Много абсурди има въ народната медицина. Много глупости се вършатъ при болнитѣ срѣдъ невежественитѣ кръгове, които не рѣдко струватъ живота на иначе за спасяване болни. Това е жалко, но фактъ. Признавамъ го и правя възможното за борба съ него.

Но. Има едно голѣмо но, което трѣбва да намѣри своето разрешение. Има ли между този буренъ ценни неуборими истини, които предадени въ ржцетѣ на подготвения лѣчителъ, ще изиграятъ голѣма роля въ общественото здравеопазване. Азъ казвамъ, че има. Не вѣрвамъ и никой да го отрече. Нещо повече: почти всичко, което съставлява лѣчебната съкровищница на строго научното лѣчебно изкуство, е взето изъ недрата на народа—е рожба на народната медицина. Но вече усъвършенствувано, научно доказано, физиологически обосновано. По малко лекарствената частъ на медицинската наука, затова пъкъ изцѣло нейния физикотерапевтически отдѣлъ е взимствуванъ напълно отъ поменатото народно лѣчебно изкуство. А тъкмо този браншъ на лѣчебното изкуство е бждещето на цѣлата медицинска наука. Лѣкарствената ѣ частъ стана почти патентъ и спекулативенъ факторъ въ ржцетѣ на свѣтовния капиталъ, който приучи хората къмъ безразборно употребяване на лѣкарствата и безгранична злоупотреба съ сжжитѣ. Отъ малко десетилетия, не повече отъ 1—2, погледа на медицинския свѣтъ е обрънатъ къмъ това обнovenо изкуство. Отвърнаха погледъ отъ фабрицитѣ всички самостоятелни медицински учени, като тамъ останаха само платенитѣ имъ привърженици. И се дири спасението въ скута на майката природа. Природнитѣ фактори, тѣзи, които сж сътворили живота, които го подържатъ, тѣ трѣбва да го лѣкуватъ.

Единъ до скоро забравенъ лѣчебенъ факторъ, взетъ отъ ржцетѣ на народнитѣ лѣчители, се възкреси наново въ

¹⁾ Посвещавамъ на онѣзи, които не познаватъ коремния масажъ и се надсмиватъ на „навиване пжпа“.

една възобновена форма, съ научна обосновка. Това е масажътъ. Нѣма човѣкъ на медицинската наука, който да се усъмни въ целесъобразността, ефикасността и научната и практична стойностъ на това физикално (природно) лѣчебно сръдство. Плеада лѣкари и професори сж се посвѣтили изключително въ проучване, доказване и прилагане на масажътъ като лѣчебенъ факторъ. Цели томове сж написани, а се и пишатъ, все по този въпросъ.

Като малка отломка отъ масотерапията (лѣкуването съ масажи) е т. н. навиване на пѣпа. Просто, смѣшно, абсурдно въ лицето на самолюбиви, прекалено „болезнено учени“ хора е самото име. Затова пѣкъ ценно, смислено, целесъобразно въ очитѣ на вникналия въ неговата тайна и сжщностъ.

Преди всичко, абсолютно безразлично е дали този пѣпъ се „навива“ или „развива“. Сжщността, която и крие неговата стойностъ, е принципа на масирането. Съ други думи казано, когато нашата баба Гана навива пѣпа на доверилия ѝ се боленъ, тогава фактически тя върши единъ масажъ. А, че масажътъ е научно обоснованъ лѣчебенъ факторъ, казахме по-горе.

Защо пѣкъ става „навиване“ на пѣпа? Както е известно пѣпното мѣсто играе роль при развиването на плода въ майчината утроба. Тамъ е кръстопѣтя, тѣй да се каже, и връзката между майката и плода. Отъ тукъ минаватъ кръвоноснитѣ сѣдове и прочие. И бабитѣ знаятъ нѣщо отъ тази истина.—Знаятъ даже, срежатъ и привързватъ пѣпа. Всичко това „тайнствено“ мѣсторазположение на пѣпа е вероятно причината да се сътвори метафизичното схващане за сжщия пѣпъ и да се върва въ неговото навиване и развиване. Отъ тукъ и манипулацията, която става около и въ връзка съ пѣпа, се нарича навиване. Разбира се нищо не би станало, ефекта щеше да бжде сжщия, ако бабата не навиваше, а развиваше. Това е тѣй, защото ефекта ще е въ една и другия случай този на масажъ. Най-сетне вървата за навитъ пѣпъ и възможното ну развиване, прави вървата въ оздравяването чрезъ навиване много логична. Отъ тукъ и психотерапевтическия оттенѣкъ въ тази лѣчебна манипулация.

Но дава ли успѣхи това бабишко навиване на пѣпа? Разбира се, че дава. И тѣкмо затова, че е давало и дава много добри резултати, народа върва въ него и никога нѣма да престане да върва. Но какъ може да се обѣснятъ тѣзи успѣхи? Много просто: Въ повечето случаи, най-малкото, въ много отъ случаитѣ, когато болнитѣ се прививатъ отъ коремни болки се касае до спазми. Тѣ сж интензивни спазми (присвивания), които се чувствуватъ много тежко отъ болния и го каратъ да чувствува, че се намира въ тежко състояние, даже съ застрашенъ животъ. И ако въ този моментъ, и то

за кжсо време, не се даде желания ефектъ, болнитѣ сж склонни да менятъ лѣчителитѣ си и дирятъ „майстора“ му. Въ всички такива случаи, които сж тежко чувствувани отъ болния, но абсолютно безопасни за живота, лѣкарствата никога не даватъ тѣй бързъ моментенъ ефектъ. Голѣми дози отъ силнодействащи упойтелни лѣкарства, естествено, ще дадатъ нужното успокоение. Научно доказано е, че спазми, какъвто и да сж видъ, реагиратъ отлично на масажъ. Това проличава отъ спазмитѣ въ прасцитѣ, при които само масажитѣ сж въ състояние да ги премахнатъ и предотвратятъ. Топлитѣ бани допълнятъ ефикасното действие на масажа. Инстинктивното свиване на болния „на кълбо“ и притискане на корема съ ржце, му носи облекчение, и ни показва кое е на мѣсто.

И тѣй: въ всички случаи на спазми и присвивания въ коремната областъ, масажътъ е най-доброто сръдство. Навиването на пѣпа отъ бабитѣ не е нищо друго освенъ масажъ, затова е увенчано съ добри успѣхи. Следователно, то е целесъобразно, целемѣдрено и науката не само не може да се противопостави на това, а напротивъ го потвърждава съ научна терминология.

Нанасятъ ли вреди бабитѣ съ навиването на пѣпа? Да, тѣ нанасятъ и често много тежки. Защото този тѣй ефикасенъ факторъ е и тѣй опасенъ въ ржцетѣ на невежитѣ баби. Защото не всички болки и присвивания въ корема сж чисти спазми, а често при дружаващи сериозно заболяване, явления.

Единъ апандицитъ, възпаление на злѣчката, или камани въ сжщата. Язва въ стомаха, или другаде и редица други болести, даватъ често коремни присвивания. Да се разграничи кое е точно състоянието — дали обикновени спазми, или сж сериозно основно заболяване, е твърде мжчно, даже и за школувания лѣкаръ. Често става нужда отъ нѣколко прегледи, изследвания докато се уясни положението. При това положение, бабата не е въ състояние да разграничи всичко това и безъ да му мисли пристѣпва къмъ „навиването“. Ако се касае до обикновени спазми, успѣха е сигуренъ и бабата обра лавритѣ. Даже често тя засрамва лѣкаря, който съ лѣкарства и инжекции не може да действа тѣй ефикасно както бабата съ масажа. Но ако се касае до една отъ горнитѣ сериозни и опасни страдания, бабата ще фалира съ своя доктурлукъ. Или ще влоши състоянието, или ще причини пукването на сериозно болното мѣсто и ще причини даже смъртъ. Следователно, масажа на корема (навиването на пѣпа) бива да се прилага и позволява само следъ щателно лѣкарско преглеждане. То има за задача да прицени точното състояние и

тепърва да каже дали масажа е на мѣсто или не. Ако е на мѣсто тогава и научно подготвения лѣкаръ може да пристъпи къмъ „навиване на пъпа“ (коремния масажъ) или най-добре, да прати болния при неговата баба, де му го навие. Защото, бабишката ржка знае най-добре да навива, вѣрата въ нея за тази работа е по-голъма, затова и ефекта по-добъръ. Отнесе ли се лѣкарътъ къмъ желанието за навиване на пъпа съ насмешка, то той рискува да се изложи. Защото, болниятъ и безъ това ще отиде. Ще му бжде „навить“ пъпа и ще оздравее. А това е вече доста сериозна плесница.

Азъ познавамъ единъ лѣкаръ въ Гара Павликени, който е Господя за него край. Ползува се съ отлично име и има огромна работа. И този лѣкаръ съ дълга практика, не се срами въ всички подходящи случаи, особено когато болния има това желание, да му позволи да отиде при своята баба и му навие пъпа. Този лѣкаръ знае много добре, че при това състояние масажа на корема ще се увенчее съ успѣхъ и навиването на пъпа съвсемъ не е глупава манипулация. Но съ това той ще позволи да се подкрепи действието на даденитѣ лѣкарства съ масажа; ефекта ще е двойно по-голъмъ и името му съвсемъ не ще загуби.

Ето единъ случай изъ моята практика: Когато преди повече отъ 8 години се завърнахъ отъ странство, бѣхъ повиканъ при единъ такъвъ боленъ. Като младъ лѣкаръ, това бѣше първия ми пациентъ. Единъ младъ момъкъ отъ селото ни, който при такава една атака прибѣгва къмъ услугата ми. Зеръ ще е усърбително кумшията му да е докторъ, а той да отиде за помощъ при бабата. Освенъ това пренебрегването на лѣкаря ще говори и за „малокултурностъ“ за самия него. А и това той не би желалъ, като младежъ съ по-други разбирания. Важенъ, съ слушалки и чукове, отивамъ при болния. Преглеждамъ го щателно и се оказа, че нѣма нещо сериозно. Такива спазми ще минатъ и безъ да прави нещо. Но азъ постъпихъ легеартисъ, като му направихъ инжекция съ морфиумъ, която дава веднага облекчение като премахва болкитѣ. А болния не разбира повече. „Инжекция, изчезване на болкитѣ“ и нищо повече. Толкова знае баба, толкова бае“. Че дали безъ нея не може. Че дали по-добре за него не е да потрае до изчезването имъ по другъ начинъ. Тѣзи подробности той не разбира и не иска да чуе за тѣхъ. Направихъ инжекцията по-блиско до болезненото мѣсто дано стане работа по-бързо (малко фокусъ-покусъ-психотерапия). Отивамъ си и чакамъ да ми се съобщи, че болния му е „съмнало“. Минава день, два. Най-сетне го срещамъ на улицата и, гордъ отъ тъй бързото оздравяване, засмѣнъ, го запитвамъ за състоянието му. Виждамъ го на кракъ засмѣнъ бѣхъ сигуренъ въ това, че е оздравѣлъ — следователно отговора не може да бжде другъ освенъ поласкаване на инжекцията ми.

Но о чудо... „Да ти... на доктурлука, ако не беше баба Гана да ми навие пѣпа щѣхъ да съмъ на онзи свѣтъ“ Отъ по нататашния разговоръ разбрахъ, че моята инжекция не произвела никакъвъ ефектъ. Болния се е присвивалъ и отъ страхъ да не умре прибѣгва за навиване на пѣпа. Па и женитѣ около му твърдятъ, че това е развитъ пѣпъ и, че баба Гана му е майстора. И наистина баба Гана спаси момчето, което безъ нея би „погинало“.

Този случай изъ първата практика нѣма никога да забравя. И днесъ когато съмъ се посветилъ на физикалния лѣчебенъ методъ (природното лѣкуване), намѣрихъ и неговото научно обоснование. И днесъ навиването на пѣпа за мене савсемъ не е бабешка работа, както за много не запознати съ физиотерапията, а е масажъ. Този последниятъ, пѣкъ е научно доказанъ лѣчебенъ факторъ. Затова и въ подходящи случаи азъ не мога да откажа навиването на пѣпа — коремния масажъ.

Навиването на пѣпа е първобитната форма на коремния масажъ — днесъ е научно доказанъ, а последния е единъ незаменимъ лѣчебенъ факторъ на природното лѣкуване, на което азъ съмъ се предалъ да служа.

Д-ръ Н. Станчевъ, Н. Загора

Лѣчебнитѣ тревы (билки)

Отъ много стари времена билкитѣ сж играли голѣма роля въ старата народна медицина, а и сега тѣ не преставатъ да употрѣбаватъ и въ новата официална медицина, било като чайове, било като капки, екстракти, прахове, отвари, или други медификации. Аптекитѣ сж винаги пълни и съ много билки, коиго се водятъ, като официални лѣкарства въ тѣхнитѣ списъци. Научната медицина и фармация, за разлика отъ народната медицина, се стреми точно да проучи състава и действието на билкитѣ, и не престава да ги препоръчва постоянно на своитѣ лѣкари и аптекари. „За всѣка болка, Богъ далъ и билка“. Изучаването на билкитѣ е станало вече клиниченъ въпросъ и много професори се занимаватъ съ тѣхното действие. Напримѣръ и въ нашия медицински факултетъ професора по ферманология и терапия (лѣчебната и лѣкарствена наука) г. проф. Алексиевъ, често обръща вниманието върху билкитѣ и при известни случаи ги препоръчва. Доказано е, че не е еднакво действието на билкитѣ и на капкитѣ или екстрантитѣ, приготвени отъ тѣхъ. По добре е да се употрѣбва натуралната билка. отколкото да се купуватъ скжпи и прескжпи специалитети и препарати, приготвени отъ билкитѣ, и съ непълно съдържание на лѣчебнитѣ имъ ве-

щества. Не е все едно и сѣщо дали ще се пиятъ валерянови капки или ще се пие отвара одъ валериянови (дилянкови) корени.

Лѣчебнитѣ трѣви действуватъ главно съ свойтѣ танинови вещества, киселини, минерални соли, горчиви вещества, етерични масла и др. Отровнитѣ билки съдържатъ и алкалоиди, гликозиди и др. вещества, които действуватъ силно върху организма. Тѣ се строго дозиратъ въ аптеката и се предписватъ отъ лѣкаря въ малки дози. Обикновенитѣ билки, които народната медицина познава, могатъ да се взематъ на право отъ апекитѣ, билкаджитѣ и санитарнитѣ магазини и безъ лѣкарска рецепта. Въ сравнение съ силнитѣ и вредни химикали, които се употрѣбаватъ днесъ твърде много като лѣкарства, и не сѣ безъ значение за организѣ, особено черния дробъ и бѣбрецитѣ, лѣчебнитѣ обикновени билки сѣ едно приятно, безвредно, добре действующо и евтино лѣкарство, което горешо трѣбва да се препорѣчва. Лѣчебната реакция на организма, която придружава всѣка болестъ не се сплзва отъ действието на лѣчебнитѣ билки — тѣ действуватъ дори възбудително върху вътрешнитѣ сили на организма и съ това се подпомага оздравяването.

Особено сега, при тази страшна парична криза е извънредно важно да се лѣкува народа ни съ тия чудесни и много ефтини срѣдства, за да не обогатява повече чуждестранитѣ химически фабрики, които препълватъ апекитѣ съ всевъзможни специалитети и препарати, съ съмнително действие и полза за болния, но съ несъмнена полза за фабриканта, доставчика и аптекаря. Билкитѣ сѣ едно ефтино лѣкарство и народа трѣбва да свикне да ги употрѣбва и търси.

Лѣкаритѣ ги предписватъ, но за голѣмо съжаление, често пѣти аптекаритѣ не желаятъ да ги доставятъ, понеже изглежда не печелятъ отъ тѣхъ много, и прашатъ пациентитѣ си да ги събиратъ по нивитѣ и горитѣ.

Не интереситѣ на фабрикитѣ трѣбва да се застѣпятъ отъ лѣкаритѣ, сѣщо така не и желанията на аптекаритѣ, но съ чиста наука и съ интересътъ на болнитѣ трѣбва да комбиниратъ своята лѣчебна и предпазна дейность, за да бждатъ истински народни лѣкари.

Сега, когато не бива да се изнася и нашата пара навънъ, най-добре е да се замѣнятъ повечето лѣкарства и препарати съ най-обикновени тукашни български билки, за да се спасятъ милиони грѣшни български пари.

Събирайтѣ си билки и се лѣкувайте съ тѣхъ подъ контролата на лѣкаритѣ. Сега е настаналъ вече сезона имъ. Лѣкувайте се съ безвредни безотровни срѣдства—въздухъ, слънце, вода, диета, билки и др. подобни.

изъ в. „Изгрѣвъ“

ЕДИНЪ ОТЗИВЪ

За третѣ научни сказки по природното лѣкуване
въ Шуменъ.

Варненскиятъ лѣкаръ Д-ръ Кирилъ Йордановъ, редакторъ на списание „Природенъ Лѣкаръ“, изнесе въ града ни три научни сказки по природното лѣкуване. Темитѣ бѣха нѣщо ново за шуменци, затова и интереса срѣдъ гражданството бѣ твърде голѣмо. Въпрѣки слабата разгласа, тѣ бѣха добре посетени, като правеше впечатление отбраната публика.

Трѣбва да отбележимъ, че докторътъ е единъ твърде добъръ ораторъ. Хубавото и ясно слово, както и желѣзната логика и отлична аргументация правѣха сказките му още по-ценни. Затова и бѣше изслушванъ съ внимание и изпращанъ съ ржкоплескания.

Преди всичко нека подчертаемъ, че обществото е съвсемъ криво освѣтено по въпроса що е природно лѣкуване. Мисли се, че това е обикновената бабешка „медицина“, която не може да бѣде предметъ на разглеждане отъ единъ научно подготвенъ лѣкаръ, какъвто е оратора. Той особено наблѣгна на това, че най-новия браншъ въ модерната медицинска наука, това е т. н. физиотерапия или физикално-диетично лѣкуване. Това ще рече науката, която учи на лѣчебното изкуство чрезъ физикални срѣдства. „Природно лѣкуване“, това е популярното име на физиотерапията, дадено му затуй, защото лѣчебнитѣ му срѣдства сж дадени отъ природата.

Всички други злословения по адресъ на този най-новъ и модеренъ методъ, сж умишлени заблуждения продиктувани отъ материални и егоистични подбуди.

Въ доста сбита и кратка форма, ораторътъ поясни сжщността на лѣчебнитѣ и жизнени сили и процеси, които сж още неразбулена загадка за медицинската наука. Доста убедително, той доказа, че първичната причина на всички болести е вътрешното замърсяване, тѣлесното облагане, аутоинтоксикацията, или както още научно се изразяватъ — Дискразия или Дисхемия на тѣлеснитѣ сокове, кръвъ и прочие. Съвсемъ ново за слушателитѣ бѣше и това, че външната картина (температура, повръщане, изриви и т. н.) съвсемъ не е болестъта, а външното проявление на разиграващи се вътре лѣчебни (спасяващи) процеси, чиято крайна целъ е излѣчване на обложнитѣ вещества (отпадацитѣ отъ веществената обмѣна и токсинтѣ нахлули отъ вънка, и възстановяване на идеална вътрешна чистота. Истинската болестъ е предшествувалото ги нарушение на равновесието (баланса) въ човѣшката машина.

Втората сказка бѣше посветена на научното обо-

сноваване лѣчебнитѣ фактори на физиколѣчението (природолѣчението).

Ораторътъ се добре обоснова за да докаже, че тѣзи лѣчебни фактори сж физиологично обосновани и научно доказани. Водата — студена топла; парата, компреси — частични и общи, студени, топли и възбуждащи; диетата гладъ, вегетариянство, сурови ядения и др., масажитѣ, гимнастикитѣ, слънцето, въздуха и редица други бѣха рѣдствата, които могат да паѣятъ здравето, и пакъ само тѣ сж въ състояние да подпомагатъ лѣчебната работа на природата — вътрешния лѣкаръ на Хипократа.

Въ третата сказка ни показва какъ на практика ставала прилагането при остритѣ и хроническитѣ болести. Що е остро и що е хроническо заболяване. Защо остритѣ сж съ силни признаци, тежки картини, а хроническитѣ безъ такива. Защо лѣкарствата „лѣкуватъ“ остритѣ болести, а не могатъ хроническитѣ. Преимуществата на радикалното причистващо природно лѣкуване; неджитѣ и вредитѣ отъ симптоматичното лѣкарствено потискащо лѣчение. Има ли неизлѣчими болести или нѣма такива. Лѣкарственото потискане, като причина за неизлѣчимитѣ състоятния и пѣтища за тѣхното ограничаване.

Накрай ораторътъ съобщи за създадената у насъ организация за реформиране общественото здравеопазване и лѣчебното изкуство, което въ културнитѣ страти отдавна е получило нова физиономия.

Слушатель.

Изъ в-къ „Шуменски Куриеръ“.

Б. Р. Даваме мѣсто, за да видятъ читателитѣ ни какъ се посрещатъ сказкитѣ ни и направятъ възможно изнасянето имъ и въ тѣхния край.

Полезни рецепти.

При коженъ сърбежъ.

Трѣбва всѣки да знае, че прѣдължително неизчезващи кожни сърбежи иматъ за основна причина сериозно вътрешно страдание. Такива сж стомашни, чернодробни, бжбречни захарна и прочие. Естествено въ всички тѣзи случаи трѣбва да стане радикално лѣчение на основната причина, защото всѣко друго ще остане безъ резултатъ. Въ всички други случаи причинитѣ сж по-повърностни и се препорѣчва следното: Намазване съ вазелинъ, който действува охлаждащо и успокоява сърбежа, сжщо и съ маково масло, Натриване на кожата съ прѣсно отрѣзани парчета отъ лимонъ.

Понеже въ повечето случаи имаме вътрешно облагане и замърсяване на кръвта, препорѣчва се всетрано лѣчение

и специални приложение за пречистване на кръвта. Забраняватъ се алкохолъ, кафе, солено, кисело и тѣмъ подобни подправачни прибавки. Особена грижа за кожата.

Противъ упръхнали и напукани ржце.

Бани на ржцетѣ въ медена вода (една супена лъжица медъ въ чаша вода). Температура 26°С. Изтриването имъ съ лимонена вода (половинъ вода и половинъ сокъ). Въ първия и втория случай следъ банята и намазването се намазватъ съ глицеринъ или ланолинъ (отъ аптеката). Измиването на ржцетѣ съ отвара отъ дъбови кори (не много силна до ясно кафявъ цвѣтъ на отварата). И следъ това пакъ намазване съ глицеринъ или подобно. Други добри срѣства сж намазването съ сланина, а още по-добре лой за презъ нощта.

При сухъ катаръ на носа ежедневно 2—3 пкти промивки на носа съ чай отъ полски хвощъ. Вънкашни и вътрешни масажи на носа.

При копривенъ изривъ: Явява се вследствие вътрешното отравяне (аутоинтоксикация) при тежко обложено тѣло, замръсена кръвъ, запекъ, стомашни разстройства и тѣмъ подобни нередовности, които причиняватъ самоотравяне. При нѣкои се явяватъ при ядене на ягоди, раци, риба или нѣкои други ястия. Лѣкуването се състои въ премахване на основната причина. Очистителни или клизми, пълно изменение на храненето, строго вегетариянство евентуално суровоядене. Чести измивания на кожата съ вода и оцетъ, а и лимоновъ сокъ. Въздушни, слънчеви бани, а и общи масажи. Изпотителни процедури.

Противъ брадавички: Самото имъ естествено е още не познато на науката. Различни сж причинитѣ, които ги предизвикатъ. Нервни влияния сж въ игра. Често изчезватъ безъ да се прави нищо. Сжищо чрезъ внушение (суггестия). Иначе честото имъ намазване съ прѣсенъ сокъ отъ лукъ, или съ чистъ оцетъ, или съ лимоновъ сокъ. Горене съ адски камъкъ или подобно се препоръчва особено отъ лекарствената медицина.

При магарешката кашлица се препоръчва следното лѣкарство изъ народната медицина.

Взема се 30 гр. тамиянъ; поставя се въ $\frac{3}{4}$ литра вода; извира се на половинъ литъръ. Маха се отъ огня и следъ като вече не ври, поставя му се 125 грама чистъ медъ.

На децата се дава отъ така приготвеното на 2 часа по 1 кафяна до 1 супена лъжица (споредъ възрастта)

препоръчва Д-ръ Weise.

Благодаримъ на съидейниците си въ Станимъка, които се отзоваха на поканата ни и чрезъ подписа събраха сумата 735 лева въ полза на фонда „щети“, който основахме за покриване на разносикитѣ по наложената ни глоба отъ 2,000 лв. по силата на съставенъ ни актъ. Докато имаме такива борци въ нашитѣ редове, ние ще бъдемъ на поста си. Ще чакаме и други привърженици да направятъ нещо за този фондъ.

Краткъ курсъ по хигиена Домашна аптека.

Казахме накратко нужното, което трѣбва да се направи при разнитѣ злополуки. За да може всичко това да стане, нужни сж нѣкои по-важни принадлежности, които ще бждатъ употребени при даване първа помощъ.

„Домашна аптека“ не е нищо друго освенъ едно шкафче (долапче) въ козто имаме винаги на разположение следнитѣ медикаменти и материали:

1) Памукъ — едно пакетче стерилизиранъ. Той ще служи при изчистването и привързването на ранитѣ. Навитъ на клечка потапятъ се въ медикамента и така се принася на раната.

2) Марля четвъртъ метаръ стерилизирана. Сжщо така се употребява при превръзкитѣ като се поставя не посредствено върху раната подъ памука.

3) Иодова тинктура 20 грама съ стъклена запушалка. Той ни служи за намазване ранитѣ за дезинфекция. А сжщо така за намазване ревматизмално болезнени тѣлесни части.

4) Кислородна вода 50 грама въ шише. Нужна е за измиване на рани, дезинфекция на сжитѣ особено на гноящи и миришещи. Лжжичка кислородна вода въ чаша вода е отлично срѣдство за гаргара. Действува много добре за спиране на кръвъ. Натопенъ въ кислородната вода памукъ поставенъ и притиснатъ въ носа спира бърже носното кръвотечение.

5) Спиртъ който служи за измиване на рани на ржцетѣ на инструменти за дезинфекция. Достатъчно е 50 грама или 100.

6) Валерианови капки 20 грама съ стъклена запушалка. 10—15 капки съ вода за успокояване уплаха, болки въ корема.

7. Амонякъ 20 грама. Той ни служи при припадания, безсъзнания и тѣмъ подобни. Даваме на припадналия да мирише отъ шишето или поставяме въ носа му натопенъ въ амонякъ памукъ.

8) Бинтъ единъ или нѣколко отъ различна голѣмина. Тѣ ще ни служатъ за правене превръзкитѣ при наранявания.

Най-сетне въ аптечката трѣбва да имаме нѣколко клечки нѣкоя пинцетка ножички съ които ще манипулираме при работа.

Вода.

Въ една отъ първитѣ глави видѣхме, че водата е абсолютна необходимостъ за живота и накратко казахме, за нейното вънкашно и вътрешно употребление.

Тукъ на това мѣсто искаме да изброимъ по важнитѣ условия на които трѣбва да отговаря една вода, ако трѣбва тя първо да бжде полезна и второ не вредна за здравето.

Преди всичко всѣка вода, която ще намира употребление да не бжде вредна и да не представлява опасностъ за здравето. А не всички води отговарятъ на тѣзи условия, следователно не всѣка вода може да служи за разни цели въ живота. Още по малко е годна всѣка вода за вътрешно употребление. Има вода, която още отъ първи погледъ се издава като неподходяща за известно употребление, а други трѣбва предварително да бждатъ специално изследвани и проверени за да може да се каже, дали сж безопасни или не. За въ практиката достатъчно е всѣки да знае, че за да бжде полезна и безвредна една вода трѣбва да отговаря на следнитѣ изисквания:

1) Най първо тя трѣбва да е на гледъ приятна и не отблъскваща. Такава е когато е безъ всѣкакъвъ цвѣтъ, безъ мирисъ, да е бистра. Вода, която има известенъ цвѣтъ, мирисъ или подобно е сигурно негодна поне за вътрешно употребление.

2) Водата трѣбва за тѣлото да е безвредна. Такава ще е ако не съдържа никакви органически неорганически и тѣмъ подобни примѣси, които при еднѣ или продължително употребление биха предизвикали заболяване на тѣлото. Трѣбва да бждемъ сигурни още и въ това, че отъ мѣстото на вземането до мѣстото на пристигането (отвеждането) по пътя не сж се примѣсили къмъ първоначално чистата вода горнитѣ елементи и така я направятъ вредна за здравето.

3) Най-сетне водата трѣбва да отговаря на условия, които я правятъ употребяема за най-разнообразнитѣ цели въ живота. Така тя не трѣбва да е много твърда, а въ много случаи и не много мека. Има случаи когато много твърдата вода не може да се опотрѣбвява, или не безъ вреди поради силно отлагация на камакъ.

Но водата трѣбва да има една възможно постоянна температура, която да не е много ниска нито много висока. Да не се влияе много отъ колебанията на атмосферната температура презъ различнитѣ годишни времена.

Гореизброенитѣ много условия на които трѣбва да отговаря всѣка вода, показватъ, че използването на водата трѣбва да стане планомѣрно, организирано и строго по изискванията на хигиената. А това е възможно чрезъ прокарването на здрава гарантирано изолирана отъ околноститѣ и

предпазена отъ замърсяване водна канализация. Отъ тукъ и нуждата отъ модерно водоснабдяване въ всички населени пунктове, — нещо, което у насъ българитѣ не е дошло до пълно съзнание.

Законъ за хигиената и безопасността на труда.

Поради бързия развой на индустрията и ангажирането на голѣмъ брой работници въ нея, създадоха се редица закони, които целятъ да запазятъ отъ заболяване ангажираниитѣ въ нея работници.

У насъ имаме специални закони съ сжщата целъ. Тѣзи закони трѣбва да се познаватъ както отъ работодателя, така и отъ работницитѣ, за да бждатъ тѣ спазвани и дадатъ желания резултатъ — опазване здравето на работника.

По-главнитѣ постановления на тѣзи закони сж:

Чл. 3 гласи: Работодателъ е длъженъ да строи и поддържа така работното помещение, че живота и здравето на гажираниитѣ въ него работници да бждатъ най-добре опазени. Това ще рече работнитѣ помещения да сж хигиенични, свѣтли, сухи, просторни и т. н. (вижъ съответната глава).

Споредъ сжщия законъ забранено е ангажирването на деца подъ 14 годишна възраст въ кое да е предприятие.

Работното време е сжщо така урегулирано съ целъ да не се преуморява работника и му се дава достатъчно време за почивка и сънъ. Затова забранено е работенето повече отъ 8 часа въ денонощие. Това се отнася за дневния трудъ. Нощниятъ трудъ е въ повечето случаи забраненъ, но тамъ кждето естеството на работата го наложи, то той не може да бжде повече отъ 6 часа. На женитѣ и децата въобщо е забраненъ нощния трудъ.

Чл. 22 гласи: „всѣко заведение или предприятие въ което работятъ повече отъ 10 работници е длъжно да има свой лѣкаръ, който да се грижи за здравето на работницитѣ, за чистотата и хигиената въ заведението, както и да дава първа помощъ.

Чл. 25 гласи: Всичката служба по опознаването на работническото здраве сж подъ контрола на министерството на Труда, което съ помощта на окръжнитѣ инспекции и тѣхния персоналъ бди за прилагането на законитѣ.

Като допълнение за работническото здравеопазване се създаде закона за общественитѣ осигуровки. Споредъ него всѣки работникъ е длъженъ да се снабди съ осигурителна книжка, която се облепя седмично съ марки и съ която работника получава медицинска помощъ безплатно. Сжщата му дава право на парична помощъ при безработица и боледуване.

Чесънътъ (*Allium sativum*)

Около 450 год. пр. Хр. била построена въ Египетъ всеизвестната — близо 150 м. висока — Хеопсова пирамида, при неизчислими разходи на материалъ и човѣшка сила, а покъсно въ нейнитѣ окъси били издълбани разходитѣ. Сега четемъ въ египетскитѣ иероглифи, че отъ разходитѣ по работниците били дадени 1600 таланта сребро за рѣпа, лукъ и чесънъ. Какъвъ важенъ фактъ за този той познатъ намъ зеленчукъ, на който сме привикнали да не даваме никакво значение! Евреитѣ се запознали съ чесъна въ Египетъ и тъй го обикнали, че по късно го принесли въ Палестиня. Библията говори за едно ястие отъ чесънъ и отъцетъ, което се давало на косачитѣ, и което, очевидно, се предадо и на полскитѣ работници въ Сирия. Кръстоносцитѣ рицѣри трѣбва да сж взели чесъна отъ пристанищния градъ Аскалонъ — лежащъ на Сръдизмно море, Коего получава отъ името на единъ видъ чесънъ — *Allium ascalonicum* Schalote (echalote).

И гърцитѣ познавали и чѣнели много добре чесъна. Въ всѣки случай, на нѣкои мѣста той сѣлъ много строго забраненъ — наричали го „воняща роза“ и който ялъ чесънъ, не билъ допушанъ въ храмоветѣ. Римлянитѣ цѣнили доброто му действие, но съ изтънченитѣ навици и обичаи, лука и охолния животъ, чесънътъ изчезнѣлъ отъ „по-добритѣ“ кръгове, — Покъсно и до днесъ чесънътъ е останалъ една обична храна и подправка на народитѣ около Средиземно море. Знае се, че особено добри приятели на чесъна сж останали южняцитѣ французи. Изглежда че живиятъ имъ темпераментъ подхожда на този вкусъ, който е често така противенъ на другитѣ.

Хипократъ го употрѣбявалъ много, поради нѣговитѣ очистителни и пикочигонни свойства и поради доброто му влияние върху кръвообрѣщението при женитѣ; служилъ си съ него като рѣдко сръдство за възбуждане на храносмилането и апетика. Диоскоридий познавалъ чесъна като прочистител отъ глиститѣ. Галений го предписвалъ при колики и като очистително средство. Целзий — при туберкулозата и възпаление. Плиний вѣрвалъ че малко болести му противостоятъ, особено застарѣлата кашлица. Въ действителностъ, прочистващето кръвта и очистителното му действие на червата и бжбрецитѣ е голѣма основа при лѣкуването на всѣка болѣстъ. — Свойството му да убива бактериитѣ се опознато въ последното време, и затова днесъ не се чуоимъ тъй много, че прѣзъ сръднитѣ вѣкове хората се предпазвали отъ чумата и др. зарази, чрезъ много ядене на чесънъ. Известниятъ лѣкаръ Парацелзий (около 1500 г. сл. Хр.) препорѣчвалъ противъ заразата чесъна предъ всичко друго. Историята ни раз-

казза, че празъ голѣмата чума въ Марсилия, 1726 г., четирма крадци се предпазили отъ зараза, като яли чесънъ съ оцетъ и така можали да плякосватъ, несмушавани отъ никого, кжшитѣ на болнитѣ. Химическата анализа е дала следния резултатъ:

Вода	61·33%
Бѣлткъ	6·64%
Тлъстини	0·10%
Въглероди	30·49%
Соли	1·14%

Всички части на растението съдържатъ етерическо вещество, около 0·05 · 0·08%, състояще се отъ доста сложни съединения на сѣрниа алиленъ, ализина и алиина. Последнитѣ съ своя остъръ и неприятенъ миризъ и вкусъ, правятъ чесъна неприятенъ за нѣкои, въпрѣки неговото високохранително съдържание. Народиятъ съ другъ темпераментъ около Сръди-земно море и Ориента — го употребяватъ като деликатесъ.

Доказано е неговото извънредно голѣмо дейтвие, като сръдство противъ малкитѣ личинки (червейчета), противъ които нѣма по добро сръдство отъ чесъна, въ форма на отвара съ вода и млѣко, а сжщо и като клизма въ червата. Безъ съмнение съ добро дейтвие е чесънътъ и като раздражителъ (подбудителъ на апетита, спомагащъ храносмилането, като очистително и пр.) и при области на дихателнитѣ органи (кашлица, астма и пр.) Алкохолна сензация отъ него е употребявана съ успѣхъ при гнойни, мжчнолѣчими рани. Въ единъ санаториумъ въ Ню-Йоркъ били подложени 1082 туберкулозни на 56 различни лѣчебни мѣтоди, като тѣзи отъ мѣтодитѣ сж разтения, при които е употребяванъ чесънътъ, дали най-добри резултати. Но това лѣчение трѣбва да се предприема винаги подъ лѣкарски конролъ, защото чувствителния стомахъ не понася лѣсно чесъна. И при известни чернодробни области чесънътъ се слави съ добро влияние. Разбира се, не трѣбва да се вѣрва, че съ употребата само на такъвъ рахгителенъ лѣчебенъ помощникъ може да се лѣкуватъ болѣститѣ. Едно основно природолѣчение си остава винаги главно нѣщо.

Изъ „Вег. прегледъ“

Борба съ вреднитѣ насѣкоми.

1. Мухитѣ.

Мухитѣ сж вредни. Тѣ кацатъ по различни нечистотии, по торища, храчки и въ нуждника, по рани и мръсни животни, по болни хора и после по нашето лице, по хлѣба, по чаши, стомни, тенджери и чении и така замърсаватъ съ невидими частички всичко. Тѣ оставятъ живи микроби и така

може да се появи нѣкоя лоша заразителна болестъ, като ко-
рементъ тифусъ, дмария, туберкулоза, пѣпки и др.

Мухитѣ се размножаватъ много бърже. Женската сна-
ся наведнѣжъ около 200 яйца, които следъ 15 — 20 дни сж
вече млади мухи.

Ако това стане въ края на априлъ, въ срѣдата на май
имаме значи 200 мухи, а въ началото на юний 20,000, въ
края на юний 2,000,000 (2 милиона), въ началото на августъ
20 милиарда, а до срѣдата на септемврий грамадната цифра
200 билиона мухи.

Не всички оставатъ живи, но извънредно много се за-
пазватъ за да ни хапятъ, безпокоятъ и заразяватъ.

Трѣбва да се чистятъ боклуцитѣ и спалнитѣ, всичко да
се прѣска съ нѣкои течности, които убиватъ мухитѣ, като
флайтоксъ и др.

2. Бълхитѣ.

Бълхитѣ презъ лѣтнитѣ дни и нощи безпокоятъ твър-
де много хората, особено на село. Развиватъ се често въ
много голѣми количества. Живѣятъ изъ прахътъ, смѣтътъ,
подъ рогазки и черги, по кучета, котки, мишки и др.

Хранятъ се само съ топла кръвъ, но могатъ въ хладно
време да гладуватъ до 110 дни.

Тѣ хапятъ, смучатъ кръвъ, могатъ да пренасятъ болести
и причиняватъ пѣпки, циреи и др.

Стаитѣ трѣбва да се чистятъ, редовно да нѣма прахъ
и смѣтъ, черги и рогазки да се изтулватъ редовно и напи-
чатъ на слънцето.

Подътъ се измива съ крезолова вода (на 1 кило вода
се слага 30—40 грама крезолъ, който бащата ще купи отъ
аптеката!)

Прѣскането съ течностъ противъ насѣкомитѣ сжщо ги
убива.

Колона на децата.

Слънчевитѣ цвѣта.

Погледнете деца. колко много цвѣта сж разцвѣтѣли изъ
градинкитѣ и гората, съ каква пѣстра китка е покрито по-
лето. А нивитѣ се зеленѣятъ отдалече като нѣкой новъ ки-
лимъ. Отъ всичко блика радостъ, животъ и здраве. Възду-
хътъ е напоенъ съ чуденъ дѣхъ. Какъ леко се диша презъ
пролетьта. Слънцето е събудило живота навредъ. Зимата бѣ
приспала цвѣта и дървета. Тя бѣ прибрала децата вжщи и
ги бѣ обвила съ фанелки, дебелы палта и кожухчета. А се-
га припкатъ на воля радостно всички, лѣятъ, скачатъ, и
подъ слънчевата топлина зачервяватъ страничкитѣ си.

Майкитѣ извадиха вече сакситѣ съ цвѣтята изъ изби-

тъ и тъмнитъ стая, кждето бѣха прижимували. Видѣхте ли ги какви бѣха желтави, увѣхнали, побледнѣли. Сѣкашъ сж боледували тежка болестъ, или сж гладували. Но тѣ сж имали, милички деца, и храна, и водица, но само слънчеце не ги е галило въ тъмната изба. Затова сж тѣй пожълтѣли. Видѣхте ли ги следъ нѣколко дни, когато сж поживѣли вѣнъ на двора подъ слънчевото небе, — колко бърже се поправиха. Какъ листата имъ станаха зелени, изправиха си клончетата и започнаха да показватъ нови листчета. Слънчевитѣ цвѣта сж здрави, свѣжи и красиви, а избенитѣ—болни и грозни.

И децата сж слънчеви рожби. И тѣ биватъ най-здрави само когато растнатъ подъ слънчева грижа, когато не живѣятъ въ тъмни и влажни стайчки и изби безъ прозорци, а само на открито, подъ слънцето.

Станете всички слънчеви деца, и като слънчевитѣ цвѣта и дървета ще се радвате на здраве, хубостъ и сила.

Слънчевитѣ цвѣта се кпятъ въ чистия въздухъ, водата ги измива и слънчевитѣ лъчи ги гаятъ и топлятъ

Слънцето пратило веднажъ една вестъ до децата и тѣ да припкатъ, когато то грѣе, голички както пеперудкитѣ и пличкитѣ и да правятъ слънчеви бани безъ ризки и чорапки. Така тѣ станали слънчеви деца. Листата на цвѣта и дървета отъ слънцето ставатъ зелени, а кожата на децата—червена и изпечена.

Слънчевитѣ деца започнали да хрупкатъ зрѣли плодове, краставички, домати, марулки, рѣпички и чесънъ, яли винаги черенъ хлѣбъ съ сирене и много картофи, пиели млѣко и обичали често да се кпятъ и миятъ съ вода. Бодри и весели тѣ играли по полето и пѣсенята имъ се чувала далече, далече по поля и гори — пѣсенята на здравеца. Уплашили се микробитѣ отъ тази пѣсенъ и избѣгали всички болести. Така се спасили слънчевитѣ деца отъ страданията и станали много, много здрави.

Д-ръ Н. Станчевъ
изъ в. „Здравецъ“

За тѣзи, които биха дирили излѣчение въ странство препорѣчваме следнитѣ лѣкари и болници въ Германия:

1) Hydrotherapeutische universitäts Institut —Berlin. Leiter Prof. Schönenberger.

2) „Priessnitzhaus“ — Naturheil krankenhaus—Malow — bei Berlin Leiter D-р А. Brauchle.

3) Bilz - Sanatorium Naturheilkrankenhaus bei Dresden.

4) D-р Möllers Sanatorium bei Drezen.

*

Намаляваме на 60 лв.

абонамента на всички онѣзи абонати, които ни се издължаватъ направо въ редакцията още презъ ваканцията но най-късно до първи Септемврий.

Почнете издължаването за да подготвимъ шестата година.

Посетете курорта Варна

идеално съчетание на всички природни лечебни фактори Тамъ на морския брягъ, срѣдъ дивната природа е мѣстото за истинско природно лѣкуване.

Сиренарница и млекарница „Швейцария“

ул. „6 Септемврий“ № 2.

пресно масло, кашкавалъ, сирене, медъ и локма
най-първокъчествено кисело млѣко.

ПРЕСНО МЛѢКО! ГАРАНТИРАНО

Отъ собствени крави, туберкулозирани и намиращи се подъ надзора на Ветеринарната властъ, продавамъ въ домътъ си, на ул. „Д-ръ Пюскюлиевъ“ (22 линия) № 58 и доставямъ въ бутилки по домоветъ само на желающи да бждатъ абонати;

За крѣмачета отъ отдѣлни крави, съответно възрастъ на крѣмачето.

Майки, небивайтъ безразлични къмъ натуралната и хигиеничната стойностъ на млѣкото, което давате на дѣцата си, ако искате правилно да се развиватъ и пълнеятъ.

Съ почитание: Коста Стамбовъ.

Доставете си новоизлѣзлата книга отъ г. Димковъ нарѣчникъ по природно лѣкуване и живене частъ първа цена 60 лв. Книгата излезе подъ редакцията на Д-ръ Йордановъ и е пълень нарѣчникъ по всички въпроси въ връзка съ природолѣчението.

*

Събирайте нови-абонати за идната година 6.

До _____

гр. _____

Книжнина.

1) в. „Здравецъ“ — първия детски здравенъ вестникъ у насъ редактиранъ отъ Д-ръ Н. Станчевъ, София, „Климентина“ 11. Год. абонаментъ 10 лв.

2) сп. „Нашето дете“ — ред. проф. Ватевъ — София.

3) „Природа“ — София.

4) сп. „Природа и наука“ — София.

5) сп. „Светлина“ — София.

6) „Житно зърно“ — София.

7) „Витлеемска звезда“ — Бургасъ.

8) „Духовно слово“ — София.

9) „Свободно възпитание“ — София.

10) „Политическа библиотека“ — София.

І-ВА ВРЕНІСКА РЕСНАРСКА РАБОТИЛНИЦА
на

Хр. К. Петковъ

Варна, ул. Царъ Борисъ 16

Изработва всички видове ресни за мебели, за маси и кревати пердета, за абажури, разни шнуrowe и ширити за мебели, портрети, абажури, комплекти пискули за хавлии и др. Три-кольорни ленти за юнаци и колездачи, пожерникарски пагони, платнени коланчета. Продажби на прежди, памуци, конци за бродерия Д. М. С. и шевъ „Синджиръ“ марка, американски машини за транспиранти и акуратното имъ поставяне по домоветъ.

Приематъ се поръчки за всичко за Варна и провинцията на едро и дребно.

— Цени умѣрени. —