

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

Одобрено и препоръчано от Министерството на Народното Просвещение
със съвѣтъ № 2063 отъ 25. I. 1929 г.

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ

СЪДЪРЖАНИЕ.

1) Д-ръ Йордановъ — „Моите впечатления отъ Германия“	113
2) Ан. Ангеловъ — „Медицината и природното лѣкуване“	115
3) D-г Карфегер — „Сжщността на инфекциозните болести“	118
4) * * * „Водолѣчебна станция въ Варна“	121
5) * * * „Детските лечебно-гимнастически курсове“	123
6) По Prof. Pirquet — „Хранене кърмачето презъ 8 и 9-тия мѣсецъ“	125
7) Д-ръ Хайаме — „Срѣдство за слабогрѣдни и пр.“	126
8) По Prof. Kün — „Билки противъ туберкулозата“	127
9) * * * „Нашите приятели“	128

ИЗЛЕЗЕ ОТЪ ПЕЧАТЪ
новата книга по природно лѣкуване
ДОМАШЕНЪ
ПРИРОДЕНЪ ЛѢКАРЬ

отъ
Д-ръ Кирилъ Йордановъ

Ч А С Т Ъ I

Лѣкуване съ вода.

Всички видове лѣчебни бани на природното лѣкуване и тѣхното прилагане на практика.

Тази книга е началото (първата частъ) на проектираната голѣма подробна книга за природно лѣкуване (учебникъ), която ще бжде издадена на части.

Обширната научна литература по природното лѣкуване, личната практика и познанията добити презъ време на последното пребиваване на автора въ природолѣчебнитѣ болници въ Германия, ще бждатъ използувани при съставянето ѝ.

Първата частъ е 34 страници отъ формата на списанието напечатана на чиста бѣла хартия и съ четири клишета въ текста и струва 20 лв. — За абонатитѣ гратисъ.

За поръчки отъ 10 екземпляра се прави 40 на сто отстъпъ. За петъ екземпляра 30 на сто.

Пласирайте първата частъ, за да издадемъ и втората.

Паролѣчение, която е готова за печатъ. Всичко изпращайте до редакцията предплата.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ

се завърна отъ Германия и започна да приема болни въ стария си кабинетъ, бул. „Мария Луиза“ № 34 — Варна.
Презъ лѣтото: преди обѣдъ въ къшката си въ лозята „Рупи“, следъ обѣдъ въ града на горния адресъ.

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЬ

МЕСЕЧНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ,
ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ
И ЗДРАВНА ПРОСВЪТА.

Год. абонам. 75 лв.

Отдѣленъ брой 8 лв.

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

Д-ръ Кирилъ Йордановъ

Моите впечатления отъ Германия.

(Страната на науката и чудесата)

Драги съидейници,

Нуждата отъ неспирно усъвършенствуване се чувства въ всички браншове на живота. Такова усъвършенствуване и увеличаване познанията се още повече налага за *лъкаря*. Налага го бързиятъ прогресъ, който прави медицинската наука. Въ този прогресъ много грѣшки се изправятъ, много заблуди разбулватъ, много стари вкоренени навици и традиции въ лѣчебното изкуство се *сбаватъ* и се замѣнятъ съ нови, даже противоречащи на първитѣ.

Особено радикални промѣни ставатъ въ последнитѣ години на колосаленъ успѣхъ на лѣчебното изкуство въ *сътношеніето на лѣкарственото лѣкуване отъ една страна и безлѣкарственото (природното, физикално — диетичното) лѣкуване отъ друга*. Масово е употребяване гдѣ трѣбва и гдѣ не трѣбва на лѣкарствата е на изчезване. Подъ натиска и борческото движение на приятелитѣ на природното лѣкуване, медицината *отстъпва и продължава да отстъпва* отъ тъй щедрото обсипване болнитѣ съ отровнитѣ лѣкарства. Докато по-рано се отнасяше подигравателно, надсмиваше се надъ приятелитѣ на слънцето, на чистия въздухъ и пр., днесъ сжщата тази наука възприе една голяма частъ отъ учението на нашитѣ първи учители (природни лѣкари). Редовитѣ на медицинскитѣ лѣкари се силно прошариха съ природни лѣкари, които, кой повече, кой по-малко, отрѣкоха лѣкарствата и ги изхвърлиха изъ употребление. Тѣ спасиха и продължаватъ да спасяватъ хиляди страдащи отъ лапитѣ на лѣкарствения капиталъ и отъ разрушителното действие на отровитѣ — лѣкарства.

Като резултатъ отъ тази тежка и неравна борба, водена безстрашно отъ *лъкаритѣ реформатори* днесъ имаме:

1) Единъ официално признатъ и поддържанъ институтъ за *природно лѣкуване* къмъ медицинския факултетъ въ гр

Иена — Германия. Шефъ на тази първа университетска болница за природно лѣкуване, е нашиятъ старъ и голѣмъ майсторъ на лѣчебното изкуство, *Професоръ Клайнъ*. Следъ дълги борби, следъ непосиленъ трудъ, той можа да се докосне до управляващитѣ фактори и ги спечели на страната си. Съ тѣхна помощъ той успѣва да наложи отварянето на института, кждето започна подготовката на млади природни лѣкари.

2) Откриването на *Водолѣчебенъ институтъ* при Берлинския медицински факултетъ подъ ръководството на *Професоръ Шюненбергеръ*, който многократно е сжденъ заради това, че е на страната на природното лѣкуване. Тукъ, въ тази втора безлѣкарствена болница, се придава не само водолѣчение, но изобщо *цѣлата наука за природно лѣкуване*.

Левче по левче, отъ празнитѣ джобове на последователитѣ, които сж идеалисти, а не материалисти, съюза на дружествата за природно лѣкуване въ Германия можѣ, преди четири години, да построи *собственъ санаториумъ за природно лѣкуване и го нарече на името на бащата на водолѣчението „приемнихаусъ“*. Постройката на тази болница е згислена главно поради това, защото управляващитѣ сж отказали да дадатъ на разположение на природнитѣ лѣкари нѣколко пробни лѣгла, кждето да се настаняватъ болни и да се лѣкуватъ безъ лѣкарства, като съ това се покаже на дѣло силата и преимуществата на това лѣкуване. Този отказъ е наложилъ откриването му и този санаториумъ днесъ показва на дѣло тази сила, спасява много безнадежно болни и подготвя бждещия кадъръ на природното лѣкуване — *младитѣ природни лѣкари*.

4) Днесъ въ Германия органа на съюза „Der Naturarzt“, излиза въ 140 хиляди тиражъ.

5) До Дрезденъ гордо се издига великолепия санаториумъ за природно лѣкуване на *Вилъ*, кждето неуморно се работи за възтържествуването на новата лѣчебна наука.

6) Въ тази страна на науката днесъ излиза специаленъ органъ на лѣкаритѣ за природно лѣкуване „Phisiatrie“, което се редактира и списва отъ лѣкари и професори на науката. Нека тукъ подчертая, че това научно и тѣй ценно списание, въ България влиза само въ единъ екземпляръ, и то единичко до библиотеката на нашето дружество, отъ което списание нашитѣ читатели иматъ често възможността да четатъ новини.

7) Има вече и основанъ *Сюзъ на лѣкаритѣ за природно лѣкуване* (физикално-диетично) съ своя задача, да се влѣзе въ връзка съ всички лѣкари и професори на природното лѣкуване въ цѣлъ свѣтъ; да се образува *международенъ сюзъ за природно лѣкуване*, който по традиция да урежда ежегодно своитѣ *научни международни конгреси и конгреси* — съ крайна целъ да води енергична борба противъ лѣкарствената спекула и суетѣрие и пълното реставриране на лѣчебното изкуство на

чисто биологична основа, въ съгласие съ природните закони, въ духа на народното лѣчебно изкуство — поставено на научна основа. А всичко това — за да се спаси човѣшкия родъ отъ израждане и провалъ.

Тѣзи на едро нахвърлени точки, една презъ друга по-интересни за нашитѣ последователи и за всички, които иматъ способността да надникнатъ въ тайната на великата природа и живота въобщо, ще бждатъ предметъ на подробенъ прегледъ въ редица статии въ следващитѣ книжки на тази и следната пета година на нашия „Природенъ Лѣкаръ“

Азъ желая да направя опитъ, да изнеса въ списанието и да запозная читателитѣ му съ подробноститѣ на световното движение за природолѣчение и да кажемъ на дрѣмациитѣ, че когато тѣ спятъ, на западъ издъно се събаря старото и върху развалинитѣ просвѣтава новото — спасителния лъчъ на умиетното и страдащо човѣчество.

Пжта до Берлинъ и обратно, впечатленията си отъ четиритѣхъ държави презъ които съмъ пропжтувалъ, разнитѣ градове, които посетихъ, нѣщичко отъ живота и политиката на тѣзи народи, макаръ и не предметъ на моитѣ статии, за разнообразие и по-голъмо освѣтление на читателитѣ, ще бждатъ сжщо така изнесени накратко. Разбира се, най-подробно ще застъпя чисто медицинскитѣ въпроси, които и най-вече ни интересуватъ.

Въ следния брой 10-ти, или, за да не разжсваме единния материалъ въ две годишнини, може и въ първата книжка на петата година презъ Септемврий, ще премина къмъ сжщността на моитѣ *серии-статии*.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ

Въ защита на природолѣчението

Медицината и прородното лѣкуване¹⁾

отъ Ан. Ангеловъ

Отраслитѣ на живота въ дадена епоха носятъ бележитѣ на културата, която тя твори. Съвременното общество е материалистично по своитѣ възгледи — то се стреми къмъ материално благополучие, затова и властващото лѣчебно изкуство — медицината, не може да е друга, освенъ вѣрно отражение на тоя мирогледъ — материалистична по сжщина. А що значи това? — Че тя разглежда тѣлото и болеститѣ отъ материално гледище — механично, външно — интересува

¹⁾ За да се избѣгнатъ недоразумения, дължани сме да подчертаемъ, че подъ медицина въ статията се разбира „лѣкуването съ лѣкарства“ и на него се противопоставя лѣкуването чрезъ естествени методи.

се предимно за това, което очитѣ могатъ да видятъ и ржцетѣ да попишатъ. Тя съзира живота само въ неговото материално устройство — въ тѣлото, вижда само черупката, инструмента, а не признава по-важното — работника, живата сила, душата задъ това тѣло. Следователно и лѣчебнитѣ теории и средства на медицината сж напълно материалистични — засѣгатъ само външнитѣ прояви на организма. Тѣ не прекрачватъ прага на материалното, не надзърватъ въ лабораторията на живота, въ душата, която насочва материалнитѣ процеси.

Медицината не се интересува за това, което е ставало въ тѣлото, дълго преди да се появи болестъта, а още по-малко за обръканостъта на душевния животъ на болния. Медицината допуска случайността въ побеляването, — предполага, че болеститѣ сж резултатъ на външни въздействия. Настиналъ нѣкой — виновенъ е вътъртъ; умрѣлъ нѣкой отъ апоплектиченъ ударъ — виновно е сърдието; поболѣлъ се нѣкой отъ туберкулоза — виновни сж бацилитѣ. Но, че болниятъ е преядалъ и препивалъ; че е водилъ безнравственъ животъ, че се е претруждалъ; че не си е доспивалъ, съ една дума че е нарушавалъ законитѣ на природата, болестъта му е логична, неизбежна последица на тоя животъ — наказание за извършенитѣ нарушения, медицината не иска да знае и не казва на болния, Единъ прахъ, нѣколко инъекции и всички беззакония, вършени въ продължение на години, сж простени. Не зная на що би заприличалъ свѣтътъ, ако Творецътъ бѣ така наивенъ и лекомислено ни прощаваше престѣпленията, които всечасно вършимъ. Твърде пагубна ми изглежда тая учена наивност. И тя не прави никому впечатление, защото сме свикнали да диримъ лекото, скоропреходното въ живота — гледаме „нѣкакъ да мине“.

По кожата се явява цирей, който бързо нараства и се превръща въ гнойна рана, която постоянно тече и никакви лѣкарства не сж въ състояние да я затворятъ. Усложнението стига до тамъ, че страдащиятъ трѣбва да се подложи на операция. Ножътъ — „най сигурното срѣдство“, съ което разполага медицината, извършва своето — изрѣзва гнилото, болниятъ „е спасенъ“ и спокойно продължава стария си животъ. Минава време и съ него става нѣщо ужасно — явява се ракъ въ стомаха. Нито той, нито лѣкаритѣ подозиратъ, че има нѣкаква връзка между нѣкогашния цирей и новопоявилата се болестъ — че последната е втора, по сериозна проява на неотстраненото навреме дълбоко вкоренено омърсяване на кръвта. Става нужда отъ втора операция — втори пътъ да се „поправи грѣшката на природата“, обаче тоя пътъ не минава — болниятъ заплаща своитѣ и чуждитѣ прегрѣшения. И всички се чудятъ: „Какъ? Тѣй рано!“ „Така му било писано“, си казватъ наивнитѣ и се помиряватъ съ участъта си.

Дори най-новиятъ отрасълъ на медицината — бактериологията, не вдъхва повече довѣрие. „Нѣкога болеститѣ бѣха зли духове, а сега сж микроскопични сжщества“, казва Еретъ и съ тия нѣколко думи напълно очертава нейната сжщина. Колкото поразяващи да сж по своята проникателностъ бактериологичнитѣ изследвания, тѣ не даватъ на критичния умъ по-добро впечатление отъ това, че серумното лѣкуване оставя непокѣтната почвата, която благоприятствува тѣхното развитие — болната, замърсена тъканъ на организма. Каква гаранция има туберкулозниятъ боленъ, че е излѣкуванъ, когато всички бацили въ него сж унищожени, а дробоветѣ му си оставатъ все така пропити съ неизхвърлени отпадъци и неспособни да се борятъ съ заразата? Серумното лѣкуване е нѣщо като трепане на комаритѣ и оставяне непокѣтното блотото, кждето се развъждатъ. Бактериологичнитѣ теории и серумитѣ никнатъ като гъби и се пукатъ като сапунени мехури и резултатътъ е единъ и сжщъ — нѣколцина важничатъ, правятъ „консулти“, които не сж нищо друго, освенъ похлупакъ на всички неясности и противоречия, ходятъ „по специализация“, строятъ дворци, а болнитѣ се въртятъ въ омагьосания кръгъ и не знаятъ кого да винятъ — Бога, науката или себе си.

Пребродете цѣлата „сложна“ система на медицинското лѣкуване и неминуемо ще се натъкнете на сжщата безпринципностъ, на сжщото кжсогледство. Всичко убедително говори само едно: че цѣлата лѣкарска наука е изградена върху пѣсъчлива почва — върху пълно неразбиране сжщината на човѣшкия организъмъ и върху брутално потѣпкване законитѣ на материалния и духовния животъ. Ако въ нея действително имаше нѣщо истинно — положително, тя не би била тъй „сложна“ и „тъй недостѣпна за обикновения умъ“. Тя би била нѣщо като физиката — почиваща на неизмѣнни закони, които винаги и всѣкжде могатъ да се провѣрятъ. Истината е проста, ясна и достѣпна за всѣки нормално развитъ мозъкъ. Който е схваналъ тая нейна отличителна черта, ще я познае дори и въ дрипи срѣдъ многото натруфени нелепици въ днешния обърканъ животъ.

Та кжде сж признацитѣ на истинското здраве — жизнерадостъта, пѣргавината, свежиятъ изразъ на лицето, безупречно функциониращиятъ организъмъ дори у представителитѣ на тая наука? Да срещнешъ прегърбенъ, вѣлъ или тлъстъ, страдащъ отъ туберкулоза или захарна болестъ лѣкаръ, е тъй обикновено, както да видишъ обуцаръ съ пробити обуца и шивачъ съ старомодни подрани панталони. На що да се доверяваме тогава? Или да си затворимъ очитѣ и да се помиримъ съ практичната мждросъ: „Не гледайте какво сме и какво вършимъ, а какво говоримъ“.

(Следва)

Д-ръ Капфереръ — Майнингенъ.

Заразителнитѣ болести и тѣхното лѣкуване по метода на природо- лѣчението.

Отъ немски Д-ръ Кирилъ Йрдановъ.

Сжщността на инфекциознитѣ болести.

(Изъ тайнитѣ на тѣхното идване и отиване).

Медицинската наука и до днесъ не е въ състояние да обясни причинитѣ, развоя и лѣкуването на инфекциознитѣ болести съ помощта на общо важащи, неизменни природни закони. Погрѣшната и едностранчива насока, която е дадена на днескашнитѣ медицински изследвания е, вѣроятно, и единичката причина за това нейно невидение. Залисана въ тънки, ненужни подробности, дираща за всѣко проявление различни причини, тя търси винаги и навсѣкжде да се специфицира и класифицира.

Исклучение отъ това шаблонно медицинско издирване правятъ двама велики мъже — английскиятъ лѣкаръ Д-ръ *Зиденхамъ* и немския лѣкаръ Д-ръ *Хуфеландъ*. Въ своитѣ научни изследвания, тѣ винаги сж дирили връзката между отдѣлнитѣ проявления въ живота, въ здрави и болни дни и, ако медицинската наука иска да получи по-ясна представа за загадката „болестъ“, то тя трѣбва ѝ време да се върне и работи бѣ духа на тѣзи двама велики умове на науката.

Модерната наука за природно лѣкуване още преди надъ сто години е дирила постоянната връзка между отдѣлнитѣ болести и никога не се е съмнявала въ по-малката или по-големъта единостъ на всички болести. Това специфициране и все по-големо разграничение на отдѣлнитѣ болестни проявления на медицината, нашата наука никога не е одобрявала и винаги е работила за доказване на интимнитѣ връзки между отдѣлнитѣ заболявания. Това има да важи особено за температурнитѣ болести. Споредъ сжщата наука за природно лѣкуване, неоснователно е единичното изучаване и, ако искаме да получимъ ясна представа за тѣхната причина, естествено и правилно лѣчение, трѣбва да ги изучаваме като такива отъ единиченъ произходъ. Всички заразителни болести се явяватъ, развиватъ и преминаватъ по силата на строго опредѣлени природни закони. Като така, тѣхното лѣкуване може да става само по строго опредѣлени, единни правила, които правила има да се съгласуватъ напълно съ гореказанитѣ закони.

По въпроса за причинитѣ на заразителнитѣ болести, природолѣчението има свое, коренно различно отъ медицин-

ското становище, разбиране. На твърдението отъ страна на бактериолозите, ние сме гледали и гледаме като на едно-странчиво, а на борбата за „уничтожението“ на болестотворнитѣ организми и запазване човѣчеството отъ тѣхния контактъ и днесъ гледаме като на неприложими и незначителни. Нашето твърдение важеше дълго като „ненаучно“, но дойде день и всичко се доказва и обоснова строго научно. Днесъ никой не отрича, че не сж достатъчни бацилитѣ за да имаме заболяване, а практиката ежечдневно ни показва, че човѣкъ може да е срѣдъ какви ли не бацили (дифтеритни, тифузни и пр.) безъ даже и да почувствува тѣхното присѣствие. Доказа се сжщо така, че за избухването на коя и да е болестъ необходимо е недоброкачественъ химически съставъ на тѣлеснитѣ сокове и кръвъ, върху която почва може да заработи кой да е болестотворителъ. Единъ здравъ човѣкъ, съ нормаленъ химически съставъ на своитѣ сокове и кръвъ, не заболява, защото попадналитѣ въ него бацили не намиратъ благоприятна за развиване почва. Болниятъ напротивъ, дава благоприятна за развитие почва и заболява много лесно, защото попадналитѣ, иначе безопасни, бацили, се бързо развиватъ увеличаватъ и работватъ. Но въ такъвъ вътрешно замърсенъ индивидъ, съ дискразия на тѣлеснитѣ сокове, бацилитѣ освенъ, че се масово бързо умножаватъ, тѣ претърпяватъ коренно преобразование, като отъ доброкачествени ставатъ злокачествени и виrolентни. Отъ тукъ пъкъ следва, че не само ще настѣпи заболяване, но последното ще бжде и злокачествено.

Науката за природно лѣкуване твърди, че причината за инфекциознитѣ болѣсти е тѣлесното вътрешно замърсяване (отвънъ или отвътре), а бацилитѣ играятъ второстепенна, незначителна роля. Особенитѣ хронически, добре познати проявления по очитѣ на лимфатичнитѣ и скрофулозни деца, достатъчно ясно говорятъ за това. За насъ това състояние е едно хроническо отравяне вследствие облагане, замърсяване или, както щете иначе го наречете. Това е т. н. болестна *диспозиция*. Разбира се, такова предразположение не идва отведнѣжъ. То е резултатъ отъ продължително системно воденъ противоестественъ животъ, при липса на свѣтлина и въздухъ, при преумора, алкохолизъмъ, прехранване или гладуване, сексуални ексцеси (злоупотрѣбления) и много други, обикновени за днешкашното общество престѣпления. Животъ въ съгласие на природнитѣ закони ни гарантира, повече отъ всичко друго, пълно здраве.

Ролята на простудяването, измокрянето, бацилитѣ и пр. съвсемъ не отричаме, но тѣмъ отдаваме второстепенно значение, като предизвикващи моменти. Ние знаемъ, че при една епидемия не всички заболѣватъ, при едно простудяване не всички страдатъ. Много подобни примѣри ни доказватъ, че не

и доловимо мѣсто на лѣчебнитѣ очистителни реакции (хайлаусшайдунгенъ). Чрезъ изобилното и често изпражнение на червата се изхвърлятъ маса отрови и бацили, което е отъ небивало значение за добрия или лошъ изходъ на болестта.

Другъ единъ органъ, който играе незамѣнима очистителна роля сж *блбрецитъ*. Въ време на кое да е температурно заболяване, презъ тѣхъ се излчва силно концентрирана, отровна, съдържаща и бацили, урина. Не рѣдко въ това врѣме въ пикочѣта има и бѣлакъ. Това се дължи на ускореното горене и бързото разпадане на бацили и отрови.

Кожата е мѣсто, кждето става най-енергичното излччване на замърсяващитѣ материи и болестотворни организми респективно тѣхнитѣ отрови. Разновиднитѣ кожни изриви, изпотяванията и изпаряванията, не сж нищо друго, освенъ лѣчебни реакции, идващи въ помощъ на борещия се организъмъ. Факта, че следъ една диария, едно изпотяване, единъ коженъ изривъ или подобна излччителна реакция, болниятъ се чувствува значително по-добре, говори ясно за целесъобразността и ползата отъ всички тѣзи проявления, които не рѣдко, въ ущърбъ на болния, се потискатъ съ това или онова лѣкарство. Голѣмата прилепчивостъ на болеститѣ въ време на изрива, голѣмата отровностъ на потѣта и пикочѣта, пакъ въ това време, говорятъ доста красноречиво за сжщността на зсичко това. (Следва)

Да направимъ крачка напредъ!

Следъ завръщането си отъ два месечната обиколка изъ природолѣчебнитѣ болници въ Германия, искамъ да сподѣля мисли съ побуднитѣ наши съидейници по следния въпросъ:

Добритѣ уредби, които сж направени въ Германия за природно лѣкуване и добритѣ резултати, които се постигатъ тамъ по сжщия методъ, и най сетне, липсата на удобства у насъ за прилагането имъ правилно и редовно, ме накараха да замисля (макаръ и да сме още слаби) за уреждането на едно

Водолѣчебно мѣсто

въ Варна. Предстоятъ ни две възможности. Първо да замолимъ съдържателя на тукашната баня да ни обзаведе такава мѣсто, по мое оказание и второ, да наредя такава едно въ собствената си кжща. Първото ще бжде, разбира се, полесно приложимо, стига да даде своето съгласие. И той е наклоненъ, но не е още решилъ окончателно. Втория начинъ на разрешение на въпроса е, да сторимъ това отдѣлно и самостоятелно — разбира се въ по-малкъ мащабъ. За това ще ни трѣбватъ срѣдства. Отъ кжде да ги вземемъ? Какъ да постигнемъ? И подъ каква форма да съберемъ силитѣ си?

Ние канимъ заинтересованитѣ да си кажатъ мнението съ писма, да предложатъ начини и планове. Споредъ мене възможноститѣ сж следнитѣ и съгласнитѣ съ предложенитѣ да ни съобщятъ.

1) Всички готови да вложатъ морална и материална подкрепа, макаръ и малка, въ това наше начинание, да ни съобщятъ веднага кога и съ колко биха ни подкрепили и при какви условия.

2) Всичко вложено отъ нашитѣ последнватели ще бжде гарантирано по желанія отъ тѣхъ начинъ съ съответни лихви или приловено при евентуално използване лѣчебнитѣ бани, или, по кой да е другъ начинъ.

3) Евентуално готови да направятъ дарение за подкрепата на тази инициатива да се обадятъ и ни съобщятъ при какви условия биха сторили това и какъвъ реваншъ евентуално биха поискали (нека се запомни, че „Присницхаусъ“ въ Берлинъ е построена на такива начала и всѣко дарение носи името на дарителя).

4) Сондирайте мнението на страдащи, които не очакватъ излѣчение отъ прилаганитѣ днесъ методи, дали не биха взели участие въ изграждането на това дѣло. Обърнете имъ вниманието, че вложенитѣ суми въ това ще бждатъ много помалки отъ прѣсканитѣ по кой да е другъ начинъ и при лѣчението сжщитѣ ще бждатъ за тѣхна смѣтка.

Като чакамъ да се изкажатъ повече приятели по този въпросъ, минавамъ къмъ изложението и кратъкъ планъ на това, което искаме да направимъ последователно:

1) Да построимъ подходящо мѣсто, което може и да не е толкова голѣмо. Такова имаме — необходимъ му е само единъ ремонтъ и разширение. При евентуално решение за по малко обзавеждане, подготовката му може да стане и съ по-малка сума, но при желание да наредимъ по-удобно, ще стори повече (колко точно ще ни каже само специалистъ).

2) Трѣбва да имаме една или две цѣли вани, въ които ще се правятъ всички видове цѣли бани (четкови, половинъ, топли, студени, менящи повишаващи, бани съ движение, бани съ гимнастики и т. н.).

3) Единъ студень и единъ горещъ душъ (регендушъ). Тѣ ще ни дадатъ възможность да прилагаме на нашитѣ болни студения и топлия душъ, менящия душъ, повишаващъ и понижаващъ душъ и т. н.

4) Да имаме една или две седящи вани, нужни за приложението на всички видове седящи бани (по Луи Куне, потапяща студена, повишаваща, понижаваща, меняща, седящъ душъ (специална вана) т. н.

5) Пара въ форма на струя, отвеждане въ сандѣкъ и въ други разни форми.

6) Водна струя, гореща и студена съ значително налѣ-

гане (фехеръ душе) нужна за прилагане на горешитѣ, студениѣ, меняшитѣ и т. н. душеве. Тѣ сж различни отъ гореканитѣ. Първитѣ сж душъ като дъждъ, а вторитѣ като силно бияща струя.

7) Специаленъ сандѣкъ за електрическо изпотяване (лихткастенъ).

8) Прибори за кислородни и вжгледвуокисни бани.

9) Чаршафи и одеала за половинъ или цѣли овивания.

10) Кварцова лампа и т. н. Шайнверферъ (специаленъ апаратъ за лѣкуване съ топлина).

11) Кушетки 1—2 за лежене, огъвания и масажии.

И още много има да си набавяме докато получимъ добре обзаведенъ институтъ. Но направимъ ли го, ще знаемъ, че е първо по рода си у насъ, ще бждемъ горди, че вървѣхме преди всичко, и когато другитѣ се дотѣрятъ до това, ние вече ще бждемъ далечъ напредъ. Азъ съмъ убеденъ, че въ този, съ трудъ и оскѣдни срѣдства, нареденъ институтъ ще идватъ даже и онѣзи, които днесъ ни ненавиждатъ. Едни по-рано, други по-късно, едни отъ разбирање, други следъ като си счупятъ главитѣ, но почти всички ще дейдатъ по единъ пѣтъ при насъ — най-малкото затова, защото ще туримъ може би край на лутанията и имъ посочимъ единкия пѣтъ, който, ако искатъ, нека следватъ.

Още единъ пѣтъ Ви подканвамъ да обмислите и да се изкажете по този тѣй належащъ въпросъ. Всѣки случай, неосжществяването му ще е непростимо прегрѣшение къмъ самитѣ насъ. А може и нѣкой да дойдатъ да Ви подшушнатъ да не работитѣ за неговото усжществяване. По кои причини ще бже сторено това, оставямъ сами да отгатнете.

Да направимъ крачка напредъ!

Детски лѣчебно-гимнастически курсове,

открива Д-во „Природолѣчение“ презъ лѣтото — месецитѣ *Юлий и Августъ* Курсовитѣ сжществуватъ отъ три години и дадохъ отлични резултати за детското здраве на своитѣ курсисти. Това накара родителитѣ да даватъ децата си и насърдчи дружеството да ги поддържа всѣко лѣто. Курсовитѣ, благодарение на опита, се повече усвършенствуватъ и и даватъ все повече ценности за децата. Тази година ще бже ангажирана специална *учителка-специалистка по тѣлесното възпитание*. Това дава още по-голѣма гаранция за ползата и успѣха. *Застѣва се и обстойно преминава:*

1) Лѣчебни гимнастики, като тази година ще бждатъ въведени най-новитѣ приложения на специалнитѣ шведски гимнастики, съ които председателя на д-вото ни Д-ръ Йор-

дановъ се запозна въ време на последното си пребиваване въ клиниката на професоръ Шьоненбергеръ въ Берлинъ.

2) Слънчеви бани на морския брѣгъ.

3) Въздушни бани.

4) Държатъ имъ се подходящи беседи отъ учителката и лѣкаря.

5) Полагатъ се специални грижи да се възпитатъ децата въ духа на природосъобразния животъ и да се насадятъ у тѣхъ основнитѣ принципи на здравеопазването, които да станатъ по сетне навикъ въ ежедневиия имъ животъ.

5) Подбиратъ се приятни забавителни, детски игри и излети въ блискитѣ мѣстности на града.



Детския курсъ презъ 1930 год.

Всичко се прилага подъ контрола на Д-ръ Йордановъ. Децата се преглеждатъ щателно, както при постъпването, така и при свършването на курса безплатно.

Таксата за единъ месецъ на дете е 200 лв., въ което влизатъ учителскитѣ грижи и лѣкарскитѣ прегледи.

Курсоветѣ сж единички и първи у насъ и канимъ родителитѣ да ги използватъ въ интересъ за здравето на тѣхнитѣ деца. Обикновенитѣ курсове, ръководени отъ учители, нѣматъ и не могатъ да иматъ цената и смисъла на лѣкарскитѣ, затова и не могатъ да ги замѣстятъ, макаръ, че и тѣ си иматъ своето предназначение и мѣсто презъ лѣтото.

Децата сж ангажирани въ курса отъ 8 до 12 или 1 часа преди обѣдъ, следъ което се освобождаватъ, Родителитѣ

телитѣ курортисти могатъ да поверятъ децата си на курса и свободно да прекарватъ времето си. Записванията ставатъ всѣко време въ редакцията.

Качимъ нашитѣ приятели да ги разгласятъ добре изъ провинцията, срѣдъ родителскитѣ срѣди.



Детския курсъ презъ 1931 год.

Двете дадени снимки показватъ броя на децата въ *третия* курсъ презъ 1930 год. и *втория* презъ 1931 год. Голѣмото увеличѣние, още следната година, говори за тѣхната стойностъ.

Това лѣто ще бждатъ сигурно по-добре посетени, защото още сега имаме много запитвания.

Отъ Дружеството.

Майка и дете

Хранене кърмачето презъ 8-мия месецъ.

По Prof. Pirquet

Въ 6 часа сутринята 200 грама кърма. Въ 9 часа 150 грама кърма и единъ жълтакъ рохкаво сваренъ и преди кърменето да се даде. Деца, които реагиратъ съ копривенъ изривъ получаватъ 10 грама бискоти вмѣсто жълтака. Въ 12 часа 50 грама зеленчукъ, 50 грама компотъ и 10 грама млѣчна каша (отъ грисъ или отъ брашно) и 100 грама кърма следъ кашичката. Най сетне въ 21 часа 100 грама кърма следъ което настѣпва нощната пауза до 6 часа следния день. По-

неже детето има вече две долни зѣбчета, дава му се да гризе хлѣбна кора за да се учи да дѣвче.

Презъ 9-тия месецъ.

Въ 6 часа сутринята 250 грама кърма. Въ 9 часа единъ рохкаво сваренъ жълтакъ, 20 грама бѣлъ хлѣбъ накиснатъ въ млѣко и 100 грама краве млѣко въ което именно се накисва хлѣба и става като млѣчна попарка. Въ 12 часа се дава 50 грама компотъ, 10 грама бискоти. Въ 15 часа 150 грама кърма. Въ 18 часа 50 грама млѣчна кашичка и 100 грама кърма. И най сетне въ 21 часа вечерята преди нощната пауза се дава 100 грама кърма.

Поради отсъствието ми се прекъснаха рецептитѣ за допълнителното хранене на кърмачето по професоръ Пирке. Сега даваме за двата месеци и въ следната 10 книжка ще дадемъ за десетия, единадесетия, дванадесетия, и тринадесетия, съ което привършваме специалното детско хранене. Следъ тази възраст храненето е вече лесно, комбинациитѣ ставатъ отъ самитѣ родители възъ основа на даденитѣ до това време готварски рецепти.

Д-ръ Хайаме — Фердинандъ.

Едно отъ срѣдствата за слаботѣлесни, предразположени и гърдоболни.

Като привърженикъ на природосъобразния животъ и природолѣчението, запитанъ съмъ отъ единъ оздравѣлъ отъ грѣдна болестъ (Т. В. С.), какъ се обяснява при придържането о физико-диетичното лѣчение да забелѣзва голѣмо подобрене отъ следната рецепта:

„Въ една чаша, съ едно хубаво и здраво яйце, се слага сокъ отъ 1—2 лимона докато напълно го покрие. Всичко това се оставя 3—4 дена закрито, докато варовитата черупка на яйцето се напълно разтвори. Тогава разтвора се разбърква добре и се прецежда, за да се изхвърлятъ неразтворенитѣ части и меката ципа на яйцето. Следъ това къмъ тоя разтворъ се прибавя 15—20 гр. медицински конякъ и 50—60 гр. небетъ шекеръ и се разбърква добре. Отъ тая смѣсъ се взима по 1—2 супени лъжички следъ ядене — три пѣти на день. Употрѣблението на тая рецепта трае, споредъ състоянието, по продължително време (2—3 месеца), като се спазва 8—10 дена приложение и толкова време пауза. Поради това може рецептата да се приготвява и съ необходимитѣ за 8—10 дена яйца, като съобразно съ тѣхъ се увеличаватъ и другитѣ съставни части, но трѣбва да се има предъ видъ, че може и да се развали, особено лѣтно време.

Тая рецепта била му препоръчана отъ лѣкаръ, въпрѣки че я нѣма въ официалната медицина. Съобщавалъ я на други лѣкари, срещалъ да я употрѣбаватъ много интелигентни, между които и хора на медицината и все чувалъ само добри отзиви. И наистина, като чели заслужава това. Тя не само, че не е вредна, но е полезна.

Отъ нея рецепта има само полза. За това достатъчно е да споменемъ, че отъ яйцето се храни и създава животъ. Яйцето е богато съ варовити вещества (черупката само 12%) п бѣлткъ, а жълтъка — още съ мазнини и хранителни соли. То е много хранително и въ препоръчаната форма (сурово) и посоченото количество (малко) не може да убива апетита и разстройва стомаха. Лимонътъ пѣкъ дава приятенъ вкусъ, дразни апетита, пречиства — респективно предпазва организма и разтваря варовититѣ вещества на яйцето. Тия последнитѣ ги остава, кждето трѣбва въ организма (калцифициране), за да обезсили отровнитѣ му вещества, като пикочната, оксалната киселина и др. Медицинскиятъ конякъ и небетъ-шекера единъ други се допълватъ — даватъ приятенъ дѣхъ, подслаждатъ, дразнятъ апетита, смекчаватъ кашлицата, погледватъ нервитѣ и действуватъ антисептично. Най-после, действието на тая рецепта може да се обясни съ биологичния законъ на Arndt-Schulz — всѣко нѣщо, което при опредѣлена концентрация убива протоплазмата, при срдна такава пречи много или малко на развитието ѝ, а при по-слаба увеличава жизненитѣ ѝ качества.

Б. Р. Дадената тукъ рецепта е и споредъ нашето мнение много ценна храна и лѣкарство за казанитѣ болни. Обосновано е и научно действието. Главната стойностъ се състои въ това, че е силна храна, лимона неутрализира вреднитѣ киселини, а варовититѣ съединения пречатъ на разпадането на дроба и улесняватъ калцифицирането.

Да се запомни, че всички сж природенъ продуктъ (с. из. зах.) и като така закона на Arndt-Schulz е наистина въ сила (вижте специалната статия за този законъ).

Въпроси и отговори.

Къмъ билколѣчението на туберкулозата.

По поводъ статията ни „Народната медицина на туберкулозата“, печатана въ книжка 5—6 на списанието, има запитване въ редакцията, какви били препоръчанитѣ отъ професоръ Кюнъ билки и кжде можѣли да се намѣрятъ. На това запитване отговаряме:

Препоръчаната отъ професора комбинация за чай е следната:

Полска горчица (Кукувича плюмка) *Equisetum arvense* Zinnkraut — 75 грама.

Пачина (гжша трѣва), (*Polygonum aviculare*, *Vögelknöterich*) — 150 грама.

Дива коприва (*Taubnessel*, *Hohlzahn*, *Galeopsis ochroleuca*) — 50 грама.

Въ Германия тази смѣсъ се продава даже готова въ аптекитѣ. Тукъ у насъ може да се замолятъ аптекитѣ да я иматъ приготвена готова, или да си купуваме отдѣлнитѣ билки и да си я приготвяме сами. Купуването може да стане или отъ аптекитѣ, или отъ добре уреденитѣ магазини за билки. Дадохъ българскитѣ, немскитѣ и латинскитѣ названия, за да бждатъ по-добре известни.

Въ приготвянето не намирамъ нѣкаква неяснота въ първата статия, но нека повторимъ и тукъ:

Взема се една и половина супени лъжици отъ нарѣзанитѣ и смѣсени билки. Залива се съ две чаени чаши гореща вода и се изварява на половина (значи, докато остане една чаша). Прецежда се и се излива. Такива чаши могатъ да се приготвятъ и изпиятъ два три пжти дневно, единъ два часа преди, или толкова следъ ядене.

Споменаваме въ подобни рецепти билкитѣ накратко, защото паралелно съ това даваме подробно описание на разнитѣ лѣчебни билки и тѣхното действие (макаръ и въ нѣкои книжки, по липса на мѣсто, да прекъсваме.

Нашитѣ приятели.

София, 19 XI 1931 г.

Г-нъ Ганевъ

... Поддържникъ на природното лѣкуване съмъ отъ преди 30 години. На науката на Кнайпъ и Л. Куне дължа сегашния си животъ. Бѣхъ слабъ, недѣгавъ, съученицитѣ ми се страхуваха да сѣдатъ до мене на ученическата скамейка. Само съ ходене босъ сутринъ по росна трева, газене студена вода, испански плащъ и нѣкои други незначителни приложения на водата по Кнайпъ и Л. Куне, азъ подобрихъ здравето си. Сега, следъ 30 години, азъ ходя редовно по 3 - 4 пжти въ месеца по витоша и „Черния върхъ“ и благодаря на Бога — добре съмъ.

*

Съ почитъ Ст. Василевъ.

гр. Пещера, 3 XII 1932 г.

Ув. Г-нъ Ганевъ,

Всичко направено до сега за възвръщане на моето здраве, се дължи на хубавото Ви списание „Природенъ лѣкаръ“, което ми показва пжтя на оздравяването. И навѣрно въ него е застъпено напълно природното лѣчение, което въ малкъ обемъ заинтересува читателя и го кара да потърси пообшира литература отъ този родъ. Не само азъ съмъ сторилъ това, а всѣки, който е чулъ успѣха отъ менъ — този който чувства нуждата отъ здраве, се старее да извърши това и следва пжтя на „Природенъ лѣкаръ“.

Приветствувамъ Ви, макаръ и непознатъ,
Вашъ абонатъ Д. И. П.

Набавете си старитѣ течения.

Година III-та — Напълно изчерпана (не искайте).

Година II-ра — имаме на разположение още петъ течения (значи само за 5 души) и то безъ книжки I, и II, който сж изчерпани и не можемъ да доставимъ. **Струва 75 лв.** заедно съ подаръка.

Съдържа: 1) Разширение ва венитѣ; 2) Студена фрикция; 3) Запекътъ — причини и природолѣчение; 4) Що е чистъ медъ; 5) Епилепсията; 6) Парната баня на Луи Куне; 7) Отводнитѣ бани на сжщия; 8) Олазване кожата; 9) Вътрешно промиване (пречистване); 10) Лѣкуване стомаза по Д-ръ Форесъ; 11) Противъ противотемпературнитѣ лѣкарства; 12) Ревматизмъ — причини и природно лѣкуване; 13) Витаминитѣ въ консервитѣ; 14) Разширение стомаха; 15) Дишането — броня противъ туберкулозата — видове дишане — изкуството да дишаме; 16) Потнитѣ крака; 17) Облаганията по Луи Куне; 17) Медицина и спекула; 19) Целитѣ на нашето Д-во „Природолѣчение — станете му членъ; 20) Мисълъта лѣкува; 21) Тѣлесна култура; 22) Гръбначно изкривяване; 23) Какъ бѣхъ изнуденъ — моята декларация; 24) Горещо и студено като лѣкарство; 25) Бждащето е на природолѣчението; 26) Изгоненията противъ мене — апелъ за помирение; 27) Изпотяването като лѣкарство и др.

Нѣма подаръкъ — премия за тѣзи абонати, които не се издължатъ направо въ редакцията (безъ посредничеството на трети лица и безъ да имъ пращаме квитанция по пощата) и то най-късно до 1 юний. Следъ тази дата пращаме квитанции по пощата.

Ако всички абонати се издължаваха навреме и направо въ редакцията безъ да имъ пращаме квитанции по пощата, щѣхме да бждемъ въ състояние да дадемъ на абонатитѣ си още една премия като тази, която даваме сега.

Съ разноснитѣ, които правимъ по изпращане на квитанции по пощата бихме могли да дадемъ на абонатитѣ си по още една премия освенъ която даваме.

Затова въ вашъ интересъ е да се издължавате веднага и направо въ редакцията.

Съидейници, подготвяйте петата ни година като се издължавате още сега за нея година и записвате нови предплатени абонати. Дайте ни адреса на интересувашитѣ се отъ природно лѣкуване.

гр. _____

ПОДАРЪКА,

който даваме тази година на издълженитѣ си абонати се изпраща приложенъ къмъ настоящата 9-та книжка на списанието. Приложена е само на тѣзи абонати, които сж платили абонамента си. Имаме още около 200 абонати, които въпрѣки многократното напомняне и до днесъ не сж се издължили. Нека се знае, че неиздължилитѣ ни пречатъ въ подобрене, както на списанието, така и премиитѣ, защото не можемъ да знаемъ кои отъ тѣхъ наистина ще се издължатъ, макаръ и по късно, и кои иматъ намерение да ни завлекатъ. Като така не можемъ да знаемъ съ какви суми ще разполагаме, за да се разпуснемъ и подобримъ литературата си. Въ интересъ на самитѣ абонати е, да се предплаща навреме, за да знаемъ съ какви суми разполагаме и какво най-хубаво можемъ да имъ дадемъ, безъ да се излагаме на риска да свършимъ съ дефицитъ.

Тѣй като изпращането по пощата на квитанциитѣ е свързано съ голѣми разноски подаръка ще пратимъ допълнително приложенъ къмъ 10 книжка само на онѣзи абонати, които се издължатъ сами направо въ редакцията най-късно до 1 юний. Тѣзи, които не сторятъ това губятъ правото на премия. Тѣмъ ще пратимъ квитанция по пощата и следъ това, които се издължатъ ще получатъ десета книжка безъ подаръкъ.

Затова още единъ пжтъ канимъ неиздължилитѣ се да сторятъ това веднага направо въ редакцията за да не губятъ подаръка си който е много цененъ и струва 20 лв.

Чакаме и разчитаме на изправността Ви.

Б о з а т а

е здраво природно лѣчебно питие. — Цвѣтко бозаджията „Ц. Борисъ“ — Варна Ви предлага най-доброкачествена боза. — Пийте неговата боза!