

П Р И Р О Д Е Н

Л Е К А Р

Научно-популярно списание за природно лекуване

Администрира ПЕТЪР К. ЙОРДАНОВ

СЪДЪРЖАНИЕ:

1. Научен диалог — Гроте—Браухле	стр. 113
Беседа девета	
Помощни средства на природното лекуване—естествен и изкуствен медикамент—морска вода, изворна вода, пръст, билкова терапия, топлинна култура — различни изходни точки и общи резултати в природното лекуване и училищната медицина.	
Беседа десета	119
Лекар-специалист и специалист по общо лекуване — Природното лекуване на касовия лекар — Значението на личната лекарска намеса при изграждането на лечебните методи.	
2. Философия на цирея	127
3. Научен диалог — Гроте—Браухле	129
Беседа втора	
Астения — конституция и наследство — израждане на зародишните сили чрез неправилно хранене — конституционно лекуване и преобразуване на окръжаващите ни условия — Високо кръвно налягане — Захарна болест — Хранене, което предотвратява заболяванията.	
4. Скрофулоза или болест на нлезите	140
5. Калцийт като допълнителна храна	142
6. Сутрашна здравна закуска	143
7. При парализ на мускули	144
8. За витамините А, В, С, D,	144
9. При хирургическа туберкулоза	144

ПРИРОДЕН ЛЕКАР

Научно-популярно списание за природно лекуване и природосъобразен живот (биологична медицина)

РЕДАКТОР: Д-р Кирил Йорданов — бул. „Д. Благоев“ № 34 — Варна
Телефон № 28 46

Чекови сметки 2891 и 50315

„PRIRODEN LEKAR“ — Zeitschrift für Naturheilkunde und Naturg Lebensweise.
Schriftleiter D-r Kiril Jordanoff Varna — Bulgarien

Год. абон. 500 лв.

Администрира
Петър К. Йорданов

За стран. 700 лв.

АЛОПАТИЯ ИЛИ ПРИРОДОЛЕЧЕНИЕ

Научен диалог: Гроте — Браухле

Беседа девета

Помощни средства на природното лекуване — естествен и изкуствен медикамент — морска вода, изворна вода, пръст, билкова терапия, топлинна култура — различни изходни точки и общи резултати в природното лекуване и училищната медицина.

Браухле: Особено близо на сърцето ми е с Вас да поговорим още за някои специални понятия и особени приложения в природолечението. Много се радвам, че лекуването с лечебна пръст намери така бързо Вашето одобрение. Лечебната пръст ние прилагаме не само външно, при рани и възпалителни процеси, но и за вътрешно употребление. Тя укрепва чревната дейтелност, премахва прекалено големите ферментации в червата и, силно пулверизиран, при язвички в червата и стомаха. Лекуването с земя има своята история разклонена по цял свят. В противовес на синтетично произведените, пръста е едно естествено лекарство.

За билковите чайове и растителните сокове, като естествени лекарства, вече говорихме.

Но не така добре Ви е познато друго едно лекарство на природолечението. Касае се до чистата, прясна, студена изворна вода. Приснищовите болни биваха, не само къпани, поливани и обвивани в студена вода, но им се даваше редовно да изпиват постепенно увеличаващи се количества прясна изворна

вода. Приснищ смяташе, че „водния дух“ действувa не само по пътя на къпането със студена вода, ами и по пътя на пиенето на същата. Всеки болен носеше със себе си чаша и не биваше да отмине никой срещнат извор, без да вкара „студеното мокро“ в своето тяло. Някои болни така изпиваха по много литри дневно студена прясна вода. Чудно, че този начин на лечение е изпаднал в пълно забвение. Днес я употребяваме само при хронически зипек, (сутрин на гладно и вечер преди лягане по четвърт литър прясна студена вода, изпивана на глъдки). Правим също така промивания на устата, гаргара, влагалищни промивки, задръжни студени клизми. Но днес едва ли се чува някой природен лекар да нарежда на своите болни да изпиват литри студена вода ежедневно. Вероятно прекаленото много пиене на студена вода да е предизвиквало известни вреди и по тези причини е забравено днес. Още и това, че изворната, планинската вода не съдържа толкова много минерални соли за да може да служи и като насищаш организма с такива, каквито се е и вероятно стремяло преди.

Забравяйки пиенето на изворната вода като лекарство, природолечителите в ново време въведоха съвсем ново лекарство от същия род. Почна се лекуването чрез пиене на *морска вода*, в по-малки количества. Аз смятам морската вода като медикамент даден ни от природата. За да бъде тя целебна, не бива да се правят никакви изменения корегирания и т. н., а само да се филтрира. По-концентрираните морски води, като тази на черно море, имат силно разслабително действие. Вкуса им е лош, блудкав, прекалено солен и на гнило. Това прави приемането ѝ от болните трудно. По-леките, по-малко концентрираните морски води, имат по-поносим вкус и се вземат по-лесно. Морската вода съдържа всички минерални соли в една идеална комбинация и съчетание. Някои от тях, по състав на минералните соли, прилича много на кръвния серум. Това ми дава основание да вярвам, че чрез пиене на морска вода (слабо концентрираните) ще може да се насища организма с разните минерални соли. Както витаминен недоимак, така и недоимак на минерални соли, води към разни заболявания. Француски автори са ни обърнали вниманието върху раковите заболявания и липсата на магнезий. Че недостиг на разни минерали ще играят важна роля при заболявания от други болести (като туберкулоза, нервни болести и т. н.) смятам за напълно възможно. По въпроса за лекуване чрез пиене на морска вода, има обширна литература, но на сегашния лекар непозната добре. За да улесня този достъп на по-вече лекари, възложих на един от моите асистенти да събере всичко каквото е излязло по този въпрос в литературата. Този сбор излезе печатан в научното списание

„Хипократес“, от където всеки интересуващ се лекар може да го прочере. По мои личен опит, морската вода действа добре при недостиг на стомашна киселина, а и при излишна киселинност на стомашния сок, независимо от това, по коя причина е тази аномалия. При обща недъгавост и кахектичност и при разните форми на малокръвие, пиенето на морска вода е само от полза. Чудно добри резултати съм виждал при хипофизерна кахекзия (мръшавост поради смущения на вътрешно секреторната жлеза Хипофиза). Можете ли ми каза нещо и Вие за този естествен медикамент?

Гроте. Много от медикаментите произведени в лабораториите можем да им дадем името „естествени“. Само синтетично произведените хемотерапевтични средства са изкуствени. Иначе много продукти на индустрията не са нищо друго освен екстрахиранни продукти от различни химически субстанции, намиращи се готови в природата. Ако се удаде на химията да ни произведе изкуствено салицилова киселина, вместо да я бавно екстрахираме от разните съдържащи я листа, то това ще е само от полза за лекуването. Така произведената салицилова киселина ни позволява точно дозиране, а е и освободена от разните вредни примеси. В края на краищата, фармакологията е израснала из смесите намиращи се в природата. Възможно е *един чисто химически произведен препарат да няма добро действие, както смесица намираща се в природата*. На всички е известно, че някои сърдечно болни не реагират добре на химически пречистените сърдечни дигиталисови лекарства, когато една отвара, като чай от дигиталисовата билка, им действа резултатно. Това ни показва, че някои примеси, които ние смятаме за излишен баласт и тарсим да очистим, не са баласт, а имат дял в лечебното действие, на естествения продукт. В повечето случаи, обаче, лечебното действие се дължи на главната съставка на продукта, когато извличаме или чисто химически произвеждаме.

Що се отнася до лековитостта на земята, изворната вода и морската, то тяхната лечебност Вие изразихте само с общи неточни изрази. Болести като тази на Симонд, които се дължат на много разновидности сложни смущения, неизвестни още и на науката, че се повлияли добре чрез пиене на морска вода, нам не ни е дадена никаква яснота върху това, как и къде оказва тя своето лечебно действие. То е неуловимо още и поради голямата сложност на аномалията.

Еднаквостта в физическата константа между серума и морската вода играе в някои биологични работи известна роля. Това доведе до старата поетична представа, че морето е майка на живота. Това звучи чудно хубаво, но не е истина. По ра-

боти на *Бете* мени е известно, че такава голяма еднаквост между морската вода и кръвния серум не съществува даже и у животни, които живеят в морето. Теорията на еднаквостта, а от тук и поетичната представа (че морето е майка на живота) е много съблазнителна, но тя се нуждае от още дълго и щателно проучване. Но и още нещо. Еднаквостта в концентрацията на серума и морската вода не ни казва още нищо по това, как и в какви размери става пропускането и всмукването и през стените на червата. По силата на закона за подбора, от предложената му смес, организмът приема само онова, което му е в момента нужно. Ненуждното му, той изхвърля.

Разбира се голямото наводняване на организма с прясна студена вода вече не се прави. Такава операция би искала здрав кръвообрат. Може би ще ви интересуват опитите правени в клиниката на *Волхард*. За да се опита дали вкарване на голямо количество вода ще повлияе някак кръвното налягане или пък някак ще оводнят кръвта, подлагали са редица болни на това присницово лечение. Някои болни са посли до 6 литра вода на ден. Резултатът е бил, че състоянието на болните не се е изменило. Тосст те са останали със същото налягане и същата кръв. Дали след това лечение те са се чувствували по-добре от преди, това не ми е известно. А по-стари опити от фон *Ноорден* са показали, че в първите дни на писнето е последвало едно усилено изхвърляне на отпадъците от организма — ставало е един вътрешно промиване на организма. Но след първите няколко дни, това усилено изхвърляне е спряло и организма е балансира на ново своя обмяна.

Понятието „естествен медикамент“ любезний Браухле, звучи много съблазнително. Както Висе, така и аз доржам на това, нашите лечителски манипулации да бъдат ясно изложени и добре обосновани. Но подчертаване предимствата на естествения медикамент пред изкуствения, води до несигурен обхват на показанията и лошо разграничение на получените резултати.

Браухле: И дума не може да става, че много изкуствени медикаменти били естествени. Аз правя строга разлика между синтетично получените медикаменти и този предложен от самата природа в изговения естествен вид. Неоснователно ми хвърляте подозрението, че съм бил против по-доброто узнаване и разясняване на нещата: Боя се само, че увлечен от своите частични установявания (полунистини) изследователя се подвежда. Днес една полунистина е фалшива. Утре същата е вече права, действителна. В това дигане и падане на теории, в това признаване и отричане, най-сетне, в тази постоянна смяна на медикаменти (днес един, утре съвсем друг, противен на първия — Б. Р.) едва ли има човек, който да се ориентира и да е наясно. Че има ли по-

добър и сигурен мащаб за истината и действителността от самата жива природа? Вярвам, ще предугадите, че в дадения ни от природата медикамент аз виждам нещо коренно различно от този, измислен от човешкия ум, теоретически подградения и утре пак захвърляния. Природното лекуване не иска друго, освен пълно използване на всички лечебни фактори дадени ни от самата природа. Не бива повече да се отминава природата, както до сега училищната медицинска наука е правила.

Искам да допълня още нещо относно морската вода. Мое упоменение е, че се изразих много общо по този въпрос. Сега искам да спомена работите в клиниката на Шетенхелм. Правени са опити за установяване регулиращото и лечебно действие на морската вода като наблюденията са направени с стомашни и дванадесетопръстни зонди. Резултатите от тези изследвания са събрани и издадени от Рьомплер. В този си труд той разглежда научно въпроса за показанията на вътрешното употребяване на морската вода.

Добре повлияните случаи от болеста на *симонд* са, разбира се, случаи лекувани безуспешно с разни жлезни препарати. В такива случаи, аз не си служа с такива препарати и затова получените резултати за мене са, поне от части, резултат на пиената морска вода.

За голямото сходство между морската вода и кръвния серум се е изказал достатъчно и големия Абдерхалден. В неговата книга по физиология той ни обръща вниманието върху това очебийно явление. С право подчертахме строгия подбор, който прави организма при допускане веществата през лигавицата на храносмилателния канал. Какво великолепно признание на самопомощната сила на живия организъм! Колко много допринесохте и Вие за това наше основно свашане!

Особено на сърдце ми е *топлината култура* по Д-р Винц и за нея искам да Ви кажа. Ако разпределим болните на групи по тяхните топлинни резерви, ще получим група болни, която е винаги топла, винаги чувствава нуждата от охлаждане. Такива болни са много подходящи за лекуване с студеноводните процедури. Това са болните от пикничния човешки тип, а понякога и от атлетиците. Втората група са онеси болни, които винаги им е студено, винаги зъзнат, крака и ръце студени, нос червен с възсинаващо лице. Това са хората, които имат недостатъчно собствена топлина. Те не подхождат за лекуване с студеноводни процедури. Тези болни спадат от човешкия лимптозомен тип. По-рано говорихме за този род болни и ги означихме като хора с слаби нерви и слаба съединителна тъкан, въобще. Тези болни лекуваме главно с топли приложения (частични повишаващи бани, горещи измивания и т. н.) Като особена форма на

топлино лечение, култивиране и облагородяване на такива болни, имаме въпросната **топлинна култура** по Д-р Вин. Особено през студентите и хладни годишни времена, болните получават топлина на раката и корема - през обедната почивка или през ноща. Топла тухла, топлинни шишета, електрическа възглавница, или някои друго електрическо топлино приложение. Просто за очудване е, как, под това системно товаряне слабите болни с топлина, те бързо се укрепват, настроението се подобрява, радостта за живот също, храносмилателните органи заработват активно, телесната и душевна (умствена) работоспособност покачва. Даването на топлинни напитки подкрепява действието на приложената от вън топлина. Който веднаж добре е разбрал същността на топлинната култура, който е втъпил в съзнанието на своите болни този принцип и им е посочил това лекуване като метод на избор, той ще остане очуден от получените резултати, а и благодарен, че е обърнал на него сериозно внимание. Опасността от изнежване се предотвратява като сменяваме топлината с въздушните бани. Във време на последните правим подходящи приложения на кожата (четковни масажи, лечебни масажи и пр.) Въобще трябва да се придържаме в основния принцип на закаляването — лятно време с топъл въздух и студена вода, а зиме с студен въздух и топла вода. Изобщо студентите приложения в каква да е вънкашна или вътрешна фарма, не са подходящи за топлинно слабите болни. Това още веднаж ни показва, че подбора на нашите лечебни средства не става по името на болеста, а по особеностите на болния.

Гроте. Любезний колега, Вие направихте едно отлично изложение за общото лекуване в смисъла на конституционната терапия. И двата тези начини на общо лекуване са познати и на нас училищните лекари. Вашето описание напълно съвпада с това на *Епингер и Хес*, направено преди около 25 години за ваготонията и симпатикотонията. В тези понятия е изразено особеното крайно състояние на топлиното домакинстване в организма, при тези хора. Тези особености на топлиното регулиране е само един симптом. И още много данни по пътя на сравнителното проучване на тези два типа болни (ваготоници и симпатикотоници) ни показват, че сме на едно и също принципно становище, като ни делят само различните езици, с които си служим.

Беседа десета

Лекар-специалист и специалиста по общо лекуване — Природното лекуване на касовия лекар — Значението на личната лекарска намеса при изграждането на лечебните методи.

Гроте. Любезни Браухле, сега трябва да си поговорим по това, как в практиката ще се развие новата лечебна метода, за която и аз и ти се застъпваме. Как биха могли осигурителните каси и другите общесвеноздравеопазни институти да уредят прилагането на природното лекуване на практика, по това няма да говорим. Както ти, така и аз, не сме вещи по тези организации и не бихме могли да имаме авторитетно мнение по тяхната бъдеща природолечебна организация. Наше задача е, да покажем как в общата практика, лекарят практик. ще трябва да работи вече в духа на науката за природно лекуване. Мисля, че ще е много неуместно, към толкова много разни специалисти, сега да изникне нов специалист по природно лекуване. Аз вярвам, че нашата обща задача е да проникнем с нашите природолечебни разбирания в средите на самите лекари. Най-първо, трябва да го направим достойнис на самите студенти, в времето на тяхното следване. Така те ще усвоят природното лекуване, като неразделна съставка на общото лекуване и няма опасност по-късно, като излязат в практиката като лекари, да го поставят като отделна специалност. Всяко действие на лекаря в практиката трябва да съчетава научната яснота на училищната медицина и практическото може на природното лекуване. Издържайки тези две основни изисквания, мероприятиято на лекаря на практика трябва да бъде уползотворявано и от двата лагера. Обособяването на природните лекари в отделни групи и съюзи, има добрата страна, че събира опита и познанията на множеството, споделят се мисли върху опита на всички. Но то има лошата страна, че усилюва сепаратизма и в двете страни и така пречи за тяхното разбирателство. Образуването на един фронт на природните лекари, и друг фронт на алопатите, лекари, според мене, би било цяло нещастие. Ако днеска двата фронта съществуват, и това състояние намирам за естествено, то това аз смятам за временен, преходен режим на сепаратизъм. Сега, обаче, може и трябва да се премине от състояние на сепаратизъм и враждебност, към разбирателство и уедняквяване.

Браухле. Вие желаете да се съединят знанието на училищната медицина, с можемето на природното лекуване. Това е и наша желана и стремяна цел. Намерим ли една обща фор-

мула за единните наши усилия, тогава ще можем да създадем една по-плодотворна медицина.

Напълно съм съгласен с Вас, да не се създава отделна специалност по природно лекуване, а да се насади принципа на природното лекуване, както сред практическия така и сред специалиста лекар. Съм на мнение, че специалиста лекар има много да научи от нас природните лекари.

Оточненото местно лекуване на очото от специалиста по очни болести, е сигурно по-лошо от едно правилно, общо лекуване, незасягащо самото око. Разбира се, идеала на едно лечение е да се съчетае местното с общото лекуване. Но за специалиста е станало характерна особеност, да лекува болния орган, без какво да е общо третиране на организма — лекуване с което ние водим енергична борба. Тези специалисти, са си турили конски пердета и са загубили всякаква връзка на своя тясен кръг на специалност, с общата медицина. Ние природните лекари се стремим да вникнем в специалните можения на специалиста и така да водим борба с тясногърдието на специалностите. Общоприетите индикации за хирургическа намеса днес, ние не възприемаме. Стремим се, напротив, колкото се може да наложим се по-вече консервативното лечение и в областа на хирургическите случаи.

С удоволствие обработваме и гинекологическите болестни случаи. Независимо от това, че нашите общи лечебни прийоми действуват много добре върху тези болести, но се стремим, чрез специални приложения, да въздействуваме и върху самите гинекологически болестни процеси. С тях освежаваме функциите на детеродните органи на жената и така, не рядко, правим оперативна намеса излизина. Трагично е, че и днес още, практическия лекар не владее гинекологическия масаж на *Тюрк-Бранд* и така го оставиха в ръцете на ланците, които да го запазят от забвение. С тези специални гинекологически масажи съм виждал толкова добри резултати, че за нас то е едно мощно средство в борбата с редица гинекологически страдания.

Любезний Гроте, Вие сигурно ще се очудите, ако Ви кажа, че в природолечебните санаториуми имаме и болни от очни, ушни и гърлени болести. Аз лично оповестих няколко такива случаи, които, след като са се лекували безрезултатно от видни специалисти, обявени за безнадежни, са намерили подобрене, граничащо с чудо. За мене е абсурд, един глауком да се лекува местно, или пък, при възпаление на очната ретина, да се очаква оздравяване от някакви местно действащи медикаменти.

Лечебния масаж на сливиците и носа по Др Рьодер, действуват и местно и общо. Тъй честото опериране на сливиците, ние не удобряваме. Не можем да допустнем, че ролята на сли-

виците е толкова незначителна за организма и здравето, че всяко време да можем да ги махнем, без вреда. Редовно, системно изсмукване и масажирание на сливиците, тласачното масажирание на гърлените сливици през носните отвори, всичко това, с помоща на едно общо, цялостно, биологично лечение, е в състояние на оздрави хроническо възпалени сливици, тяхното загняване, а и да намали увеличени такива, като ги направи функционални и полезни за организма. Природното лекуване, начело с Д-р Рьодер, намира, че сливиците стоят в тясна връзка с цялата лимфатична система. Ние застъпваме становището (като обект на проучване), че сливиците са същевременно излъчителни органи. Хванатите от лимфатичното течение в организма отрови, бактерии и отпадаци от веществената обмяна, биват препратени към сливиците, където се излъчват, изхвърлят и обезвреждат. Изрежем и извадим ли сливиците, ние затрудняваме, или напълно пресекваме потока към излъчване. Изсмукваме и масажирание ли ги, ние освежаваме и усиляване тяхната обезотровителна и излъчителна работа, в полза на нашето здраве. Но не само тази излъчителна важна работа, вършат те в тялото. Ние приемаме и едно тяхно далечно, рефлекторно действие. На това тяхно далечно, рефлекторно действие, почива въвеждането от Рьодер и други природни лекари лекуване на епилепсията, мигрената и др. болести. Някои специалисти по гладолекуване съчетават гладуването с изсмукване на сливиците по Д-р Рьодер. (Бухинген и др.) Те са на мнение, че лечебното действие на гладуването се така усилява.

Любезний Гроте, казаното тук от мене ни показва, че в природното лекуване имаме специални манипулации, присъщи на лекуването на специалиста. С това е ясно, че природният лекар се стреми да се вгълъби колкото се може по-вече в специалното манипулационно и да го комбинира с общото цялостно лечение.

Гроте. Признавам за голяма заслуга на природното лекуване, че то се стреми да разшири полето на действие от страна на практическия лекар, като го направи да може да излезе извън границите на общата практика и навлезе в можето и на някои манипулации, досега можени само от специалисти. Казвам за заслуга, защото, крайната специализация, намали авторитета на лекаря на обща практика, а последният си остава все още символа на лечителството изобщо. Но специалистите не са нещо ново и не са резултат на днесашния развой на медицината. Специлисти е имало винаги, даже и преди три, четири хиляди години, в китайската медицина.

И според мене специализирането е само тогава оправдано, когато се касае за някои *технически* манипулации, които, за

да се добре овладеят, е нужно многократно упражняване от едно и също лице. Само техническото може да е предпоставка на специалиста, а не неговото особено становище, или схващане по лечебната наука. Така, практическия лекар на общото лекуване не може да бъде нито ръонгенолог, нито хирург — защото това са технически умения, които трябва да се специално упражнят и усвоят. Но в някои други области, отделянето в специалности е просто скръбно. Така например, специалност по кожни или детски болести е, просто, с нищо неоправдано. Не зная, дали науката за болестите на кожата и тяхното лекуване, не би била много по-плодовита, ако да не беше се обособила в отделна специалност. Но ние забелязваме, как, тъкмо дерматолозите, вече гледат по-общо на своя специален предмет. Те все по-вече свързват кожните болести с това или онова общо заболяване на организма, особено с това на веществената обмяна. Те все по-вече се стремят да усвояват приомите за изследване на тези общи болести, а и тяхните приоми за лекуване в връзка с лекуването на кожните болести. А в детската специалност има толкова смещения с вътрешните болести, особено по болестите на веществената обмяна и заразителните, че обсега на общото цялостно лечение се разпростира еднакво върху детските и вътрешни болести. Даже и хирургията и зъболекарството, като вече технически, действително отделени умения, все по-вече и по-вече привличат приомите на вътрешната медицина, и с това правят своята специалност по-резултатна.

Прав сте като казвате, че много от днескашните групи специалисти са ориентирани строго орган-патологично. Тоест, те гледат на своята специалност да е строго ограничена върху патологическото изменение на един строго определен от специалността им орган. Това намирам особено за опасно в случаите, когато и специалността по вътрешни болести се разцепва на още няколко специалности, като специалност по сърдечни, по стомашни и белодробни болести. Туй довежда специалиста до това, да тълкува цялостните прояви в организма да ги разбира от гледище на овладения технически от него орган. Това води до туй, че специалиста привиква да мисли механически и губи способността да има биологическо разбиране. Колкото аз схващам, природното лекуване изисква техническо разбиране и сърчно може да се толкова, колкото е възможно за един средно надарен човек. Ненужни за него са и скъпа апаратура. Но ние виждаме, че лекаря на общото лекуване се стреми все по-вече да усвои особени лечебни манипулации от обсега на специалиста. Това ни показва, че все пак, извън сърчността от среден ранг, ще ни е нужна и по-голяма надареност от страна на лекаря. Защото, както прека-

леното надценяване от страна на спешалиста на неговите специални можения, вредят на лекуването и на болния, така ще вредят и прекаленото надценяване на общото лекуване и подценяване на специалните прийоми около болния.

Браухле. Любезний Гроте, вашето тъй изчерпателно разглеждане на строгите специализации искам дебело да подчертая. Особено неудачно е за нас, природните лекари, че дерматологията настоява да е отделна специалност за лекуване на кожните болести. Нашите болници са пълни с болни от кожни болести. Само този факт показва, колко малко са доволни хората от специалистите по кожни болести. Цяло нещастие за медицинската наука беше, че *Хебра* наложи схващането, какво, кожните болести са местно заболяване на кожата и нямат нищо общо с вътрешното състояние на организма. Това беше прекрасно противоречие с историята на медицината и толкова богатото и обширно поучение от практиката на редица лекарски генерации. Но Хебра има една заслуга. Той причини такова скъсване с старите схващания в медицината и в много други области, че предизвика идването на природното лекуване, което получи задачата да възстанови старата връзка, скъсана от Хебра. От това гледище, фактически, природното лекуване не е нищо друго, освен *един мост, една връзка* между две научни медицини (старата и новата). Само недоброто познаване историята на медицината от едно голямо болшинство лекари, е причина тази истина да е и днес още неизвестна. Ако те познаваха тази история, те биха разбрали че водената от тях борба против природното лекуване, е борба против традицията на тяхната училищна медицина.

Учението за индикациите (показанията), което Вие, за кулминационна точка на училищната медицина смятате, ще получи своята пълна стойност само тогава, когато поуката от опита в природното лекуване, стане поука и за училищната медицина. (С други думи, когато училищната медицина вземе да си служи с природното лекуване, тогава тя ще се увери, че тяхните показания не са толкова важни за резултатите в лечението и тогава, тя ще се съгласи с нашите показания — Б. Р.)

Нам се прави упрека, че природното лекуване било мъчно проводимо в общата ежедневна практика, защото много заетия лекар няма време да се впуска в подробности в наставленията към болния по отношение на храната, разните приложения и т. н. В това време, след едно кратко преглеждане, една рецепта и работата е свършена. Това ни се казва особено от касовите лекари. И действително, представата за по-трудната работа с болния при нашето лечение, съвсем не е неоснователна. Природният лекар има много повече работа с болния, губи много

по-вече време и сили — да обеснява и школува болния в сръчността на лечението. Лично аз съм бил касов лекар към десет години и намерих за практично да изготвя една специална т. н. рецепта на природния лекар, с кратки наставления за случая. А за да не отнемам болния от работа, когато болеста не налага това, подбирам най-подходящите приложения, които той може, през свободното време, между работата, да прилага. Като практично и удобно се указа, природолечебните приложения да се разпределят за три пъти през деня. Едно сутрин, второ обед и трето вечер, и понеже ние държим по-вече на общото укрепване отколкото на местното повлияване, подреждаме главно общоукрепителни нагаждания и към тях вмътаме някои подходящи местни приложения.

Като сутрешни приложения подходат въздушна баня, дихалелни упражнения, телесни гимнастики и самомасаж на тялото. Горните приложения вече могат, според случая, да се оточняват и модифицират. (Да се наблегне на едно или друго, това да се направи така или иначе и т. н.) Но, за да бъде лекарят сигурен в правилното нагаждане на всичко това, трябва да има личния опит не само върху болни, но и върху себе си.

По обед, или след обед се нарежда една разходка на открито или почивка с лежене, дълбоки дишания, а при нужда, и топлинната култура по Д-р Винш. Може въздушна баня, частична или обща слънчена баня и др. подобни. Колкото се отнася до местните нагаждания, тях болният може да избира според удобствата си — или парен компрес, или приснищов компрес, или топла тухла, или парен душ, или подходяща частична местна баня.

Вечер обикновено се нареждат по-големите приложения, баните. Между тях на първо място стои четковата баня. От опит знаей, че четковата баня е многократно по-ефикасна от въгледвуокисните бани. Четката дразни кожата, освежава кръвообраща в нея, масажира подкожните тъкани, а и мускулине. Сега идват подробностите по количеството на водата, температурата, продължителността на банята, силата и продължителността на четкането и т. н. Вместо четковата баня може и самомасажна баня. Но може и едно изотопяване или някое електрическо прилежание и други много такива. Там където приспособления за големи бани няма, служим си с частични бани (повишаващи,менящи и т. н.) всяки от които, и при най-примитивните условия, е приложима. Да не се забравя, че царичката на лечебните бани е менящата баня-частична или цяла.

Никой лекар, който познава действието на тези приложения от личен опит и върху собственото тяло, не би твърдял, че някой, кой да е, медикамент, може да има по-добро действие

от тях. Върху своето собствено тяло познавам действието на морфиновата инжекция. Но аз познавам действието и на повишаващата половин баня с следващо влажно — хладно $\frac{3}{4}$ увиване на тялото. От тази баня болките намаляват, спазмите минават, заспиването настъпва също така, както от отровната инжекция с морфин. По тази причина ние винаги се стремим да намерим все по-нови и по-нови подходящи приложения на природното лекуване и да заместим отровния медикамент.

Ние говорим за вечерните бани. След тях правим винаги подходящо влажно увиване за през ноща. Правим мокри чорапи, или коремен компрес или кръстосан компрес, $\frac{3}{4}$ увиване, или друго някое. Отбелязани кратко, тези приложения могат да се дадат на болния като рецепта, още при прегледа. Но, ако многото работа не дава възможност на лекаря и това да направи, тогава, в ръцете на болния могат да се дадат подходящи книжки от които той да усвои приложенията на практика. Така или иначе, лекарят трябва да пусне болния от своя кабинет чак след като е осигурил неговото знание за лекуване. Само нареждане, без понататъшни грижи, дали правилно се прави, не е добросъвестно изпълнен дълг на природния лекар.

Водата не лекува. Тя може и да вреди като всяко лекарство. Работата се свежда до това, водоприложението да се нагоди на индивидуалните особености на болния. Без него тя не вреди. Но и изкуството това да се прави правилно, не може да се научи на изуст, както минималните и максимални дози на лекарствата. То е работа на упорит труд, внимателни наблюдения и дълго изпробване както на болни, така и върху собственото тяло на самия лекар.

Грете. Казаното от вас не беше друго освен една глава от някои специални природолечебни прийоми. Ако и аз сега Ви направя изложение на лечебни прийоми из нашата медицина, ще излезем извън границите на нашия разговор. Ще направя само няколко малки бележки по това, което казахме.

На всякъде личи, че природолечебните прийоми градите повече на личните опити и преживявания, отколкото на познанията. С други думи, медицината на опита и преживяванията върви теоритически и практически пред медицината на познанията. Това Ви дава възможност за пъргавина и сръчност при нарежданията, които, и при домашни неудобства, да бъдат проведени и резултатни.

Но Вие подчертахте, че природното лекуване се явява днес като мост между старата и новата училищна медицина. Както училищната медицина, така и природното лекуване се чувствава по традиция свързано със старата медицина. На училищната медицина не е чужд опита и преживяванията. Я си

помислете само, колко, личен опит, колко лични жертви, колко героизъм даже, лежи в нейната ежедневна работа сега и в миналото, без това да е било достойние на публичността. Опитва върху самото собствено тяло, върху който природното лекуване гради своето изкуство, лежи в основата и на училищната научна медицина. Той е основа на всеки научен прогрес. Нека вземем примера на Браун. Колко много инжекции понесе той на собственото си тяло, докато открие методата на местните упойки, за което света му е така благодарен. Ами пионерите на рентгеновите изследвания? Ами самоопитите на Петен Кофер? Всичко това не е ли медицина на опита и преживяванията в лагера на научната медицина? Не желая да подценявам реалната тежест на природното лекуване в лечебната съкровищница. Ако искаме да бъдем мост между две привидно различно житейски схващания, то това ще е възможно само, ако всеки даде своя равноценен дял в това общо дело. Но, в края на краищата, любезни Браухле, решителни са живите примери.

Браухле. Вашето подчертаване стойността на личния опит и лично приживяване присмам с удоволствие и с благодарност. Във Вашите думи, обаче, личи едно недоразумение: Вие като че ли твърдахте, какво, аз не ценя и не уважавам героизма на учени и лекари из средите на училищната медицина. Това не отговаря на истината. Нищо не ми е така близко, както това уважение към тях. Дълбоко уважавам жертвите на учените, които в тропическите страни, или в химическите лаборатории, с цената на своя живот, работят за обогатяване на науката. Когато Ви говорих за самоизживяванията на природния лекар, с това исках да кажа, колко много важно за усвояване отделните приложения е личното им изпробване върху собственото си тяло. Това не искам да го мина като заслуга, някаква на природното лекуване. Исках само да подчертая, че не можеш да нареждаш на болните си приложенията на горещата или студената вода, ако ти не си изпитал тяхното действие върху своето собствено тяло. (А известно е предписването ежедневно от хиляди и хиляди лекари, химически лекарства, опитани лично от лекаря само една незначителна част — Б. Р.) Никой не може да изучи природното лекуване, ако не премине лично през всички негови нагласявания. Никой не може да го изучи от устата на преподаващия доцент, а само чрез лично отдаване на тяхното въздействие. Самоизпробването, мислях аз, да противопоставя на опита върху животни, който дълго време важеше като важен похват за научно напредване.

Но, така или иначе, стойността на едно лечебно изкуство, лежи в достойнството на неговите носители.

Любезни Гроте, нашият разговор вярвам беше от голяма

полза и за мене и за Вас. Не е необходимо да се отказваме и отричаме един друг-ниго ние Вас, нито Вие нас. *Трябва да се вземе действително хубавото и полезно от двете методи*, за да се изгради едно ново резултатно лечебно изкуство, на мястото на днешкото незадоволяващо ни такова.

И, ако богатството от дългия опит на природното лекуване, се възприеме, разработи и усвои от училищната медицина, то това ще е от благодатна полза за общото здравно благополучие на човечеството!

Край

Философия на цирея

Драги радио-слушатели

Позволете ми тази вечерните наши минути да посветим на един поставен ни въпрос от Черепиш. Същият този слушател ни е поставял и друг път въпроси. Това показва, какъв интерес проявява той към знанията изобико и към здравните, в частност. И може ли ние в този момент, когато дължим тези редове на неговия потик и почин, да не го поздравим за будността, която проявява, в противовест на болшинството от днешкашните хора? Но не само да го поздравим и похвалим, а и да съберем силите си и се опитаем да го следваме, даже и надминем по пътя на съревнуването, що се отнася до това *да проявяваме жив интерес към здравните познания*, защото те ще са само от полза за нас.

Въпросът, който ни поставя нашия буден читател от Черепиш е следния:

„Като единично постоянно санитарно лице в пансиона, аз често съм имал работа с най-различни циреи. Направи ми впечатление едно момче, което имаше един цирей на ръката. Докато го лекувахме, появили се и други и сетне станаха множество. С това, с онова, аз можах да ги излекувам. Но вътрешно, за себе си, аз не съм доволен от направеното. Движех се по един редки, правих това или онова, защото съм го чел в тази или онази книга. Но защо правих аз това и дали именно то беше правилно, за мене не е тъй ясно. Така да се каже, аз не познавах неговия произход, вървеж затова и не знаех как да го контролирам, как да го атакувам и контраатакувам за да го потуша още в момента на неговото зараждане. Аз не познавах „философията“ на циреите, а исках да я зная. Едни казват, че кръвта му била нечиста и с циреите се чистела. За да се пречистела кръвта трябвало да се пие мая или пък да

се ожени. Тези неща щели да пречистят кръвта му и циреи нямало да му излизат. Слушам ги и се чудя - цирей, мръсна кръв, женитба — различни и далечни понятия. Какво могат да имат общо помежду си. Понеже нито можех да отрска, аз мълчах и слушах.

Обръщам се към Вас да отделите малко време от вашата просветна дейност и ми обясните тайната, философия на циреите. Та утре, като ги видя, да зная цялата му история и в най-кратко време, по най-безболезнен начин, да го победя. Моля Ви в няколко заповедни наставления научете ме. а) Как да спра зараждащият се цирей, б) как да излекувам вече набрания и с корен цирей, в) коя е причината на цирсите и г) как да живеем за да не създаваме условия за образуване на цирей

Константин П. Горанов — Черепиш

Отговор: Драги приятелю, не само ти, много хора, повечето от хората, не познават „философията на цирея“, те са чужди на неговата „душа“ и затова не владеят правилата за своето отношение към него. Както Вие, така и те, се мъчат да го „развърнат“ още в началото на наговото появяване.

Да се познава „Философията на цирея“ е много важно. От това зависи правилното ни поставяне към него, а от тук и благоприятния за здравето резултат. Имаме циреи от различно естество. Има циреи дължащи се на зараза (инфекция). Тази зараза е дошла отвън върху кожата. Такива циреи могат да се потушат, унищожат и възвръщат още в началото. Но имаме циреи от едно съвсем друго естество. Циреи, които са отбранителна. По-някога всеки цирей е отбранителна реакция от страна на организма, които са самопомощ. Или както се изразили приятелите Ви там, циреи с които организма се пречиства. Застрашаващи здравето отрови биват изхвърлени навън през кожата в форма на цирей. Тези цирей не бива да се потушават, да се възвръщат още в началото на своето появяване. Защото, те пак ще се явят на друго място, на много места. За тези искам да Ви дам няколко наставления.

При борбата ни с циреите, основната наша задача е да се заловим за основно вътрешно пречистване на тялото. Това става като подбираме и ограничаваме храната така, че при своята обмяна и вътрешно горене, да не дава нежелани отпадъци, отрови и чужди вещества. Втора наша задача е да усилим всички излъчителни и обезотворителни органи. Покрай червата, черния дроб, белите дробове и бъбреците, кожата стои над всички. Особено чрез редовно и изобилно изпотяване, ние сме в състояние да пречистим основно тялото и спрем излизането на циреите.

(следва)

Беседа втора

Астения — конституция и наследство — израждане на зародишните сили чрез неправилно хранене — конституционно лекуване и преобразуване на окръжаващите ни условия — Високо кръвно налягане — Захарна болест — Хранене, което предотвратява заболяванията.

Д-р Браухле: Любезний Гроте, Вашата наука признава ли диагнозата „*Нервна и съединително-тъканна слабост*“? По понятието „нервна слабост“ ние сме единни. Съединително-тъканната слабост се манифестира с бляда, слабо окръвена, недостатъчно еластична кожа и недостатъчно тъканно налягане. Но още и общо спадане на вътрешните органи (главно коремни и тазови). Обяснението на всичко намираме в това, че както еластичните влакна, така и тези на съединителната тъкан и закрепителни връзки на вътрешните органи, са загубили значителна част от своята спретнатост и издръжливост. Когато наблюдаваме организма като биологично цяло, което ние природните лекари винаги правим, бие на очи, че нервната слабост и слабостта на съединителната тъкан са неразделни прояви в един и същ организъм. Т. е. който има слаби нерви, има и слаба съединителна тъкан и обратно.

Гроте: Аз се радвам, че така поставен ми от Вас реален въпрос в неговата цялост, ни доведоха до там, където аз и Вие се именно различавахме. Описаното от Вас понятие за „нервна и съединително-тъканна слабост“, има без съмнение реална стойност. Тъкмо тук училищната медицина направи голям обрат в схващанията си. В последните 30 години училищната медицина напусна досегашното си *органно-патологично* схващане и премина към *конституционната патология*. Твърде отдавна Stiller издаде една ценна книга, в която разглежда въпроса за т. н. *астенична конституционна болест*¹⁾, за което именно Вие говорихте сега. В Франция, същото това болестно състояние, биде описано от Gilehard, който подчерта явленията ѝ като присъщи на спадането на вътрешните органи. Но, най-големи заслуги при изучаването на астенията като конституционно страдание, има немският клиницист Friedrich Martius, който внесе значителна светлина в патологическата същност на астенията. Изглежда че не се касае до слабост само на една или друга тъкан, а до *вродено предразположение*, датиращо от момента на зараждането в самите полови клетки. Сетне, във време на живота, това вродено предразположение се доразвива и проявява. След като възприе това ново схващане, училищната медицина направи първата, сериозна и окончателна стъпка към изоставяне досегашното си схващане, че болестите идват от

възка, като премина към разбирането, че първопричината на болестите лежи в самия организъм. Постиганията на бактериологията бяха, които застрашиха да се изроди медицинската наука в една крайност (за екзогенното, вънкашно произхождение), но която катастрофа навреме се предотврати, благодарение на навременното новосориентиране на медицината към схващане значението на онаследената конституционна особеност в личността за заболяванията въобще (*Genotypische Bedingtheit*).

Ако се съди по трудовете на *Bircher-Benner, D-Lahmann* и техните последователи, ние виждаме, че те надценяват значението на т. т. правилно хранене като вънкашна причина на заболяванията, а подценяват значението на вътрешните причини, като наследственост, конституцията като генотип и т. н. Тъкмо за това различие в схващанията между нас намекнах по-горе. И тъкмо затова мисля някоя подробност по този въпрос е на място сега.

Д-р Браухле: Радостно е, че и в тази беседа дойдохме до целесъобразността на цялостното, конституционно лекуване. Ако наистина, както Вие твърдите, медицината преминава вече от органната към конституционната патология, то с това стремежа на природолечението е отчасти постигнат. Нали задачата на науката за природното лекуване е именно тази — да наложим схващането, че при всяко заболяване страда не отделен орган, а целия организъм като неделима цялостна психофизична единица. От тук да изградим нашето цялостно, конституционно лекуване на мястото на сегашното органно (местно) лечебно изкуство. Тук, изглежда, сме със Вас на едно мнение:

Новото, което чувам сега от Вас, е това, че Вие отдавате голямо значение на наследствените заложи като причина за заболяванията и поставяте вънкашните влияния на второ място. Вие даже назовахте някои автори на биологичната медицина, които, един вид, обвинихте в това, че подценяват наследствеността, а надценяват вънкашните влияния — главно храната. Обаче в действителност работата стои малко по-иначе. Но нали тъкмо *Bircher-Benner* е ученият, който доказва, че храненето има решаващо влияние върху конституцията, чийто значение Вие толкова високо цените. Той вярва, че много неуяснени и днес още страдания, се дължат на неправилното хранене на миналите поколения, което неправилно хранене е повлияло неблагоприятно цялостната конституция на редица поколения, които се раждат вече като онаследено предразположено към най-различни заболявания. Изхождайки от това разбиране, *Bircher-Benner* препоръчва коренно изменение на храненето, като с това ще трябва да се коригира отслабената през поколенията, онаследена конституция и се създаде нова, възстановена здрава

такава? Разбира се, той знае много добре, че това преобразоване на, през поколения отслабената конституция, не може да стане за месеци даже и години, а често ще са нуждни много години, а за краен всечовешки резултат, и поколения.

Задачата на новопоставените начала при храненето са да помогнем оздравяването на страдащите, но и да пресъздадат, да обогатят расата и я направят след поколения нова, здрава, силна и неподаваща се на израждане и заболяване.

Основните начала на новото хранене лежат в това, да се употребява храна с изобилно витамини, соли и скрита слънчева енергия. Тя да съдържа по-малко бялтъчни и по-малко дразнящи вещества. А за такава не може да се не признае само предимно плодозеленчуковата — главно прясната и сурова.

Но не е само храната, която може да извърши чудото в борбата с израждането. В помощ на това спасение ние привличаме възможно дълго пребиваване на чист въздух печене на слънце, къпане в морето, реката и минералните извори. Но не трябва да се забравя, че дадената в горния дух помощ на отделните страдащи, често идва много късно, когато не е възможно вече никаква помощ, защото изграждащите фактори в живота на тези болни са провалили жизнеността до толкова, че е възможно тя да отпочне и да проведе оздравителни работи.

В резюме: наследствеността и вродените слабости ние никога не сме подценявали, както Вие искате да обвините някои наши автори. Напротив, всички наши лечебни прийоми са насочени именно към цялата телесна общност, включително конституцията на организма и онаследените слабости.

Науката за природното лекуване вярва, че дадените ни от природата т. н. жизнени дразнители (слънце, вода т. н.), са в състояние да повлияят много по-цялостно, много по-благоприятно слабата конституция и наследени недомъгци (а и всички други вътрешни болестни причини), отколкото това са в състояние да сторят синтетично произведените химически лекарства на медицината.

Грете. Това разискване има нужда от известно поясняване на понятията. Това, което ние разбираме под конституция може да се схваща двукратно: първо в наследственотехнически смисъл като *genotipus*, но и в клинически смисъл като усъществен *epotipus* с проявени вече фенотипични изменения. Не бива да забравяме, че понятието „конституция“ е разтегливо. Щом признаваме, че при появата на болестите голяма роля играе наследствеността, приведените от Вас доводи на Birchler-Benner е равносилно на възкресяване на Ламарка. Ако приемем, че болестни предразположения в родения вече човек, може да се дължат на това, че някои от предшествувалите го поколения, вследствие

неправилно хранене, са увредили свите родилни материали и така са предали болестни предразположения на своите потомци, та това е класически пример за наследяване придобити в живота качества. А тъкмо този механизъм в онаследяването не е доказан и до днес от науката за наследствеността. При това не искам да прималча, че Stepp, един от най-добрите познавачи на учението за витамините, недавна, в един обширен труд, застъпи становището, че недостига на витамини в храната може да се отрази върху качественоста на плазмата и да се отрази върху конституцията на следващото поколение. От друга страна, не е съвсем неприемлива възможността, вродени болестни предразположения да се пренесат върху някое от следващите поколения по пътя на т. н. *Springhaften mutation*. По тези възможности последните години и цюрихския учен Naegeli съобщи за правени от него опити. Но в науката за наследствеността и до днес липсват доказателства, че вънкашни фактори са двигателите на патогенетичната конституция, било в една сегашна или отдавна измряла генерация. И, ако искаме да предпазим бъдащите поколения от здравно израждане, трябва да действаме в духа на новия закон от 14. VII. 1933 год. Този закон пази предаването на болестните предразположения върху поколенията чрез обезплодяване на здравно обременените индивиди. Този закон съвсем не ни препоръчва вместо стерилизирането, да поставим наследствено обременените при особено благоприятни условия на хранене и живеење въобще, като да си представиме, че този начин на хранене би могъл да извърши някакво преобразование върху зародишната плазма на обременения организъм и така да го направи способен да създаде здраво, необременено поколение.

В резюме: аналитичната наука за конституцията ни доведе до едно цялостно схващане, което и днес е рационално използваемо за лекуване и предпазване в медицината.

Браухле. Без съмнение, закона за стерилизирането е колосален напредък в борбата ни за наследственото оздравяване на германския народ. Ние природолечителите с благодарност поздравяваме тази мярка. Ясно е, че с средствата и силата на власта, може да се направи за народното здраве много повече, отколкото това може да сторят единичните лекари, колкото и да имат присърдце това.

Ако Вие твърдите, че приемането за възможно, придобити качества да могат да се предават по наследство, би означавало връщане към отдавна погребания Ламаркизъм, а и не би отговаряло на днескашните научни познания. Но на това твърдение съвсем не сме длъжни да му отдадем абсолютна верност, защото науката за наследствеността утре и друг ден не се знае дали ще е тази, която беше вчера и оня ден. Нима за първи

път в развоя на науката сме се връщали към отлавяна изоставени теории и учения, които опита и наблюденията доказват като издъжани, докато преди, същите те са били изоставени като неиздържачи тогавашната научна критика на него време?

Твърдите ли Вие, че зародишната плазма и загадъчните сили, движащи механизма за онаследяването (*das Gen*), са абсолютно неповлияеми? Нима алкохолизма, сифилиса, душевния и нервен шрапац (терзания) през войните, не са оказали някакво влияние върху тези потайности на онаследяването? Нима съдбата на един народ се изковава само и единствено в момента на самата мутация и са резултат само от нея? Но даже и да приемем, че този „Gen“ е наистина неповлияем с външните условия на живота, това не значе още, че всяко наследено предразположение избухва в течение на живота. Това показва, че все пак, екзогенните (външните) фактори в живота не бива да се подценяват. Някой може да е обременен по наследство към заболяване от мултиплена склероза, но този човек не заболява от нея на всяка цена — стига в живота да е поставен при благоприятни, природосъобразни условия на живееие. Обаче, ако същият този наследствено обременен болен, прекара терзанията на една война или други противоздравни режими, то предразположението се проявява и той действително заболява от тази склероза. Много случаи в практиката ни показват, че и стидлищата, когато ще решават спорове за материална осигуровка, вземат винаги под внимание негодите в живота на пострадалия,

И, ако действително в здравеопазването наследствеността е всичко и на външните фактори (храна, слънце и въздух и т. н.) не се пада дял в борбата с наследените предразположения, тогава лекуването на отделните индивиди би било безпредметно. Тогава, лекарят би трябвало да бъде не лечител, а чисто и просто расов хигиенист.

Гроте. На пръв поглед изглежда, че отлаженото голямо значение на ендогенните (вътрешни) причини за заболяванията като че ли ще доведе лечебното изкуство до нихилизъм — (т. е. щом приемаме, че всичко при заболяванията се владее изключително от вътрешни причини и щом тези вродени, наследствени предразположения не се поддават¹⁾ на подобряване чрез външни причини — начин на живееие, хранене и т. н. — стремимът към енергични мерки при лекуването и желанието влобие към лекуване, като предварително осъдено на неуспех, ще отслабнат. Щом приемаме, че вродените предразположения не се поддават на подобряване чрез външни средства, естествено е, страдащите да бъдат оставени на съдбата, след като, за запълване на времето, сме правили някои паллиативи — „*Un es im Ende gehen zu lassen, wie's Gott gefällt*“ — за да пуснем най-сетне края му, за да стигне това, което е Божу угодно. (Б. Р.)

¹⁾ Така мислят алопатите — медици. (Б. Р.)

Лечебната задавка се представя приблизително така. че вродения конституционален „ми н у с“ ще трябва да се компенсира чрез един „и л ю с“ лежащ вън от нас, в окръжаващата ни природа. Това би било достатъчно за да изменим цялостната телесна конституция и да я направим здрава и жизнеспособна.

Позволете ми пък аз да Ви покажа примерно, как разбирам това цялостно, конституционно лечение.

Имам 50 годишен, затлъстял болен, с високо кръвно налягане, който в близко време ще получи или удар или тежко сърдечно поражение. Чрез безсолне, ограничаване течностите, органичени плод-зеленчукови храни и суровоядене, аз намалих теглото му с 20 кгр. Неговата работоспособност се повиши, тежкото дишане и задуха му изчезнаха, кръвното му налягане спадна до норма, водните отоци изчезнаха и т. н. Накъсо казано, болният се чувствува вече напълно здрав. Този начин на лечение разбирам като конституционно, цялостно лекуване. Но, ако прицеля горното обективно, освободен от увлечение и самоизлъгване, трябва да прибавя следното: този човек е изведен от състоянието на предстоящо сериозно заболяване. Осигурено му е едно добро преживяване за още може би 5 години. Но, неговата предопределена от наследствеността съдба — да умре, в края на краищата, от удар, артериосклероза, изтощение на сърцето и тем подобни причини — ние с горькото конституционно лечение, не сме изменили. Неговите деца ще се развиват тъкмо като него, те ще боледуват като него и ще умират по същите причини като своя баща. Освен, ако от майка си са получили известен процент здраво наследство и така е на изчезване до известна степен полученото от бащата болестно предразположение. Приложеното по-горе конституционно лечение, с неговите добри резултати при пълното и високо налягане, трябва да се разглежда от чисто клиническа гледна точка.

Лечебните резултати са също така само клинически. При все това, въ това направление в лечебното изкуство ние можем да вземем много поуки от природното лекуване. Тъкмо общото, конституционно лечение (в духа на природ. лекуване) жъне днес заслужени триумфи. Но за тези резултати не бих се съгласил, че могат да бъдат такива простиращи се чак върху поколенията и биха допринесли нещо за подобрене на наследствеността и расата. Те са само индивидуални — помагат само на отделните болни.

Дали науката за наследствеността утре ще е по-друга от днес и дали обновена тя ще ни даде съвсем ново осветление по въпроса за възможностите да повлияваме конституцията чрез външни средства (начин на живееие и пр.), в това не мога да се впускам, защото за сега ни липсват каквито и да е

реални основи. Без тези реални основи, само по теоретическите разсъждения, лесно ще преминем от действителността към областта на фантазията. Аз мисля, че именно този начин на отвлечено мислене е причина да се вярва от някои среди (природолечителите Б. Р.) какво, начина на живеење бил съществено фактор за манифестиране вродени особености в даден индивид. Нека вземем за пример захарната болест. Никога не е имало по-вече противоздравни фактори от времето на световната война. През това време, тази болест не само че не се прояви повече, ами и съществуващите вече случаи се подобриха. Тъкмо оскъдящата и недостатъка на калории изигра тази благотворна роля.

Браухле. Вашата мисъл, дали един конституционален недостатък (минус) би могъл да се изравни чрез един кондиционален, даден ни от окръжаващия ни свет, плюс, е ценна хипотеза за работа и обща основа за нашето разбиране. Примерът с 50 годишния пълен, с високо налягане пикник ме много интересува. Диетата с която е удължил работоспособността си с 5 години е тъкмо диетата която природолечението прилага като чудотворница в лечебното изкуство. Вие съм допускате че с такъв един режим на хранене и природолечение, такива болни могат да удължават работоспособността и живота си с примерно, 5 години. Щом приемате това, би ли било невероятно и неопитно за Вас, ако аз твърдя, че това удължение на живота би могло да стане с 7 години, ако такъв болен отпочнеше своето природолечение не в 50 годишната си, а в своята 40-та година? Това удължение не би ли станало възможно до 10 години, ако беше се почнало не в 40-та годишнина, а още в 20 годишната си възраст? И съдбата на неговите деца не би ли била съвсем друга от тази на техния баща, ако те, още от ранно детство, отпочнеха оздравителния режим, който техния баща е почнал едва на 50 години? Безспорно да. Ако при почване на 50 год. възраст нашия оздравителен режим е способен да придаде на вече заболелия 50 годишник пет години работоспособност, ние не можем да не приемем, че същият оздравителен режим, приложен още от детство, преди заболяването — вече не като лечебна, а като профилактична (предпатителна) мярка — ще направи наистина чудеса. Че злочестия край, да умре този болен от удар, не можем да предотвратим, може би е така. Но нашите претенции не бива да отиват чак толкова далеч — да предотвратяваме една предопределена от раждането и подпечатана с противоздравни навици цели 20 години съдба! За нас, а и за болните, е достатъчно, че злочестия край се отлага за 5, а при по-голямо благоразумие и за 20 години.

Недостатъчните и неефективни средства за предотвратяване на болестите, това е големата слабост на училищната медицина.

В неуклонно проповедване на предпазни средства, лежи силата на природолечението. Нима опитността и лечебните резултати на училищната медицина са толкова големи и положителни, че да се чувствава способна, а и оправдана, да отрича стойността на препоръчаните от нас предпазни мерки и добитите от тях резултати при гореописания случай с високо кръвно налягане? Нима тя желае да твърди, че всекакви мерки за предпазване от високо налягане и мозъчно кръвоизливане са въобще излишни, като безполезни? Истинските и резултатни предпазни мерки са дело на науката за природно лекуване, а не на занимарилата предпазните методи, училищна медицина.

Вашият случай с захарна болест е също така интересен. Вие се чудите, че толкова телесни и душевни недъзи в войната не са предизвикали избухването на повече диабетични заболявания у наследствено предразположените към диабет, а и че не са влошили състоянието у боледуващите вече диабетичи. Да не би с това да искате да оспорите вредното влияние на горните незгоди за здравето въобще и по специално за вродените, конституционни слабости! Вие не трябва да забравяте, че ограниченото и опростено хранене през време на войната, даже периодичното гладуване тогава, са причината за констатираното от Вас добро състояние на захарната болест в време на войната. И това в смисъл, че то (гладуването) компенсирало вредите от телесния и духовен шрапац в време на войната.

Пълното строго или частично гладуване при захарната болест ние узнахме, приценихме и прилагаме много отдавна в природолечението, докато училищната медицина все още проповедваше охранването с изобилно белтъчни и мазнини. Още въ 1923 год. Goldscheider предупреждаваше, че белтъците и мазнините не са подходяща храна за диабетичите. Той препоръчваше при затластели болни да се вземат дни на пълно или частично гладуване, без разбира се, да подчертае, че в редовете на природните лекари, лекуване диабета с глад се практикува вече 50 години преди неговото становище.

Професор Гроте: Първото систематично прилагане на глад като лечебно средство в училищната медицина проведе Cantani. В 1870 година от Bouchardat, а 20 години преди това са се появили предписания за ограничаване на храната при лекуването и от Wunderlich. Без да се впускам в подробности, аз признавам, че обикновеното хранене на диабетично-болните в лекарската практика е било с издигнато много месо и мазнини. В широк мащаб ограничаване на храната при диабета имаме от C. von Noorden, а още преди световната война, особено от американските автори Allen и Joslin

Любезний Браухле, Вие твърдите, че върху предназначата стойност на естествената храна, имате голяма опитност и убедителни резултати, особено що се отнася до подобряване конституционното състояние на наследствено обременени индивиди. Но къде са те? Къде в литературата сте ни дали резултатите от обективни, сравнителни, търпящи критика наблюдения, за каквито резултати Вие толкова ентузиазирано пишете, когато, от увлечение, смесвате горещите си желания с действително реалните резултати? Научната медицина с нетърпение очаква такива положителни резултати от Вашите лечебни диети. Претендирам до известна степен да съм запознат с природолечебните Ви особености. Особено добре познавам ученията на Д-р Lahmann, а това на Bircher-Benner до известна степен съм попроучел. И винаги съм се натърквал на несъгласуваността между горните препоръки и действително постигнатите резултати. Позволяте ли Ви наведем пример из практически наблюдения. Знаете ли колко много първенци из средите на природолечението са с незадоволително здраве? Д-р Lahmann например умря толкова млад, Шрот и Принцип също не достигнаха висока старост. Само Кнайп достигна патриархална старост. Аз познавам лекарски фамилии, чиито деца се отгледаха именно с методите на природолечението и въпреки това, те не можаха да избегнат слабостта на наследствено обременени хора. Така е случаят с захарната болест след откриването на инсулина. Монте диабетични деца и до днес се радват на отлична жизненост, по нищо не отстъпващи на здравите си връстници. Тук имаме блестящ пример за радикални резултати от нашата конституционна терапия, израснала на почвата на сегашните научни постижения.

Д-р Браухле. Името на Santani чух за първи път из средите на природолечението. Но и схващанията на Wunderlich, за съжаление, не повлияха нито лекарите на практика, нито пък тези в клиниките или техните професори. А да си вземем бележка от поуците на този автор, би било толкова желателно. А колкото се отнася до тъй блестящите представени резултати при Вашето лекуване на диабета с инсулин, трябва да призная, че нито в време на моето усъвършенстване в време на войната, нито пък в сетнешната си практика след войната, можах да се убедя в тъй възхищаващите Ви инсулинови резултати. За такива любезни Грофе не съм и чувал. Запитването Ви за издържаната литература, където да са научно и системно разглеждани добрите резултати от диетолечението и пр. върху наследствено обремен-

нени индивиди, ме интересува. Верно е, ние, природните лекари не сме още успели да издадем обемната литература. Вие не трябва да забравяте, че много страдащи, масово прибегащи до природолечението, ангажирват всичкото време на малкото още природни лекари, за практическа лечителска работа. Нам не остава достатъчно свободно време за история и литература по природното лекуване. Но подчертавам, че тази празнота трябва да се попълни. Аз си вземам бележка от искането Ви, и задоволяването на тази нужда посмам като мой личен дълг. Не трябва да се забрави, че опитите с хора са много по-мъчни от тези на животни. А ние работим само с хора. Причините на на следственото обременяване са от най-разновиден характер, от външно и вътрешни произхождение и така сложно преплетени, че е много мъчно тяхното разграничаване и проучване поединичното им влияние върху наследствеността.

Далеч съм от мисълта да подценявам тънкостите в научните изследвания на училищната медицина. Но покрай впускането си в научни подробности, тя не бива да занемарява практическата работа по лекуването на страдащите в живота. Едно от сериозните възражения на природолечението към училищната медицина е именно това, че постигнатите резултати в самата лечебна работа на училищната медицина, са толкова малки в сравнение с времето, труда и парите, изразходвани по научни подробности, че можем смело да кажем: — първите не оправдават вторите. Училищната медицина отминава без интерес тъкмо онези, дребни на пръв поглед, които, за практическото лечение, са от най-голямо влияние. В същото време тя посвещава време, труд и пари на научни подробности, които нямат никаква стойност за нашата практическа лечебна работа. Тези практически и ценни за лечението неща природолечението инстинктивно е доловило и практически затвърдило, като ги смята за естествени и лесно разбираеми за всеки здрав човешки ум.

Много лекари са избрали своята професия само затова, че са здравно наследствено обременени, и заради своето лично здраве, са се отдали на медицината. Такива лекари най-добре разбират мъката на своите болни. Нанстина може да има университетски професори, които достигат висока старост, но такива никога не могат да се поставят в положението на страдащите и не могат да разберат тежката на наследствено обременените и страдащи. Не само Кнапп, по Rikli, Coué и много други първенеци в природолечението, са достигнали висока старост. Недостигналите висока старост природни лекари, каквито Вие посочихте по-горе, са именно наследствено слаби, което ги е накарало да се посветят на делото на природолечението, благодарение на което те все пак доживели своите години — въз-

можната за онаследеността им възраст. Без природолечението и природосъобразния живот, те сигурно биха загинали много по-млади. Ако прочетем биографията на посветилите се на природното лекуване лекари, ще установим, че повечето от тях са били първо алопати—за лекарственото лекуване. По-сетне, разочаровани от нихилизма на училищната медицина, често при свое лично страдание, минават на страната на природното лекуване, което до тогава са отхвърляли — точно тъй, какъвто е случая с самия мене.

Че действително с въкапна намеса сме в състояние да подобрим съдбата на наследствено обременените, което Вие отричате или осъмнявате, личи и от дадения от Вас пример с диабетичните Ви деца.

И ако приемеме този Ваш пример за действително реален, не трябва да забравяме, че се касае не до лекарствено, противосимптоматично лечение в широкия смисъл на думата. Вместо да даваме на болните от захарна болест да ядат (значи диететика) панкреасни жлези от животни, ние им даваме концентрирана форма на тяхното жлезно съдържание. Такъв е случаят и с лекуване пернициозната (злокачествена) анемия с ядене на чер дроб (пак диететика), на даже и с чернодробни препарати. Въпреки всички резерви, откриването на инсулина от училищната медицина, по много съображения, е действително великолепен резултат — какъвто е откриването да се лекува злокач. анемия с чер дроб.

Изглежда, че здравните основи на бъдещето лечебно изкуство ще се изградят само чрез съчетаване научните открития на училищната медицина с предпазните и лечебни прийоми на природното лекуване.

Философия на цирея

(продължение от стр. 127)

Строго вегетарианско хранене, суровоядене, даже и периодично гладуване, пречистват кръвта и лекуват циреите. Въздушни бани, менящи измивания, четковни масажи, но особено редовни изпотявания и стънчеви бани, са мощни средства да поуцърят обезотвратителната работа на кожата и да ни пазят от циреи. Особени грижи за редовното изразвяване на храносмилателния канал. Пиенето на бирена мая има именно тази задача, да обезотвори този канал. И когато вътрешното отравяне е видимо от чревен произход, тогава пиенето на бирена мая е уместно. Но тя е полезна и в друго отношение, затова и на място винаги. Специална билкова комбинация за пречистване на кръвта е полезна.

Сега нека видим какво да правим за самия цирей. Чести топли и горещи цели бани с тринева или друга отвара, общи слънчеви бани до потъмняване. Най-сфикасното средство да озреем един цирей, да го пробием и изпраздим, това е *парата*. Набиване цирея с парен душ веднъж и по-всиче пъти дневно, последвано от съгравающ компрес, води бързо и сигурно към успех. Видовете лапи водят също до целта. Чистотата на цирей и околността му чрез често измиване с топла вода и сапун и обеззаразяване със спирт, трябва редовно да се прави.

Току що появяващия се цирей няма да се потушава, а чрез редовно парно набиване, се ограничава и пробива.

Драги слушатели, изучете философията на цирея — опознайте неговата душа.

Д-р Кирил Йорданов

Скрофулоза или болест на жлезите¹⁾

„Аденопатията, както още се нарича скрофулозата, е най-разпространената детска болест. Наследената конституционна слабост, абнормалната реакциоспособност на кожата, на лигавиците, на лимфатичните жлези, всички дължащи се на особен род туберкулозна инфекция, са най-съществените причини. Нарича се още ексудативна диатеза у децата. Ексудативна дискразия на кръвта и телесните сокове, е същото. Най-често наследена от родителите, болестта може да се придобие и от противоестествен начин на живене, главно неправилен състав на храната“ (Schalle).

Признаците, а от тук и картината, на болестта е много разнообразна. Като почнем от най-обикновените незначителни увеличения на жлезите, които не смеем даже да наречем скрофулоза, и стигнем до най-тежките и обезобразяващи проявления на кожата, лигавиците, устните, носа, очите и други органи, всичкото това не е нищо друго освен разните степени и форми на една и съща болест. Точното преценяване на отделните проявления в този или онзи орган, е работа само на лекаря.

Скрофулозата, сама за себе си, не е непосредствено опасна за живота, но многобройните усложнения, които може да даде и хроническото изтощаване на организма, което отслабване го прави поддатлив към разните заболявания, я правят сериозна и опасна. Най-често, особено като се насочи в правилен начин на лечение, болестта оздравява с напредване възраста и само останалите сикатриси по кожата, жлезите, носа и очите, напомнят за всестранното отравяне на организма през детските години.

¹⁾ Радио беседа, държана на 21 VIII 1947 г. от Д-р К. Йорданов

За да бъдем по пълни, нека подчертаем, че некой автори смятат даже, какво, болеста нема нищо общо с туберкулозата, което изглежда малко вероятно. Всеки случай, до пълното приключване на актовете, мислим, че сме в правото си да я смятаме от единен произход с туберкулозата.

Лекуването на тази детска болест е въпрос сложен и доста труден. Труден затова, защото изисква правилното разрешаване на много социални болни въпроси.

Важно е за правилното лекуване да се знае, че не съществуват специфични лекарства за лекуването на тази болест и така не бива да губим време и средства подир каквито и да било хвалени специалитети.

Само общото лекуване, което обхваща не отделни телесни части, а цялото тяло, което е насочено към повдигане жизнените и лечебни сили на организма, към освежаване на кожата, фукция и безотравянето на кръвта, може да ни доведе до истинско радикално излекуване и изкореняване на тъй дълбоко загнездилата се болест. Всичко друго може да ни даде временно изчезване на отделни признаци, но е и си остава само потискане на болеста, но в никой случай не и излекуване.

Храненето е важен фактор за оздравяването и на него трябва да да се обърне сериозно внимание. Прекаленото насищане организма с т. н. „силна“ храна, с предимно месо и прочие, трябва веднаж за винаги да се изостави. Нужно е тъкмо противното. На болния да се дава предимно вегетарианска храна, като на плодовете, зеленчука и въобще суровата храна, се дава винаги предимство. Нужно с храната да съдържа изобилно мазнини (масло). От тук и благотворното действие на рибеното масло. Прясното несолено краве масло може напълно да замести рибеното масло, а това е много важно при децата, които не винаги приемат неприяния вкус на първото. Въобще, всяко растително масло е на място. Важно е също така, прибавката на сол да се ограничи колкото се може повече.

С цел за закрепване и закаляване, въздушните, слънчеви и светло-въздушните бани, се явяват като фактори от първа степен. Просторното и проветрено място за спане се разбира отсамосебе. Водата, в нейните най-разнообразни форми на приложение, е най-доброто средство за общото освежаване на кожата, поущряване кръвообрата, излъчителните органи и функции. Лесно приложими, безопасни, ефтини и при това отлично действащи, са *цели омивания и обжулвания, половин бани, седмично четковни бани* и тем подобните, чийто подробно описание сме дали в книгата си „лекуване с вода“. Кнайп препоръчва един или два пъти през седмицата *мократата риза с отвара от сенни отпадаци* (трина), която стои до един

час. Според него, това е най-доброто средство за разрохкване и изтегляне скрофулозните отрови. Краткото овиване, един, два пъти през седмицата, е с същото действие.

Върху подутите жлези се поставя *глина*. Известно количество глина се забърква с студена вода на каша. Растила се върху ленено парче плат и се налага. Държи се 1 час. Против кожните изриви по лицето, най-доброто средство са компресите с студена отвара от лайкучка.

От билколечението се препоръчват полезни подходящи билкови комбинации. Полезни са също така капания с билкови отвари.

И така, с най-простите средства, които природата ни е дала, при това заболяване сме в състояние сигурно и бързо да действуваме *предпазно, преобразуващо и лечебно*.

Родители, лятото на морския брег е единственото сигурно време за енергично действие. Направете всичко необходимо и използвайте *жизнения и лечебен еликсир* на природата.

Храна и хранене

Калцийт като допълнителна храна

Калцийт е необходим на организма за изграждане на костите и клетачните ядки. Костите съдържат 65.6 на сто калции. От него 60 % се съдържа в форма на калциев фосфат, а 6.6% калциев карбонат. Ежедневно ни е необходим от 0.4 до 2 % калции. През пикочта се излъчва ежедневно по 0.15-0.25 грама, а през изпражненията малко повече. Приема се, че колкото храната е по-кисела, толкова изхвърлянето на калция е по-голямо. Ако има изобилно фосфорна киселина в организма, калция се вързва с нея, образува калциев фосфат и бива изхвърлен чрез изпражненията. Защото, калциевия фосфат, изглежда, мъчно минава през бъбреците. Обмяната на калция и фосфора е въобще твърде много зависима една от друга.

За разтежа на костите, зъбите, и за много други функции на организма, както особено за обременена и кърмеща жена, калция, трябва да е достатъчен в храната. Върху централната нервна система, калция действа възбудително. Като противодействие на калция при нервни болести, с възбуди, конвулсии и т. н. служи магнезия, например при тетанус. Работата на много жлези с вътрешна секрация, е от голяма зависимост от калциевият елемент в организма. Обмяната на калция в организма, от друга страна, е много зависим от присъствието или отсъствието на витамин Д.

Един антагонист, с противно на него действие, е калция.

Многото калции в организма увеличават киселинността в него. Изобилието на калия увеличава алкаличността. Пропускливостта на стените на съседите се намалява от калция. Затова при изриви, подувания, отоци се дава калции, който не позволява на течностите от кръвта да излизат в тъканите. Така калция действа обезводително на тъканите. Калция увеличава уринирането, съгъстява кръвта и намалява, кръвното налягане. Калция увеличава съсирването на кръвта затова се употребява за спиране на кръвоизливи. Това е накратко ролята на калция в здравия организъм.

При заболявания той играе също така голяма роля. Така например, с помощта на калция природата калцифицира туберкулозни гнезда и ги оздравява. Понеже обмяната на калция се влияе много от витамин Д, затова едновременно вкарваме и този витамин. Според някои французки автори, туберкулозните страдат от липса на калци и други минерални соли, затова препоръчват вкарването на такива. Този възглед се обаче още много успорва. Изглежда не липсата на соли, а изгубената способност на организма да използва тези соли, е причината. Затова и лекуването на туберкулозата с вкарване на калций се оспорва. Калция прави кръвта по способна да се бори с бактериите — увеличава се т. н. фагоцитоза. При артериосклерозата калция играе голяма роля. Той се наслажда в стените на съседите, прави ги твърди и чупливи. Това се забелязва особено много при диабета, подагратата и високото кръвно налягане. Като причина за това втвърдяване се счита и увеличаваната киселинност на телесните сокове, премного животинска храна и др.

Вижда се, че калция един път е полезен, друг път е вреден. Дали едното, или другото, ще зависи, личи по всичко, от това, в каква доза се вкарва, в каква форма и по кои пътища. От тук и важноста от особена осторожност при маниполирането с калция при храненето или вкарването му по други пътища.

Следните храни съдържат изобилно калции: сирене, жълтък, мляко, овес. Бедни на калция са: месо картофи, брашно, мисир, ориз и шушулковите храни,

Д-р Рудолф Франк — Лайпциг

СУТРЕШНА ЗДРАВНА ЗАКУСКА

След ставане от топлото легло, в добре провентрирана стая, направете подред, едно след друго: въздушна баня, дишания, гимнастики, четков масаж, студено измиване и накрая самомасаж на тялото. След това легнете в топлото легло, или се облечете и движете до затопляне.

Д-р К. Й,

При парализ на мускули

Що нещо е парализиран крак, ръка и пр., всеки знае. Много полезно в такива случаи е два пъти на ден топлинно приложение в продължение по на един час. Това може да стане в форма на повишаваща баня, гореща тринева лапа (торбичка) менящо поливане до електрическа топлина, горещ въздух, парна баня, парен компрес и пр. Всички се прилагат до зачервяване на парализираната част. Всичко бива последвано от приснищов компрес за няколко часа или кратко студено потапяне или студено кнайпово поливане. В водата за бани и компреси добре е да се отварява насечена овезна слама. Два пъти седмично. Изпотателна процедура, а вечер леки поглаждащи, кратки масажи с леки лечебни гимнастики (без изморяване на мускулите).

В много упорити случаи може да се прибегне до галванизация с непроменлив галваничен ток не много силен (2-4 мили ампера) до 2 минути трайне.

За витамините А, В, С, D.

1. **Витамин А** увеличава съпротивителната сила на организма към заразявания и е окрепителен на зрението.

2. **Витамин В** важи като предпазно и лечебно средство против полиневрити (възпаления на нервните въжета).

3. **Витамин С** е нужен за заздравяване на венците, зъбите, стомаха и червата. Той е средство против скорбута.

4. **Витамин D** е важен за правилното развиване и заздравяване на скелета.

При хирургическа туберкулоза

Установено е, че много полезно за болни от хирургическа туберкулоза (кожна, на костите, на ставите и) е да правят бани с вода която съдържа сяра и йод. Прибавката може да стане или чрез изкуствени съединения или пък чрез отвара на съдържащи казаните елементни билки и други. Разбира се най-добре е, ако имаме някоя съдържаща сяра и йод естествена минерална вода.

Из „Швейцарско медицинско списание“
№ 9, година 1926,

ЧРЕЗ ПРОСВЕТА КЪМ ПРЕУСПЯВАНЕ!

Здравето е най-голямото богатство. Без здраве няма щастие. Просветата е единствения път за преуспяване на човека. Книгата и словото са пътищата за наука и знания. Да няма дом без домашна библиотека. Купувайте и четете книги от всички отрасли на живота. Но преди всичко, здравните познания. Ето, ние Ви предлагаме път към здраве.

Направете нашите книги друго достойние. Сведения и подробности Варна ул. „Дамитър Благоев“ № 34 Д-Р КИРИЛ ЙОРДАНОВ.

Доставете си следните полезни, здравни книги по природно лекуване, които има още неизчерпани:

1. Ревматизма и лекуването му (второ издание)	100 лв.
2. Лекуване по Шрот — чудотвореца на Линдемайер	60 лв.
3. Четковия масаж — първостепенен лечебен фактор	40 лв.
4. Лекуване с глад (посг) — безкръвна операция	60 лв.
5. Хигиена на старостта — или как да живеем в напред. възраст	60 лв.
6. Захарна болест	50 лв.
7. Криза в медицината — ново изграждане на лечеб. изкуство	50 лв.
8. Как да гледаме температурно болни	60 лв.
9. Биологична медицина или злопатия — един научен спор	60 лв.
10. Природосъобразен живот или към здраве и дълголетие	80 лв.
11. Медът като храна и лекарство	50 лв.
12. Болести и страдания на жената	50 лв.
13. Болести на бъбреците и мехура	50 лв.
14. Критическа възраст у жената	50 лв.
15. Високо кръвно налягане	60 лв.
16. Лечебни бани с билкови отвари	40 лв.
17. Болести на сърцето, вените и артериите	80 лв.
18. Туберкулоза на белите дробове	150 лв.
19. Самопомоща в живия организъм	50 лв.
20. Бронхиална астма	80 лв.
21. На борба с старостта и методи за подмладяване	60 лв.
22. Лежене, отпускане и покой, като лечебни прийоми	40 лв.
23. Основни принципи в биологичната медицина	60 лв.
24. Възстановителен, окрепителен режим за здрав и недъгави	40 лв.
25. Кръвопусмането в лечебното изкуство	40 лв.
26. Лечебна пръст	40 лв.
27. Гимнастическо табло „Красота и здраве“	100 лв.
28. а) Вярата като гравивна сила б) мисълта която лекува	50 лв.
29. а) Нервни и функционални болести б) Влажни обвивания и компреси в водохиченето	100 лв.
30. Студените крака като болестна причина	60 лв.
31. Душеви болести	50 лв.
32. Стомашна язва и лекуването ѝ	60 лв.
33. 1) Да ходиш боси 2) въздушни бани 3) след прекаран плевърт	50 лв.
34. Запекът — опасна самоотравяне	40 лв.

Доставете си горните книги, поддържете ги и подредете в домашната си библиотека. Те ще Ви бъдат полезни за през цял живот.

Доставете си стари годишници на списанието, по 250 лв. единото.

Сумите изпращайте по чековите ни сметки 50315 и 23-91.

ПРОЧЕТИ И ПРЕДАЙ ДРУГИМУ!