

ПРИРОДЕНЪ — — ЛѢКАРЬ

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

СЪДЪРЖАНИЕ:

1. Десетъ години творчество.	1 стр.
2. Остъръ ставенъ ревматизъмъ.	2 "
3. Селянинътъ като лѣкаръ - водата като лѣкарство	6 "
4. Тайната на студената вода	7 "
5. Меняща баня на краката	9 "
6. Лицето като огледало на здравето и болестта въ човѣка	11 "
7. При жбоболъ.	12 "
8. Вредата и ползата отъ сиропчетата за кашлица	13 "
9. Язва въ стомаха	14 "
10. Албуминъ въ урината	15 "
11. Природното лѣкуване е най-модерната издѣнка на медицината	15 "
12. Въпроси и отговори — пневмония, бронхитъ и меда като мехлемъ	16 "
13. 16 Полезни съвети.	



Драги приятелю,

Ако ти си нашъ старъ абонатъ, намираме за излишно да ти напомняме, че и тази година ще останешъ нашъ добъръ приятелъ.

Ако ти за първи пътъ получаваешъ този брой като пробенъ, тогава ние те съветваме да го прегледашъ добре и да пробвашъ, като се абонирашъ и проследяшъ списанието цялата година. Ти ще се уверишъ, че то ти носи нови знания, открива ти нови светли хоризонти. 50 лв., срещу които получаваешъ списанието цяла година и освенъ него премия по изборъ на стойностъ 40 лв., сж нищо разноси за една истинска здравна просвѣта.

Ако не желаете получаването му, върнете книжката чиста, следъ като сте я показали поне на нѣколко познати.

ВАЖНО

Обръщаме вниманието на читателитѣ си, че за юбилейната година на списанието като специаленъ избранъ материалъ е предвидено да издадемъ нѣколко специални броеве съ интересенъ завършенъ материалъ на следнитѣ теми:

1. Медътъ като храна и лѣкарство.
2. Болести и страдания на жената.
3. Цвѣта на нриса като огледало на тѣлесната конституция.
4. Болести и страдания на бжбрецитѣ.
5. Бронхиалната астма и нейното биологично лѣкуване.
6. Високото кръвно налягане и неговото лѣкуване чрезъ дихателни упражнения.

Всичкитѣ сж по видни автори на природното лѣкуване. Ще сж единствено по рода си на български и ще сж отъ голѣма полза за последователитѣ на природното лѣкуване и всички страдащи. Обърнете внимание на Вашитѣ блиски.

Посещения на болни извънъ Варна правя съ готовность, но обръщамъ вниманието на запитващитѣ ме, че това може да става само следъ предварително уговаряне и само въ празнични дни. Желаетитѣ да ме повикатъ при болни извънъ Варна нека влезатъ въ писмена връзка съ мене за да уредимъ най-удобното и най-ефтино отиване. Добре е при такива случаи да се използва моето отиване и за нѣкоя сказка.

Д-ръ Йордановъ.

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

НАУЧНО - ПОПУЛЯРНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ
(БИОЛОГИЧНА МЕДИЦИНА) И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

Год. аб. 50 лв.

За странство 70 лева

Чек. смѣтка 2391

РЕДАКТОРЪ Д-ръ Кирилъ Йордановъ
училищень лѣкаръ

бул. „Мария Луиза“ № 34
Варна, телефонъ 28-46

Въ десетата юбилейна година!

Въ ржката Ви е пързата книжка на десетата юбилейна година на списание „Природенъ Лѣкаръ“. Десета година! Това е вече голѣма частъ отъ творческитѣ години на единъ човѣшки жизогъ. То е достатъчно дълго време, за да ни даде възможностъ да преценимъ жизнеспособността на едно творено дѣло.

„Природенъ Лѣкаръ“ почна съ много скромни претенции. Той искаше да приучи своитѣ читатели не да поставятъ диагнози, не да пишѣтъ рецепти, не да замѣнятъ лѣкаря. Нищо подобно. Той искаше да посочи на прогресивно мислящия си читателъ *единъ новъ пътъ къмъ здравно окрепване*. Деветъ години учи читателитѣ си какъ, кога, къде да използватъ *невинни, прости, но всесилни фактори на природата*.

Въздухъ, слънце, вода, работа, почивка и храна — това сж предлаганитѣ отъ него *лѣкарства за здрави и болни*. Кому сж чужди тѣзи всесилни фактори на природата? Кой будень не ги познава и използва? Кой ученъ не ги признава и проповѣдва? Никой. Всички до единъ се стремятъ да ги уползотворятъ възможно често, възможно дълго. Това учи „Природенъ Лѣкаръ“. Това е неговиятъ грѣхъ.

Би помислилъ човѣкъ, че тъкмо затова нашето дѣло би извикало одобрението и адмирациитѣ на всичко живо. Не може да бжде и друго яче. И все пакъ, не беше и не е точно така. Ние, нашето списание, нашитѣ надъ *петстотинъ* изнесени популярни сказки изъ всички краища на България, се намѣриха отъ нѣкои, не само безполезни, ами даже и вредни.

Ние, нашитѣ приятели, съ горното наше учение, сме даже вече „опасни“ за народното здраве (Д-ъ К. Чолаковъ отъ Русе въ сп. „Лѣтописъ“). Нека това негово „черно на бѣло“ остане исторически документъ. Нека има поколението възможностъ да види всичко що е възможно на този грѣшенъ свѣтъ . . .

Въпреки всичко „Природенъ Лѣкаръ“ просъществува. Той стана любимъ *пътеводителъ* за здрави и болни. Той встъпва въ своята *юбилейна година*. Той благодари на хилядитѣ си чи-

Не забравяй да ни дадешъ 1 новъ абонагъ.

татели, особено онѣзи, които му даваха редовно своята подпрепа. Тѣмъ дължи *дългия си животъ*. Тѣмъ разчита той и за въ бъдеще. Нека всички неговѣ приятели не го забравятъ и тази, тържествена за неговото сществуване, юбилейна година. Нека всѣки направи максимумъ усилия за *да го подкрепи чрезъ камиране на нови, платени абонати*.

„Природенъ Лѣкаръ“ нѣма силни на деня приятели. Той нѣма никаква властъ. Той има само *истината и науката на своя страна*. А това му е достатъчно. Това доказаха изминалитѣ години. Това показва неговото редовно излизане. Това сочатъ многото ласкави отзиви за него.

Грѣшкитѣ сж дадени за човѣка. Не претендираме да сме безпогрѣшни. Благодарни сме всѣкому, който ни ги посочи. Ще ги поправяме веднага и така ще вървимъ къмъ неспирно *усъвършенствуване*.

Приканвайки Ви къмъ активна работа и презъ тази юбилейна година, ние още веднѣжъ благодаримъ на многото си приятели и обещаваме да имъ дадемъ максималното за днескашнитѣ условия.

Редакцията.

D-r E. Sievers

Природно лѣкуване на острия ставенъ ревматизъмъ

Изъ клиниката за природно лѣкуване въ Дрезденъ.
Директоръ Д-ръ Алфредъ Браухле.

Лѣкуването на острия ставенъ ревматизъмъ, безъ употребата на противобиологични медикаменти, е било познато на биологичнитѣ лѣкари много отдавна. Въ ново време, когато природолѣчението намѣри широкъ приемъ срѣдъ по-голямата частъ отъ лѣкарскитѣ срѣди у насъ (Германия), безлѣкарственото лѣкуване на тази болестъ стана нѣщо обикновено и ежедневно.

Въ нашата клиника за природно лѣкуване, подъ шефството на Д-ръ Браухле, лѣкуването става по чисто природнитѣ принципи и може да се каже, че почти не се употребяватъ никакви лѣкарства. Фанатизираното отбѣгване на нѣкои подходящи медикаменти не практикуваме, защото то би значало, въ нѣкои, макаръ и рѣдки случаи, да стоимъ съ скръстени рѣце предъ единъ превиващъ се отъ болки боленъ. Този, който умѣе да си служи съ природнитѣ лѣчебни срѣдства, той винаги ще е въ състояние да се справи, както съ самата болестъ, така сжшо и съ болестнитѣ, безпокоящи симптоми. Въ такъвъ случай крайно рѣдко ще стане нужда лѣкарътъ да облекчава страданията на своя боленъ (не да лѣкува) чрезъ медикаменти.

При запекъ сутринъ смокини и сливи отъ вечеръ накиснати.

Високата температура и силнитѣ възпалителни прояви за насъ сж указание, че организмътъ влага въ борбата съ аномалията всичкитѣ си сръдства и енергия. На тѣзи естествени сили на организма за борба съ страданията, трѣбва да се остави напълно да разгнать своята лѣчебна работа. Лѣка, въ може само да изглажда нейния пжтъ и улеснява нейната работа. Никога, обаче, да я потушава и угасява.

Ако поставимъ болния въ най-добритѣ условия на гледане, всичко останало за оздравяването извършва самата природа. Въ сравнение съ това, което жизненитѣ сили сж способни да извършватъ при оздравяването на острия ставенъ ревматизмъ, действието на разнитѣ салицилати или други специфични лѣкарства, назовани както и да е, остава като незначителна, губяща се, капка въ морето. Недържейки на това специфично (специално) действие на салициловитѣ лѣкарства, ние лѣкуваме ставния ревматизмъ винаги съ общитѣ, биологични, неспецифични сръдства на конституционната, биологична медицина, па били тѣзи ставни възпаления на ревматизмална, триперна, или каквато и да е почва. Всѣки просвѣтенъ знае, че не се лѣкува отдѣлната болестъ, била тя кръстена както си ще, а се лѣкува болния организъмъ. Следователно, не може да става дума за избиране на специални лѣкарства за всѣка назована различно болестъ, а чисто и просто ще се работи при всѣки боленъ, макаръ и съ различни болести, съ едни и сжи биологични сръдства, нагодени на индивида (а не на назованата болестъ). Да видишъ сега какъ става лѣлуването на тази болестъ

А. Общо лѣкуване въ време на температурата

Споредъ Д-ръ Браухле (Brauchle) лѣкуването въ температурния периодъ на болестъта се състои въ контролиране поемането на храната, улесняване и усиляване излжчването и обезотравяването или т. н. вътрѣшно пречистване на организма.

1. Храненето: Въ периода на най-активната борба организмътъ пази и ангажирва своитѣ сили въ борбата за оздравяване. Енергия за храносмилане той не отдѣля, затова настъпва безапетитие и очебийно искане пълень постъ. Резервитѣ въ него сж винаги достатъчни да покриятъ нуждитѣ отъ бѣлтъчини и енергия за периода докато трае температурното състояние. Затова опасностъ отъ липса на вънкашна калорична храна нѣма. Увеличена е нуждата и има опасностъ отъ недоимакъ само по отношение на онѣзи съставни части на храната, които организма, при нормални условия, не получава въ изобилие, както бѣлтъцитѣ и захаритѣ, а въ твърде ограничено количество. Това сж основитѣ, витаминитѣ и минералнитѣ соли. И тъкмо затова, храненето на болния въ този периодъ на болестъта става изключително съ прѣсно изтискани

При запекъ яжъ сурово кисело зеле и зелена чорба,

сокове отъ плодове и зеленчуци. Тѣ се даватъ често и изобилно презъ деня въ чисто състояние, или съответно примѣ сени и разрѣдени, за да се направи вкуса имъ приятенъ. Както виждаме, пиенето е най-важното и единичко хранене на температурно болния. Освенъ соковетѣ, или вмѣсто тѣхъ, ако нѣмаме такива, можемъ да даваме обикновена вода, лимонова вода, медена вода съ лимоновъ сокъ (домашна лимонада), чайо ве отъ разни невинни билки и др. т.

При казаното „хранене“ на болния оставаме докато температурата спадне и апетита се появи. Следъ това вече преминаваме къмъ *чисто плодова храна*. Съ напредване на подобрението и подобрене апетита, преминаваме къмъ чисто вегетарианска храна. Всѣка прибавка и отклонение отъ този начинъ на хранене е погрѣшно и спъва добрия изходъ на болестъта.

2. Излжчването (обезотравянето или вътрешното пречистване). На първопричинителя на ревматизма всѣки организмъ реагира различно. Различнитѣ организми сж различно способни да обезвредятъ и елиминиратъ (излжчатъ) сжитѣ тѣзи първопричини. Ето защо лѣкарътъ има за задача да подпомага това обезвредяване и излжчване.

Храносмилателниятъ каналъ сега е повече излжчителенъ органъ, отколкото такъвъ за всмукване. Затова ние се грижимъ да подпомагаме това естествено, непринудено излжчване. Това правимъ чрезъ първоначално очистително и следъ това чрезъ ежедневни клизми. Сетне, когато сме пристъпили къмъ по-свободно хранене, изпраждането става самостоятелно и клизмитѣ се прекратяватъ.

Важенъ излжчителенъ органъ е *кожата*. Чрезъ изпотяването и кожното дишане (*Perspiratio insensibilis*) тя изхвърля маса отровни и чужди на организма вещества. Изпотяването правимъ колкото организма показва че понася и не му идва уморително. Особено когато има чувство на зъзнене. Правимъ го чрезъ единъ отъ познатитѣ ни начини за изпотяване. Важно е следъ всѣко изпотяване да се направи влажно овиване (цѣло или чѣстично, ако цѣлото би било уморително за слабия организмъ). Всѣко приложение на кожата освежава сжщата, усилва нейното дишане и обезотровителна работа. Затова ние прилагаме редовно и ежедневно въздушни бани, студениятъ обжулзания съ мокри ржце и менящитѣ измивания.

Чз и *дробоветѣ* играятъ важна роля като очистителенъ органъ е всѣкому известно. Тѣмъ идваме въ помощъ като провѣтряваме редовно, държимъ прозореца отворенъ и внимаваме болниятъ да диша достатъчно изобилно и правилно презъ носа си.

По-малко позната е работата на *слизницитѣ* като обезотровителенъ органъ. Презъ тѣхъ организмътъ изхвърля маса отрови. Тѣхната работа подкрепяваме по специаленъ методъ

на Дръ Рйодеръ (Röder). Съ специаленъ, простъ апаратъ ги изсмукава редовно. Това рйодеруване оказва неспецифично и далечно нервно действие върху организма. Не трѣбва да се забравя редовното измиване на устата, гаргаряне съ лайкова отвара, солена вода и тѣмъ подобни.

В. Общо лѣкуване следъ падане на температурата.

1. **Диетично.** Следъ чисто плодовитѣ дни, минаваме къмъ пълно суровоядене, къмъ което, по-късно, прибавяме по малко картофи съ чисто масло и тричевъ хлѣбъ. Къмъ края на лѣкуването минзваме къмъ пълно вегетарианско хранене съ изобилно суровоядене.

2. **Физикално:** Изпотяванията, рйодеруването и другитѣ леки приложения продължаваме и сега. Преминаваме обаче къмъ по-големъ приложения, като четкови бани, половинъ бани,менящи душеве, слънчеви бани, кварцово огрѣване и т. н. При естественитѣ слънчеви огрѣвания важно е болниятъ да се движи, да смѣня сѣнка съ слънце, слънце съ охлаждане и т. н. Леки дѣзжжения, игри или подобно, упражняватъ оздравяващия боленъ къмъ закаляване и привикване къмъ ежедневнитѣ задължения въ живота.

С. Мѣстно лѣкуване.

Ежедневнитѣ и любимитѣ наши мѣстни приложения на болнитѣ стави сж пѣрния компресъ, пѣрния душъ, присницови компресъ, масленитѣ топли компреси и компреситѣ съ *bolus alba* (отъ аптеката.) Съ тѣзи прости приложения болкитѣ сж уталожими, търпими и така болниятъ дочаква окончателното оздравяване. Следъ като вече температурата спадне, болниятъ се освежи, преминаваме къмъ леки масажи и сложни упражнения съ съпротивление.

Много често сърдцето е засегнато. Неговото лѣкуване вързи едновременно съ третирането на болния организъмъ съ казанитѣ до сега приложения. Всичкитѣ тѣ действуватъ твърде подкрепително на негсвата дейность и подпомагатъ неговото оздравяване. Частичнитѣ топли и псвчваващи бани на краищата действуватъ, чрезъ кръворазпредѣлянето, твърде добре и върху сърдечната дейность. Много важно е, особено за периода на температурата, да се охлажда сърдцето. Сърдечния охладителъ на професоръ *Винтерницъ* (Winternitz) е равенъ на дигиталиса. Той действува чудно окрепително на сърдцето.

При дсмашни условия импровизираме чрезъ залагане на студени, изцедени кърпи върху сърдцето.

Наредъ съ грижитѣ за болнитѣ стави, сърдцето и т. н. ние се грижимъ да подредимъ болнитѣ жби, студениѣ крака, запека и др. Съ подходящо, за всѣки неджгъ, приложение ние засѣгаме всестранитѣ нужди на болния организъмъ и така,

безъ да прибегаеме къмъ специфичнитѣ медикаменти, довежда-
ме нашитѣ болни до пълно оздравяване.

О. Предотвратяване на ревматизма.

Иззакдането на болния отъ акутния стадій на болеста и нейното потушаване съ голѣми дози силицилати, още не е пълното оздравяване. Така сжщо и оздравенитѣ болни по нашия методъ искатъ специални напжтствия и просвѣта.

Както въ време на лѣкуването, така и следъ тѣхното оздравяване, ние провеждаме една пълна просвѣта на болнитѣ. Чрезъ лични съвети, общи беседи и подходяща литература, ние ги въвеждаме въ единъ новъ животъ, което ще имъ гарантира пълното оздравяване и ще ги предпази отъ повторни ревматизмални атаки. Новитѣ схващания по въпроса за правилното хранене, запекътъ и студениятъ крака, като първопричини за заболяване — всичко се усвоява. Въоше болницата за природното лѣкуване е сжщевременно единъ университетъ за нашитѣ болни. Отъ нея тѣ излизатъ напълно преродени, съ нови възгледи за здравъ животъ, въ основата на който да легнатъ принципитѣ на съгласуване съ природата и нейнитѣ закони.

(Следва описанието на нѣколко лѣкуваки болни.)

Ernst Angel.

Селянинътъ като лѣкаръ — водата като лѣкарство.

— Преди 120 години селянинътъ Винценцъ Присницъ сложи началото на водолѣчението. Неговиятъ методъ даваше чудни резултати още въ своята първична опростена форма. И тѣзи, които бѣха длъжни да го възприематъ и усъвършенствуватъ, тѣ си въобразяваха, че като прилагали нѣколко компреси, прилагатъ т. н. „физикално диетично лѣкуване“.

Веднажъ младиятъ селянинъ Присницъ кара своята претоварена каруца. Уморениятъ старъ конь е трѣбвало сили да полага за да подвижва голѣмия товаръ. Камшикътъ на Присницъ често го е подсещалъ къмъ повече усилие. Но всичко има граници. Стариятъ конь е билъ твърде слабъ за голѣмия товаръ и не пожалилъ своя младъ господарь. Той, съ единъ силенъ ударъ, поваля господаря си въ безсъзнание. Преднитѣ жбви сж разбити, реброто му счупено.

Повиканиятъ на бързо близъкъ лѣкаръ поставя една диагноза, която предсказалъ като смъртоносна или, въ най-добрия случай, вечно осакатяване. Баща му слѣпъ, братъ му се е поминалъ, той самъ е трѣбвало да работи за пре-

Събирай и подвързвай сп. Природенъ лѣкаръ.

храната на семейството. Сега и той пострадалъ, загриженъ за утрешния день, при неблагоприятното предсказание на лѣкаря и безуспѣшното лѣкуване, той изпада въ дълбоко замисляне какъ би могълъ да си помогне и оздравѣе. Топлитѣ лапи съ билки не му идватъ добре. Той си припомня какъ нараненитѣ диви животни топятъ раненитѣ си части въ студена вода. Припомня си какъ веднажъ бързо е оздравѣлъ наранения му пръстъ чрезъ студени налагания. И решава да почне самъ своето лѣкуване чрезъ студена вода.

Още следъ първитѣ нѣколко дни той значително подобрява и почва да изпълнява своята работа, а следъ едногодишно носене на компреситѣ, оздравява напълно.

Тайната на студената вода.

Веднажъ вкусилъ отъ чудното действие на студената вода, Присницъ не е можалъ да се освободи отъ мисълта да я направи благо и за другитѣ страдащи. Той почва да се занимава съ въпроса за студената вода, наблюдава природата и животнитѣ. Установилъ е отъ наблюдение, че студената вода сгрѣва, а топлата отпуска тѣлото. Доловилъ е, че водата и тѣлото иматъ особеното свойство да се нагаждатъ на своитѣ температури, като се образуватъ едни поущрителни реакции. Не виждайки водата да крие нѣкаква чудотворна лѣчебна сила, той се е добралъ до една велика истина: — не водата лѣкува, а тя само събужда лѣчебнитѣ сили въ организма, кждето тѣ сж вложени отъ самата природа. Водата следователно е само едно помощно срдство за подпомагане на естественитѣ лѣчебни сили.

Първоначално изпитвалъ това лѣкуване при външни наранявания на хора и животни. Следъ това преминалъ да ги опитва при нѣкои вътрешни заболявания. Получилъ е насърчителни резултати чрезъ оздравяването на *подагра, ревматизъмъ, чернодробни болести и бжбречни страдания*. Преминалъ е къмъ усложняване на приложенията въ форма на компреси, потапяния, поливания, бани и пиене.

Още въ 1818 година много болни отъ блискитѣ мѣста сж почнали да го дирятъ. Той е вече 19 годишенъ „воденъ докторъ“. Болнитѣ ставатъ все повече. Много опити отъ заинтересувани да ги отклонятъ отъ Присницовото лѣкуване не успѣватъ. Тѣ се доверяватъ на него, а той ги приема и се грижи за тѣхното оздравяване. Ангажирва ги въ полската си работа, помагатъ му при строежа на неговата каменна кжща. Въ мазитѣ на тази кжща той приспособява специално мѣсто, кждето да прави студениитѣ си бани. Така още преди 120 години Винценцъ Присницъ, *простъ и неукъ селянинъ*, основава първия водолѣчебенъ институтъ на свѣта.

Докторътъ на водолѣчението,

Славата на Присницъ е станала много голѣма. Неговитѣ съграждани почватъ да му завиждатъ и да подпомагатъ въско негово преследване. Само получилитѣ оздравяване при него били по-благосклонни. Съ растящъ бѣсъ (Wut) дипломиранитѣ лѣкари отъ околността почватъ да съзнаватъ голѣмата конкуренция, която се заражда въ лицето на този селски воденъ докторъ. Но понеже Присницъ не си е служилъ никога съ лѣкарства и не вземалъ никакви хонорари, за лѣкаритѣ е било твърде трудно да го уловятъ въ явно нарушение на законитѣ имъ и да го поставятъ на подсъдимата скамейка.

Отъ висотата на амвона, блискиятъ свещеникъ подема страшни гонения противъ Присницъ, като го обвинявалъ въ „лошъ гадателъ“ и „суеверецъ“. Той страшно се заканва, че ще го постави въ затвора, стига да се появи въ неговата община. ... При тѣзи закани, свещеникътъ не е разчиталъ на едно чернодробно страдание, което скоро го сполетява. Състоянието му се бърже злосава. Лѣкаритѣ не сж въ състояние да му помогнатъ. И е трѣбвало, само нѣколко седмици следъ неговитѣ закани противъ Присницъ, да прати и поможатъ този „лошъ гадателъ“ да го лѣкува. Гордиятъ свещеникъ е молилъ селянина-докторъ да подобри състоянието му поне до тамъ, че да може да отиде въ нѣкои минерални бани да се оздрави. Присницъ му отговаря „че щомъ азъ ще мога да подобря толкова много състоянието Ви, защо Ваше многоуважаеми да не Ви доведе до пълно оздравяване“? И действително, късо следъ почване лѣкуването, свещеникътъ оздравява. Присницъ е вече неговия приятелъ. Той му предлага да отиде и свърши медицината за да стане истински правоспособенъ лѣкаръ и да не го преследватъ лѣкаритѣ. Дава му нѣколко медицински книги да чете. Присницъ ги взема, преглежда и при втора срѣща му ги връща. Тѣ му били съвсемъ ненужни, защото повече го обѣрквали отколкото да обогатятъ неговитѣ познания.

Съ това излѣкуване Присницъ става още по-известенъ. Неговото име се споменува вече въ столичния градъ, даже и въ дворцовитѣ срѣди. Долита до ушитѣ на блискитѣ на тежко болния Ерихерцогъ Антонъ. Придворниятъ лѣкаръ Д-ръ Шмидъ го пита какви болести може да лѣкува. Присницъ изброява и увѣрява, че наистина лѣкува успешно *подагра, ревматизъмъ, нервна слабостъ, чернодробни, жлъчни и др.* Д-ръ Шмидъ се засмѣлъ и му казалъ: „Тогава продължавай да лѣкувашъ, защото всичкитѣ тѣзи болести ние лѣкаритѣ не можемъ да лѣкуваме“.

Веднажъ при лѣкуването на една крава, Присницъ долавя, че силното изпотяване оказало добро действие. Съ то-

Изчисти мухитѣ отъ дома си, тѣ носятъ зараза.

ва преминава къмъ обогатяване на метода си чрезъ въвеждане на изпотяването.

Скоро той подобрява инвентара на своята водолѣчебница, поставя две вани, отрежда нѣколко стаи за гоститѣ си. Въ 1829 година Присницъ има на легло 25 болни, между които единъ учителъ отъ Виена. Него той използвалъ да научи по-добре да пише. (Следва)

Нашитѣ лѣчебни срѣдства

Меняща баня на краката

Едно любимо лѣчебно приложение на природното лѣкуване е *менящата баня на краката*. Нейното приложение е толкова лесно, че може да се прилага въ всѣки домъ, при най-импровизирани условия.

Действието на *менящата баня* со състои главно въ силното *отвличане, помпозидно подвижване на кръвта, гимнастикуване и закъпане на стеницитѣ на кръвоноснитѣ съдове, силно хиперемизирание на краката и най-сетне далечно действие по нервънъ пѣтъ.*

Отвличането на кръвта отъ главата къмъ краката е отъ голѣма полза при много страдания. Особено при хора клонящи къмъ кръвоприливи къмъ главата и кръвозастой въ разнитѣ части на тѣлото — главно неговата вътрешностъ. Хиперемизиращото действие (привличане на кръвъ въ краката и тѣхното зачервяване), което е и отвличането отъ другитѣ части, е много важно при много страдания на краката. Призличената изобилна, чиста артериална кръвъ къмъ болнитѣ крака освежава общата жизненостъ на страдшитѣ части, подсбръзва храненето на тъканитѣ и естествено ускорява оздравяването. Помпозидното подвижване на кръвта е силно подпомагане кръводвижението въ организма, отнемане работата на сърдцето, неговото подпомагане, пазене и лѣкуване. А това периферно (отъ къмъ края) вънкашно, чисто механическо подвижване на кръвта е полезно при почти всички болести. То премахва кръвозастойтѣ въ разнитѣ органи, облекчава и подобрява тѣхното хранене, помага имъ да оздравѣятъ. И най-сетне гимнастикуването на кръвосъднитѣ стени е важенъ факторъ при борбата ни съ страданията на кръвоносната система. Мускулчетата вложени въ тѣзи стени на кръвоноснитѣ съдове гимнастикуватъ, както гимнастикува единъ мускулъ на тѣлото при гимнастика. Това гимнастикуване го засилва и закрепва. Че това е отъ голѣма полза за всѣко оздравяване е ясно.

Механизъмъ на действието и техника на прилагането. Вземаме две кофи или две газени тенекии. Едната пълнимъ съ гореща, другата съ студена вода. Поставяме ги една до друга. Съдаме до тѣхъ на столъ. Поставяме краката въгорещата вода. Водата да е толкова, че да стигне

При кашлица — чай отъ подбѣлъ, жиловлякъ и ленено семе.

до подъ коленетѣ, или поне до срѣдата на прасцитѣ, безъ да предизвика приливане. Въ горещата вода краката държимъ 1—3 минути. Следъ това ги потапяме въ студената вода за нѣколко секунди до половинъ минута. Връщаме се въ горещата вода и повтаряме три-четири пѣти последователно. Призършваме съ студено потапяне.

При правилно направената баня, краката се зачервяватъ като ракъ

Едно кратко обяснение на разнитѣ промени, който ставатъ при банята е достатъчно за да бъде разбрана и сжшността ѝ отъ всички: когато потопимъ краката въ гореща вода кръвоноснитѣ съдове се разширяватъ чрезъ отпускане. Кръвта бавно, но все пакъ нахлува къмъ краката. Всички части, всички клетки, всѣка гжнка въ краката се спохожда отъ чудно хубава, артериална кръвъ, която имъ носи всичко необходимо за здравето и за оздравяването. Когато потопимъ краката въ студената вода, тогава съдоветѣ се свиватъ. Кръвта се изтласква отъ краката къмъ противнитѣ части. Първоначалното привличане и сегашното изтласкване е равно на помповидно изсмукване и изтласкване на кръвта, което подвижане се предава на далечъ лежащи части въ тѣлото и така, чрезъ едно малко водоприложение, се повлиява освежително цѣлото кръводвижение.

Разбира се свиването и разпушането на кръвоноснитѣ съдове става посредствомъ свиването и разпушането на самитѣ мускули въ тѣхнитѣ стени. Това е вече гимнастикуване на тѣзи мускули. Тѣ заякватъ и закрепватъ. Общия тургоръ (спрегнатость) на всичкитѣ меки части на краката се повишава.

Дразненията, които предизвиква горещата и студената вода върху нервнитѣ окончания вложени въ краката, се предаватъ на далечъ лежащи тѣлесни части и, по рефлекторенъ пѣтъ, влияятъ благотворно на всички органи и системи въ нашето тѣло.

Ние виждаме колко сложно комбинирано, всестранно, пълно лѣчебно е действието на едно невично приложение на биологичната медицина. Нима може да има нѣкой, който да се съмнява въ голѣмата полза на тази баня при кое да е заболяване? Ако изключимъ съвсемъ малкото случаи, когато тя, може би, не ще е на мѣсто, въ всички останали болестни случаи, банята е показана, полезна и чудно лѣчебна.

Ако искаме да изброимъ по главнитѣ страдания, при които е показана, то бихме споменали следнитѣ: артериосклероза, високо кръвно налягане, сърдечни болести, чернодробни и бълодробни страдания. Болести и страдания на главата и нейнитѣ органи. Болести и страдания на храносмилателния каналъ. Болеститѣ на веществената обмѣна и т. н. Въобщерѣдко може да се намѣри болестъ при която тя да не е полезна. Да изброяваме всичкитѣ показания е невъзможно.

Вода, медъ и лимонъ това е лѣчебна домашна лимонада.

Нека всѣки я въведе въ ежедневната си практика, като не забравя, че нейното действие не само не може да се замѣни, но и даже наподобява чрезъ каквото и да е лѣкарство.

Такива бани всѣки можа да прави 2—4 пѣти седмично.

Лицето като огледало на здравето и болестта на човѣка¹⁾

Въ спора, койго водимъ отъ известно време съ русенския лѣкаръ г. Д-ръ Чолаковъ К. той твърде енергично иренизираше схващането на природното лѣкуване, че диагностикациране по лицето е възможно. Въ нашия подробенъ отговоръ въ книжката „биологична медицина или алопатия“ намерихме на лицеизраза като деагностично сръдство.

Сега поднасяме на читателитѣ си малко повече подробности по този въпросъ, като ги оставяме на вниманието и на почитаемия противникъ г. Д-ръ Чолаковъ

*

Единъ опитенъ наблюдателъ често може да постави една точна диагноза следъ внимателно оглеждане на лицето.

Отъ голѣмо значение за този видъ диагностикациране е *цвѣта на лицето*. Едно вечно блѣдо лице сочи върху анемичностъ-особено, ако потеглениятъ надолу клепачъ покаже блѣдостъ и на очната лигавица. Временно поблѣдяване на лицето имаме при уплаха, грижи, припадъкъ. И често само по това опитниятъ наблюдателъ може да прочете душата на сеоя събеседникъ и да отгадне даже мислитѣ му. Всѣкому е известно, че единъ отъ приюмитѣ на полицейскитѣ власти е наблюдаване лицеизраза на съмнителния (на саме, при свидетели, забелязано, незабелязано предъ очитѣ на евентуаленъ свидетелъ, който го обвинява.) Само това показва колко съдържателно е всичко що се разиграва по лицето на човѣка и колко много това пъкъ се влияе отъ преживѣванията, страданията, радости ѣ и прочие. Земеподобенъ, черно сивкавъ (Erdfahl) цвѣтъ на кожата, съ пергаментноподобна сухота на кожата, показватъ много често напреднало раково заболяване.

Жълтаникаво колорирания цвѣтъ на лицето, особено когато е придружено съ пожълтяване на очната склеротика е сигуренъ диагностиченъ признакъ за жълтеница и чернодробно страдание.

Червендалесто лице говори за кръвенъ напливъ къмъ главата, сърдцебиене, алкохолизъмъ, особено, ако червенината е силно изразена на носа.

Синкавината по лицето говори за недоимакъ на кислородъ, изобилие на азгледвуокисъ, а отъ тукъ служи за по-

¹⁾ Изъ Bilz — „Das neue Naturheilverfahren“

знаване на много болести, които сж придружени отъ такива недоимаци (слабо сърдце, задуха, задушавания и т. н.)

Особено кафявъ или сивкаво-кафявъ цвѣтъ на лицето показва тежко, злокачествено чернодробно страдание. Бронзоподобно колорирание на лицето говори за страдание на надбъбречната жлеза (аддисонова болестъ).

Особено съдържателни и характеристични сж самитѣ очи. Замженигѣ очи, съ типично огаснѣлъ безъ блѣсъкъ погледъ, е сигуренъ признакъ за злокачественостъ и влошаване на болестното състояние при кое да е заболяване.

Сини кръгове подъ очитѣ и особени сѣнки сочатъ върху недоспалостъ, безсъние и таенъ порокъ (онанизъмъ), както и за разгуленъ половъ животъ. Емаиоблѣскави очи при издебеленъ носъ сочатъ за скрофулозно предразположение или вече боледуване. Изпъкнали навънъ очи, евентуално придружено съ дебелъ вратъ, говорятъ за базедова болестъ. Измѣнения въ самата зеница въ голѣмината, формата, подвижността и т. н., сочатъ върху мозачни страдания. Подуване на очнитѣ клепачи, придружени съ мускулни болки често хвърлятъ пѣдозрение за трихинозна болестъ. Много често вътрешносекретерни страдания се манифестиратъ и чрезъ особени йодематозни подувания около очитѣ.

Широкото лице показва силна воля. Много тѣсното лице — противното.

Свежи червени бузи, общо взето, сж указание за добро здраве. Блѣдото лице — недобро здраве. Но има много хора, които сж винаги блѣди въ лицето и въпрѣки това съ истинско здраве. За червенината на бузитѣ трѣбва да знаемъ следното: Не всѣка червенина е здраве. Здраво червенитѣ бузи се познаватъ по това, че тѣхната червенина преминва постепенно, незабелѣзано въ по бледия цвѣтъ на останалитѣ части на лицето. Червенина, която е очертана рѣзко къмъ останалата частъ на лицето, е признакъ на болестъ (туберкулоза).

Ако забелязваме въ областта на слѣлитѣ очи ясно изразени дълги лжкатушащи артерии, това показва артериосклероза или предразположение къмъ нея. Силно червено лице съ дебелъ вратъ и силно изразенитѣ артерийки говорятъ за апоплектична опасностъ. А като сигуренъ признакъ за настѣпваща смъртъ е т. н. хипократово лице (Facies Hippocratica): изпъкнали бузи, кости, отлуснатъ лицето израстъ, загубенъ погледъ, блѣди устни, изострена брадичка, дълбоко хлѣтнасти, втреничени, мжтни очи.

Какво да правимъ ?

1. При зѣбоболъ:

Причинитѣ на зѣбобола сж главно две. Или имаме кариозонъ зѣбъ (наяденъ), или имаме възпаление на обвивката на зѣбния корень. Ако наложимъ топло на първия видъ

болки, тѣ се успокояватъ. При втория се увеличаватъ. По това можемъ да се ориентираме съ какви болки имаме работа.

При *кариозенъ жбъ* се правятъ чести изплаквания на устата съ възможно горещъ чай отъ лайка, като гледаме чрезъ подходящо наклоняване главата горещия чай да нахлуе въ дупката на наядения жбъ. За да се избѣгне течението на студения въздухъ въ кухнята, което причинява болки, поставя се въ същата парче восъкъ. Повишаваща баня на краката, въ водата, на които може да се постави шепа хардалъ, облекчава твърде добре жбобола.

При жбоболъ вследствие възпаление на коренъ, изплакването на устата става съ хладна (20 С.) лайкова отвара или обикновена вода. Може да се вземе една лъжица хладка вода като въ нея се поставятъ 4 капки *Myrrhenthin-ktur* (отъ аптеката) и тази течностъ да се постави въ устата и чрезъ подходящо наклонение да дойде върху болния жбъ. Разбира се и безъ тази прибавка би минало, но нека найсетне и природолѣчителитѣ употребятъ „лѣкарство“ макаръ не за лѣкуване, а за претяпяване на болкитѣ. Казанитѣ горе повишаващи бани на краката и тукъ сж полезни. Когато се касае за нагнояване на жббенъ коренъ, опитваме чрезъ суха смокиня, сварена въ млѣко, поставена между жбба и страната. Съ това улесняваме оздравяването и пробиването на гнойта. Ако горнитѣ мѣрки се окажатъ безрезултатни, тогава остава изваждането на жбба. При кариозния жбъ, обезателно се пломбира. Въ последния случай добро срѣдство противъ болкитѣ е и парната баня на главата.

Хигиената на жббитѣ ни учи, че който има несигурни жбби и който иска да има здрави жбби, той трѣбва да яде изобилно сурова храна, да дъвчи и упражнява жббитѣ добре. Яденето на *просо* е особено полезно, понеже съдържа градивни елементи за жббитѣ (кремачна киселина). Затова просото е полезно и при туберкулозно болни за подпомагане на калцифицирането на процеса.

Анна Мартенсъ (Anna Martens) ни дава следната рецепта за приготвяне на такава храна: Задушва се въ масло нарѣзанъ лукъ. Запързва се сухо малко просо. Смѣсваме ги. Въ гореща вода се разбърква малко доматино пюре. Това се прибавя къмъ смѣсенитѣ лукъ и просо. Остава се на огъня да ври до омекване на просото. Подходяща е като гарнитура зелена салата съ лимоновъ сокъ.

За вредитѣ отъ лѣкарствата.

Избѣгвайте сиропитѣ за кашлица

Система не, а болестъ е станало, когато децата, а и възрастнитѣ, страдатъ отъ кашлица, да бѣгатъ веднага въ аптеката и си купуватъ „сиропъ за храчкитѣ“. Независимо отъ това, че и лѣкарътъ днесъ си служи съ тѣзи сиропчета много често.

Държи раната си открита на слънце и въздухъ

Преди, въ стари годишници на нашето списание, сме писали противъ тѣхното употрѣбление. Днесъ желаемъ да подкрепимъ нашето становище съ мнението на други автори:

Софийскиятъ лѣкаръ г. Дръ Л. Русевъ въ своя „Медицински вестникъ“ кани лѣкаритѣ да не предписватъ тѣзи сиропчета първо, защото *имало отравяния отъ тяхъ и второ, защото действието имъ било съмнително*. Той се възползува отъ брой 13 отъ 1937 год. на германското „медицинско списание“, където професоръ Фрихъ въ Хайделбергъ изнася, че само въ единъ месецъ въ неговата клиника сж постъпили на лѣчение 4 деца, отровени отъ „сиропчета за кашлица“. Този професоръ предупреждава лѣкаритѣ да не предписватъ сиропчета при кърмачетата, защото, освенъ рисковетъ за отравяне, имаме и едно, въобще, съмнително действие на сжшитѣ.

Кратко и ясно: Сиропчетата сж отровно вредни и съ съмнително лѣчебно действие.

Виждаме, че ежедневно установяванията за вредата отъ лѣкарствата и съмнителността въ тѣхното действие се увеличаватъ. Ако и днесъ българскитѣ страдащи продължаватъ да си хвърлятъ грѣшнитѣ левчета за тѣхъ, то показва само, колко мжчно просвѣтимъ е българина въобще.

Язва въ стомаха

Лѣкуване съ захаренъ разтворъ

Въ третото отдѣление на виенската поликлиника сж правени опити за *лѣкуването на язва въ стомаха съ захаренъ разтворъ*. Двамата лѣкари Weiss и G. Zeht сж лѣкували болнитѣ съ захаръ така:

50 — 80 гр. захаръ се разтваря въ 200 до 250 гр. вода или тънъкъ чай, или прѣсно мляко. Така приготвения захаренъ разтворъ се дава на болния $\frac{1}{2}$ — 1 часъ преди ядене. Може да се даде презъ нощта или пъкъ следъ ядене. Така вкараната захаръ въ тѣлото предизвиква масово производство на инсулинъ отъ подстомашната жлеза. Така изсипаниятъ инсулинъ циркулира съ кръвта изъ тѣлото и противодействува на всички аномалии, които улесняватъ образуването на язвата и които се смѣтатъ като първопричина за сжщата. По тази причина се приема, че това лѣкуване засѣга корена на болестята. Съобщава се за удивителни резултати отъ това лѣкуване. Казаното количество захаренъ разтворъ се дава на болния 2 — 3 пжти на день. Въ повечето случаи още следъ първитѣ нѣколко дена болкитѣ изчезватъ и състоянието се подобрява. Лѣкуването продължава до като изчезнатъ болкитѣ напълно. При това лѣкуване болнитѣ не употребяватъ никакви медикаменти, но се държатъ въ подходящата диета.

Много естествено, би било отъ голѣма полза, ако се

Яжъ грозде и плодове.

употрѣбеше нѣкой другъ видъ неденатурирана захаръ.

Колкото и резултатитѣ отъ горното лечение да се хвалятъ, то си остава съ ограниченъ обсъгъ и едва ли е позволено, болнитѣ, а и лѣкарътъ да предоставятъ оздравяването само на него. И тука е необходимо да се проведе пълно конституционно, общо лѣкуване съ всички сръдства на биологичната медицина.

Домашна диагностика.

Албуминъ въ урината.

Какъ да изследваме. Би трѣбвало всѣки човѣкъ да изследва периодически урината си за албуминъ, за да се открие навреме нѣкое бжбречно страдание. Това изследване е работа на лѣкаря.

За тѣзи, които нѣматъ възможность да подирятъ услугата на лѣкаръ, което често хората не желаятъ да правятъ докато не легнатъ тежко на легло, даваме следния лекъ начинъ за изледване урината за албуминъ :

Въ една епруветка (купува се отъ дрогерията) се слага малко прѣсна урина. Парче памукъ се напоява съ спиртъ и се запалва (ако нѣмаме специална спиртна лампичка). Отдалечъ, при често движение, загрѣваме урината до възвиране. Ако пикочѣта се размжти, тогава поставяме въ епруветката нѣколко капки концентрирана оцетна киселина (държимъ въ дома си 5 грама съ стъклена запушалка). Ако мжтилната изчезне и урината се избистри, това значи липса на албуминъ.

Ако мжтилната не изчезне, а даже се усили, това показва, че имаме албуминъ. Като оставимъ така възварената пикочъ да постои въ епруветката, албуминътъ се утаява на дъното и виждаме тази утайка по-голѣма или по малка — споредъ количеството на албумина. Точния процентъ на този албуминъ установяваме, като се отнесемъ до лѣкаръ или нѣкоя аптека. При такъвъ резултатъ отнасяме се веднага за прегледъ и лѣчение до лѣкаръ, защото се касае до заболяване на важнитѣ за живота органи — бжбрецитѣ.

Ако пикочѣта при възвирането не се размжти, това показва, че нѣмаме албуминъ. За по-сигурно, въпрѣки това, поставяме нѣколко капки оцетна киселина и следимъ дали ще остане бистра, или ще се размжти. Ако се размжти, това показва, че имаме албуминъ. Ако остане бистра — че нѣмаме.

Следете периодично пикочѣта си за албуминъ. Това не е трудно.

Едно мнение за природното лѣкуване.

„Природното лѣкуване е опасно за народното здраве“

Д-ръ К. Чолаковъ отъ Русе.

Въ отговоръ на поставеното като мото твърдение на г. Д-ръ К. Ч., изнасяме мнението на г. Д-ръ Г. Ефремсъв, който

казва: „Кой лѣкаръ може да си въобрази успѣшна работа безъ приложение на тази нова наука, въ своята практика“. И още: „Природолѣчението е най-новата издѣнка на медицинската наука, но се развива тѣй бързо, че не е далечъ деня, когато ще заема първо мѣсто между всички клонове на лѣчебното изкуство“. И още: „Създателитѣ на природното лѣкуване (осмиванитѣ и иронизирани отъ д-ръ К. Ч. Куне Шротъ, Присницъ, Кнайпъ и др. (Б. Н.) сж били люде съ голѣмо прозрение и науката имъ е отдала своята почитъ като на голѣми реформатори, които сж изтрѣгнали медицината отъ сръднєвѣковието“. И още: „Нѣкои водятъ спора така, че се създава убеждението въ незапознатитѣ съ въпроса, че природолѣчението е нѣщо сектанско, нѣщо противно на медицинската наука. А въ действителностъ това не е съвсемъ така“. И още: „Безъ природното лѣкуване съвременната медицина наука би представявала жалка картина . . .“ (Въ в. „Ескулапъ“ бр. 10 Ред. Д-ръ Джаковъ):

Ние молимъ читателитѣ да съпоставятъ горното мнение на колегата г. Д-ръ Ефремовъ съ безкрайнитѣ хули на русенския дипломиранъ докторъ, следъ което да си съставятъ съответното мнение.

Въпроси и отговори

1. Въпросъ: Човѣкъ страдалъ отъ пневмония какъ може да се възстанови и какъ може да се излѣкува отъ останалия следъ пневмонията бронхитъ.

Отговоръ: Възстановяването на единъ боленъ следъ тежко боледуване е подчинено на основнитѣ изисквания на общото укрепяване и засилване, а това става по принципитѣ на природосъобразния животъ. (Вижъ премията т. г.)

Бронхита ще се лѣкува по показанитѣ правила въ специалната ни статия въ кн. 2 год. IX на „Природенъ Лѣкаръ“. Усвоете общитѣ насоки за закаляване на тѣлото, посочени въ специалната ни книжка „Закаляване на тѣлото“ (5 лв.).

2. Въпросъ: Твърдението Ви, че меда лѣкува рани, се отрича отъ лѣкари. Имате ли научни доказателства въ негова полза?

Отговоръ: Отличното действие на меда като мехлемъ за рани, е неуспоримо. Много автори сж правили изследвания и сж го доказали. Софийскиятъ „Медицински вестникъ“, подъ редакцията на г. Д-ръ Л. Русевъ, въ единъ отъ последнитѣ си броеве изнася въ преводъ похвали за меда като мехлемъ. Отрицателното становище на нѣкои лѣкари е известна и на насъ отъ възраженията на г-жа Д-ръ Дечева и г. Д-ръ Петровъ отъ гр. Варна, които следъ една моя радиосказка за меда, съ ирония ми подхвърляха, че съмъ проповѣдвалъ нова медицина, която учела да се лѣкуватъ ранитѣ съ медъ.

Старитѣ ни абонати, ще продължаватъ да получаватъ следващитѣ книжки. Отъ сърдце ги молимъ да не бавятъ отчитането си.

Новитѣ адреси, на които изпращаме тази книжка като пробна, нѣма да получаватъ други книжки, докато не поискатъ редовното изпращане.

Новата изборна премия е чудно хубавата книга на Д-ръ Браухле

ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

или

КЪМЪ ЗДРАВЕ И ДЪЛГОЛѢТИЕ

която струва 25 лева. Допълнете си избора съ още 15 лева и се отчетете за да Ви ги изпратимъ.

Добритѣ ни приятели молимъ да ни записватъ платени или гарантирани отъ тѣхъ нови абонати. Отличилитѣ се миналата година сж нашата надежда и сега.

Безплатнитѣ премии тази година сж книжки по природно лѣкуване на стойностъ 40 лв. Изберете си ги отъ дадения въ тази книжка списъкъ и заедно съ изпращане обонamenta отъ 50 лв., съобщете ни избора си за да Ви ги пратимъ веднага.

ПРИРОДОЛѢЧЕБНИЯТЪ НИ ЛѢКАРСКИ КАБИНЕТЪ Е ОТВОРЕНЪ

и работи и презъ зимата. Всѣки нашъ последователъ, който желае да се подложи на природното лѣкуване нека не чака само претрупаното лѣто, а безъ страхъ отъ изстиване, да дойде всѣко време.

Д-РЪ КИРИЛЪ ЙОРДАНОВЪ

редакторъ сп. „Природенъ Лѣкаръ

Приема болни

Бул. „Мария Луиза“ № 34

Телефонъ 28-46

Очаквайте скорошното излизане на едно табло съ 23 гимнастически упражнения за тѣлесна култура. Него ще дадемъ като *извънреденъ подаръкъ* на отличилитѣ се наши приятели чрезъ намиране нови абонати.

Силата на гроздето (Гроздето храни, лѣкува и предпазва) отъ Д-ръ Н. Станчевъ се получи въ редакцията. Дадени сж ценни и точни данни за хранителността на гроздето и указания съ разнообразни рецепти по храненето и лѣкуването съ грозде и гроздовъ сокъ. Препоръчваме я на всички. Цена 6 лв. Библиотека „Здравъ животъ“, Сердика № 18 София. Доставка се и отъ нашата редакция въ предплата.

ЕТО НАШИЯ БОГАТЪ ИЗБОРЪ

на полезни книги по природно лѣкуване, отъ които можете да си изберете полагаемитѣ Ви се безплатни премии на стойностъ 40 лева и отъ които можете да си купите съ намалени цени:

БИБЛИОТЕКА „НАЗАДЪ КЪМЪ ПРИРОДАТА“

№	лв.
1. Варна — какво, какъ лѣкува	10
2. Здрава, млада, хубава (изчерпана)	10
3. Подмладяване на жената (изчерпана)	10
4. Лѣкуване съ вода	20
5. Лѣкуване съ пара	15
6. Кратакъ курсъ по хигиена	20
7. Ревматизма и лѣкуването му	10
8. Лѣкуване по Шротъ — чудотвореца на Линдевизе	20
9. Четковия масажъ — първоразряденъ лѣчебенъ факторъ за здрави и болни (изчерпана)	5
10. Лѣкуване съ гладъ (постъ) — безкръвната операция на природното лѣкуване	15
11. Наука за суровоядене — суроволѣчение	15
12. Закаляване на тѣлото (изчерпана)	5
13. Чистота и здраве (за деца, юноши и родители)	5
14. Хигиена на старостта, или какъ да живѣемъ въ напреднала възраст	15
15. Захарната болестъ и лѣкуването ѝ	10
16. Загадката на главобола	10
17. За майкитѣ — кърмене, хранване и отбиване	10
18. Душове, компреси, клизми, промивки и др. специални приложениа на природолѣчението	10
19. Кожнитѣ болести и тѣхното истинско лѣкуване	15
20. Криза въ медицината (ново изграждане чрезъ природолѣчението)	10
21. Заразитѣ болести и безлѣкарственото имъ лѣкуване — общи насоки	5
22. Студенитѣ крака като болестна причина и лѣкуването имъ	5
23. Биологична медицина или алопатия — на критикитѣ на Д-ръ Чолаковъ отъ Русе	20
24. Природосъобразенъ животъ или къмъ здраве и дълголѣтие	25

И най-сетне като премия можете да си изберете и детското здравно вестниче „Здравецъ“, което струва 10 лева годишно. Него можете да избирате само, ако се отчетете и въ съобщитѣ избора си най-късно до края на септемврий. Следъ тази дата този изборъ не може да се прави, защото годишното течение ще бѣде непълно.

Отчетете се и изберете си премия за 40 лева.