Год. XVII. Варна, Октомврий 1946 г. Кн. 2

ПРИРОДЕН ЛЕКАР

Научно-популярно списание за природно лекуване

СЪДЪРЖАНИЕ: Стр

1. Лекуване на стомашната язва 17
2. Вярата като градивна сила 24
3. Мисълта лекува 29

Разрешително I—3-503 от 28. I. 1946 г. на министерството на Инф. и Изк.

Год. XVII. Варна, Октомврий 1946 г. Кн. 2

ПРИРОДЕН ЛЕКАР

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

РЕДАКТОР: Д-р Кирил Йорданов — бул. „Мария Луиза" № 34 — Варна.
Телефон № 28-46 Чекова сметка 23-91

Priroden Lekar — Zeitschr. für Naturheilkunde und Naturg. Lebensweise. Schiftleiter D-r Kiril Jordanoff, Varna - Bulgarien

Год. абон. 500 лв.		За стран. 600 лв.

ЛЕКУВАНЕ НА СТОМАШНАТА ЯЗВА [1])

Не само тук, но и при всички болести, лекуването е работа на лекаря. Вярно е обаче и това, че не само тук, но и при всички болести, хората трябва да имат обширни познания по същината на болестните състояния и основните принципи, върху които се гради едно лечение. Тези познания правят хората годни да се пазят от заболявания, да разбират същината на лекарските предписания и да му бъдат полезни в отговорната работа по тяхното оздравяване. Вярно е, има среди, които застъпват противното становище. Те казват, че лекуването е работа на лекаря и особени познания за широките народни маси, са не само излишни но и вредни. Има и болни, които никога не се интересуват от здравни познания, и особено, богатите, си казват: „какво ме интересува знание, когато се, разболея и лекаря и аптекаря са в моя джоб". С такива разбирания днешкашния човек не може и не бива да се съгласява. Той трябва да дири колкото се може повече познания, изобщо и здравни — в частност.

Лекуването бива консервативно и хирургическо. Първото бива м е с т н о и о б щ о. И трите обещават възможния за случая резултат, само при едно условие — лечението да се проведе правилно, системно, продължително.

Пазене леглото, пълния покой и отпускането, седмици подред, са предварителни условия. Телесен и душевен покой, телесно и душевно отпускане, се провеждат дълго време то най-добре в топлото удобно легло. Топлината в леглото сама за себе си, вече действува поощрително върху оздравителните работи на вътрешния лекар на Хипократа. Това са приноми от общото, цялостно лечение. Ако леженето може да става съвсем на открито, на чист въздух, то това би било идеала на лечението. Иначе поне, добре проветрена стая, отворен прозорец или друг начин на осигуряване непре-

[1]) Продължение от кн. 1-ва.

късната, денонощно, чист въздух. Към леженето и покоя трябви винаги да е прибавено отпускане и самовнушение. Само тогава първопричината на язвата, — спазмите — се отпускат и проправят пътя на оздравителните работи. Преминаване от състояние на лежене към движение, трябва да става степенувано: Първоначално кратки вмятания на движения, по-сетне по-дълги, докато се отиде до свободно ходене и движения. От рода на общо действуващите приложения спадат разните приложения на кожата. През първите дни и седмици, по-нежните, по-сетне — по-силно действуващите. Въздушната баня, обслужванията с мокри ръце без изсушаване накрая, менящите измивания, четковия масаж, спадат към нежно действуващите. Четковата баня, менящa баня краката, менящия душ, менящата седяща баня, действуват вече доста силно и за тях се иска по-закрепнал и напреднал в оздравяването болен. Системните дълбоки дишания са неразделна част от общото лекуване. Разбира се, то става на открито, на идеално чист въздух.

Гореказаните, а и неказаните, но показани общи приложения, се подреждат в седмичен лечебен план. Този план показва на болния какво трябва да прави сутрин, обед и вечер; понеделник, вторник и т. н. Като пример за едноднево прилагане можем да дадем следния ред Въздушна баня с дълбоки дишания сутринта. Менящо измиване по обед и менящa баня на краката вечер. Това е средно — силно нагаждане.

С споменаване само на горните приложения, на слушателите не може да стане напълно ясно какво представлява всяко едно от тях и как се прави то. В специално на тях посветена литература аз съм описал всички подробности. А и в следващи беседи сигурно ще имаме възможност да научим нещо повече. Аз съветвам ученолюбивите слушатели да проявят интерес към тяхното прилагане и благотворното им здравно действие. Четковата баня — енергично изчеткване на цялото тяло в цяла вана с следващи подходящи движения в водата — е едно чудесно, окрепително водоприложение на хидротерапията. Менящата баня на краката — три пъти топените крака в гореща (3 минути) и студена (секунди) е и истинска помпа за кръвообращението и силно отвлекающе приложение. Менящото измиване на тялото — сменявано едно след друго горещо и студено измиване тялото — е ненадминато нагаждане за оздравяване на кожата, като основна повеля на какво да е сетнешно лечение, при всяко заболяване. Би ме отвело много далеч да продължа такива кратки пояснения на разните приложения, затова всеки да подири допълнителни познания от своя лекар или съответната книжнина и беседи. Не ще и съмнение, че слънцето и тук ще изиграе своята оздравителна работа.

Като местни нагаждания, но и с значително общо действие и Щрюмпел и Д-р Браухле ни съветват да правим присницови компреси на корема, налагане с топлина, подходящо темперирани седящи бани или даже и парни набивания на същия. Няколко катов мек, памучен парцал, натопен в отстояла вода, добре изцеден, покрива цялия корем добре. Отгоре сух памучен, а най-отгоре вълнен. Така обвит, че да не пропуска въздух, а да предизвика стопляне и сгряване на корема (влажна топлина), е присницовия съгряващ компрес на корема, който е ненадминат с своето лечебно действие. Топлинните приложения всеки може да избира по желание и сръчност — налагане с топли кърпи, с топъл пясак, с лапа от моркови, ечемик, трици или трина. Лапите от гореща каша особено се препоръчват от професор Щрюмпел. Те намаляват много ефикасно болките, придвижват към болното място чиста, лечебна кръв. Едно от особено ефикасно, поущрително действуващите водоприложения, са хладките седящи бани, прилагани ежедневно или даже два пъти дневно.

За да не бъда криво разбран, нека пак повторя: Редицата гореказани приложения трябва да бъдат подредени и нагодени на индивидуалните особености на болния и моментното състояние на язвата, от лекаря лично. Самонагаждане е опасно. Защото, клонящи към кръвоизливи и пробиви язви изискват крайно осторожно прилагане и то на най-нежните лечебни приоми. Първите дни и седмици най-нежното лечение, по-сетне по-живото, докато към края, паралелно с окрепването и напредването, дойдем до най-силно действуващите.

Към местните нагаждания спадат и онези, които имат за задача да намаляват болките и киселините, които измъчват болните. Към казаните вече болкоуталожващи приложения (топлината и присницовите компреси), се дават от лекаря съответни лекарства. Киселините се влияят от редицата гореказани приложения, но за бързо облегчително действие се дават от лекаря лекарство. Пиенето на Карлсбадска топла вода, на други алкалични минерални води неотрализират твърде добре киселините и носят облегчение за страдащия. Сутрин на гладен стомах и към 11 часа, по четвърт такава вода, е достатъчно да донесе ползата. Същото върши пиенето на дистилирана вода. Други, освен казаните мерки за болки и киселини, са работа на лекаря. Ще кажа две думи повече само за содата. Нея пият болните на сама глава и в излишно изобилие. Но тя е нож с две остриета. От една страна неотрализира киселините и носи облегчение. Но от друга дразни стомашната лигавица, образува катар и увеличава образуването на киселини. Сега е нужно още по голяма доза сода за да неутрализира увеличените киселини — един истински омагьосан кръг. Тъкмо по тези причини и вземането на

содата трябва да се остави само за лекарско предписание. Само той знае кога и колко сода да се взема, за да не се дойде имено до състояние на омагьосан кръг и накрая — до безпомощност. Независимо от опасността от пробиви и кръвоизлияния, които, кипящата и подуваща стомаха, сода, лесно благоприятствува.

Премахване на запека, урегулиране на изпразването, са абсолютно необходими условия за хода на оздравяването. До тогава, до когато червата са негодни сами да се изпразват, с помощта на подходящи храни и редства, ние трябва да ги подпомагваме, а при нужда, и с ежедневни клизми. Запекът спъва оздравяването. Същото се отнася и до студените крака, които трябва да се премахнат. Тревоги, ядосвания, нервни напрежения, са и причина за болеста, и пречка за самото оздравяване.

Накрая, нека с неколко думи дадем насоки за първа помощ при кръвоизлияние, което налага бързото повикване на лекар. Поставяне болния неподвижен на легло. Често сменявани студени компреси на корема. Задръжни студени клизмички, или вкарване на парчета гладки лед в ануса, спират кръвотечението чрез своето далечно действие Другото е работа на повиканият лекар.

Някой слушатели ще кажат, че много място отделих за една нищожна язва. Че много тънкости и грижи отдадох на същата, че едва ли гледането на една язва не е равно на това на едно пеланаче. Да, това е вярно. Но вярно е това, че болеста язва в стомаха (разбирай и в дванадесетопръстника) е сериозно заболяване, с дълбоко в телесната конституция лежащи причини и че нейното оздравяване не може да стане с палиативни мерки. То е възможно само по пътя на едно цялостно, всестранно лечение по принципите на модерното лечебно изкуство. Всяки друг път, забулен под каква и да е маска и фирма, е самоизлъгване.

ТРИ РЕЦЕПТИ ЗА ЯЗВА

Чаяна лъжичка бяла пепел от дърво в чаша вода се пие преди ядене. Това, според ч. доцент Д-р П. Николов, е подходящо алкално лечение, защото солите са в естествено съотношение.

50 грама захар се разтварят в 200 гр. вода, тънак чай или прясно мляко. Изпива се половин до един час преди ядене. Повтаря се 2—3 пъти на ден. Но може да се даде и през нощта, а и след ядене. Този разтвор стимулира работата на панкреасната жлеза, която от своя страна действува върху корена на болеста. Този начин на лечение е изпробван в третото отделение на виенската поликлиника начело с двамата автори Вайс и Цеет. При това лечение не се дават никакви медикаменти, а се пази само нужната диета.

20 грама червен кантарион на ½ литър вода като запарка. Пие се няколко пъти дневно по кафяна чашка. Особено полезно против киселините (Кнайп). Има и др. билкови комбинации твърде полезни при болеста.

КАК ДА СЕ ХРАНИ БОЛНИЯТ ОТ ЯЗВА

Диетичните мерки, тоест храненето, е от решително значение за хода на болеста и нейното оздравяване. Дълго траящите боледувания научават болния какво, кога и как да яде Той така добре подбира подходящата храна от дълъг опит, че всяка теоритическа намяса става излишна. Но при случаите, когато болеста е в остър стадий, когато са необходими строги диетични мерки, тогава е необходимо на болния да се дадат точни указания, с прецизно комбинирана храна. Такъв прецизно подреден диетичен режим, е необходим, когато ще почнем лечението в всички случаи, но особено в остър стадий на болеста. Тук му е мястото да напомня, че горещо рекламирани специалитети, при чийто употребяване не била нужна никаква диета, са търговски, спекулативни приоми, от които всеки лекар горещо желае да предпази своите болни.

Хранителни режими има предложени твърде много. За нас е достатъчно да имаме известно познание само за някои от тях. Вземам тази на Лойбе, удобрена и прилагана от професор Щрюмпел. Лойбе е подредил степенувания на храната за язво-болния. Първа, втора, трета и четвърта стомашна диета. Първите десет деня на болния се дава първата стомашна диета: Варено прясно мляко, бульон, от месо, накиснати и намекнати сухари и кекси без захар, (3—6 дневно). Следващата седмица се дава „втората стомашна диета": Меко сварени ориз и грис, лигави супи (ориз и др.), рохко яйце, варен телешки мозък, телешки дреболии, варен гълъб, и младо пиле. От 18—24 ден се дава вече „третата стомашна диета": Ситно насечена сур ва шумка, ситно насечен бюфтек, картофено пюре, варени крака телешки, евентуално малко чай и черно кафе. От 24—30 ден се дава „четвъртата стомашна диета": Печено пиле или гълъб, росбиф, ситно нарязани макарони, бял хляб. Разбира се, след преминаването към следващата храна, се дава и от първата, Болният яде 5 пъти дневно — количество, според апетита и тяжеста на болестното състояние. След този режим, плюс другите лечебни приоми, болките трябва да изчезнат, състоянието да се подобрява и болеста тръгне към оздравяване. Ако това не стане, значи работата не върви добре. Ако преминаването към следващата храна даде болки, връщаме се пак към първата.

Описаният диетичен режим е ясен за всеки. Би казал читателят — тя била лесна работа. Да, на теория е така

За съжаление в медицината теорията и практиката често се сритват. Затова, горните насоки са само основни указания. Според отделния случай режима ще търпи съответни промени

Малко по на друг принцип е сложено храненето на болния по Д-р Браухле. Няколко дни болният гладува Дава му се само вода, подходящ билков чай. През дните на гладуването, му се правят по една, даже две клизми. Пълното изпразване на храносмилателния канал, идеалния покой даден му по този начин, като пълно отбременяване, действуват действително благоприятствуващо оздравяването. Следващите след гладуването дни се дава минимални количества (чаяна лъжичка) хладко сурово, прясно мляко, лигава вода овезени люспи, бадемово мляко. Всеки следващ ден едиката доза от тези храни се увеличава, дават се и по-често, докато се стигне до литър дневно. Гладуването и течната храна траят общо 10 дни. Това до тук е периода на гладуването, а следващия, този на течната храна.

Другите десет деня болният получава вече кашавата храна. 3—5 пъти дневно той получава по малки количества течната храна (мляко, лигава вода, бадемово мляко) и каши от грис, ориз, картофи. Позволени са и прясно изтискани сокове от плодове. Тази храна ангажира вече стомаха с известна работа. Това е стъпка към степенувано упражняване на болните органи.

От двадесетия ден (при леки случаи и по-рано) пристъпваме към т. н. стомашна диета. Тя се състои в това, че към казаните до сега течни и кашави ядената, се дава в малки количества вече: пюрирани, през сито прекарани, зеленчуци, настъргани сурови плодове, бял хляб и отвара. Тази стомашна храна е още повечко ангажираща силите на храносмилането, предвид още по-доброто упражняване на стомаха.

От 30-тия ден, при по-леките случаи по-рано, минаваме вече към обикновената вегетаризнска храна, грижливо подбрана, комбинирана, бавно ядена и добра дъвкане. Последното е особено важно, даже до флечеруване. Умерено количество, представане да се яде преди още да е уталожен глада. Престани да ядеш когато ти е най-сладко, казва народната поговорка, когато иска да посъветва към разумно хранене. Преди всяко хранене да се взема по една супена лъжица дървено или слънчогледово масло (75—100 дневно). То намалява болките, покрива и пази раната, подхранва същата и я подпомага да оздравее. За същата цел се препоръчва лигава вода от ленено семе. Разбира се от самосебе, че вредните поправки, преяждания и преливания и въобще всички порочности на съвременния живот, са най-строго забранени.

Ако болният има късмет, след един такъв курс на хранене и съответно лечение, той оздравява — след седмици

или месеци. Но има случаи, които не се потдават така лесно. При тях, не рядко, продължително гладолечение довежда обрата към добро. Всеки случаи, дали тази или онази диета, дали на Щрюмпел или на Браухле, дали кратко гладуване или по-дълго гладолечение, е не винаги лесен въпрос за разрешаване. Тук ще играе значителна роля опитността и лечителското изкуство на лекаря. Защото, диетолечението изобщо се не потдава на книжовно графиране. То е повече въпрос на изкуство и опитност. Като индивидуалното изпробване, не остава най-подир по значение.

Безспорно, има редица други автори, които повече или по-малко, дават по друга от казаните тук диети. В основата си, обаче, всички са еднакви Била тя тази или онази система на хранене, храненето само́ не е в състояние да доведе до оздравяване. Необходимо е и самото лечение. То пък от своя страна бива местно и общо. Тоест, такова, което действува върху самия стомах и неговата язва и такова, което действува върху организма като цялостна, неделима психофизична единица. И тъкмо това е същественото в новото лечебно изкуство — да не се действува само върху болния орган, ами да се провежда цялостно, биологично действуваще лечение върху цялото тяло, неговите сокове, нерви и дух.

Казаните диети действуват двуяко — и като местно и като общо лекуване. Те пазят и подпомагат язвата към заздравяване, но отбременяват целия организъм, нормализират химизма на неговите сокове и премахват спазмите и кръвозастоите.

ХИРУРГИЧЕСКО ЛЕЧЕНИЕ

Има случаи, когато и най-доброто консервативно лечение не дава желания резултат. Такива болни действително нямат късмет. В такива именно случаи, остава само още един опит — да се оперира. На такива болни трябва да кажем — такъв Ви е късмета. Въпросът за оперативното лечение на стомашната язва интересува много страдащи. Би било твърде полезно един хирург да го разгледа подробно, като обстойно изложи неговите добри и лоши страни. Такава беседа би била действително интересна за всички ни.

Не е моя работа да говоря по този въпрос. Само за сведения и за по-голема пълнота на третирания от мене въпрос, ще ви кажа какво мисли по този въпрос световно известния интернист професер Щрюмпел. Той казва: Хирургическата намяса често може да бъде от голяма полза, както за оздравяването, така и за привеждане нетърпимото състояние в степен на поносимост. Незаздравяващи упорити язви, сраствания, обезформявания, стеснявания и други механически осакатявания на стомашната работа, надвиснала опасност от пробив и редица други причини, налагат операцията. Оперирането се състои в това да се направят падходящи

отвори и се съедини стомаха с черво. Или пък, да се изреже болната част от стомаха и се направи ново съединение След такава операция, не рядко, механическите препятствия се отстраняват, прохода и движенията на стомаха изправят, храненето става възможно и общото състояние на болния се подобрява. Изолираната язва се запазва от дразненето на минаващата храна, не се дразни от киселините на стомаха и допълнително заздравява, след като е упорствувала толкова време досега. Рецидиви и след операция са възможни и това не бива да се премълчава, за да няма разочарования.

След горните няколко думи, нека оставим думата на вещия по въпроса — хирурга.

ВЯРАТА КАТО ТВОРЧЕСКА СИЛА [1])

от д-р Кирил Йорданов

Тук не става дума за вярването в някоя църковна догма Това спада в областа на отвлеченото, на мистицизма. Но, ако потърсим смисъла на тази вяра, ако подирим реалното в всички церемонни легнали в основата ѝ, ще видим, че се касае пак до вярата като градивна сила.

Нашата задача е да се занимаем с онази душевна способност, вложена в най-интимните гънки на нашето сложно психофизично „Аз", която, впрегната здраво и правилно, в творческа работа, е способна да направи истински чудеса. В състояние на задрямалост, лежаща скрита в недрата на нашата душа, тя остава малко забелязана. Но, умеем ли да я събудим, сме ли в състояние да я впрегнем в помощ на поставена цел в живота, тя ни е неизчерпаем извор на сили за творчество и чудотворене — и не иначе невероятни на пръв поглед дела.

Нека се обърнем към събития през вековете. Колко жестокости и страдания са понесени. И в всичко това подкрепата е била черпена от твърдата вяра в истината, правотата неугасимоста, на идеите, и делото, за които се е страдало и умирало. Без тая вяра в правотата, в неминуемото идване на очакваното, не биха се намерили в никого сили да изтрае нечовечните страдания и жертви. Но, събитията из най-близкото минало, а и тези от сегашно време, ни показват каква непобедима сила се крие в истински пробудената вяра в човешката душа. Кой би могъл да даде такава сила на българския народ за да изтрае нечовешките страдания през последните десетилетия, ако не вярата в победата на истината и правдата? Кой би могъл да окриля народните партизани при безграничните страдания, ако не беше твърдата им вяра в близката победа и собстве-ните сили на българския народ? Да, това може да извърши само вярата.

[1]) Радио-сказка от д-р К. Йорданов четена на 25. VI. 945 год пред микрофона на Радио-Варна.

Друг добър пример за безграничната градивна мощ на вярата, имаме в чудото извършено от Руския народ през тази война Кой истински българин не е следил с настръхнали коси и свито до болка сърце жестокото показване на необятната славянска земя от германците? Кой не е страдал от съчувствие към братския руски народ, когато той понасяше невъобразими мъки и страдания? Колко биха онези, които вярваха, че Русия ще издържи на всичко това? А тя не само издържа, но се издигна като непобедим колос. Как беше всичко това възможно? Само благодарение силната вяра в собствените сили и правата си кауза — да бранят родината си от злия неприятел.

Трябва да се прави разлика между предусещането и предполагането, вземани често като вяра, и истинската вяра. Само на последната е присъща вътрешната сила за която става дума тука Първите са продукт на мозъчната дейност, а истинската вяра е от динамично, силово естество. Вярата е нещо като солидно знание, което носи в себе си своето закономерно реализиране. Силата на вярата непогрешимо, по строго определени закони, неизлъгваща никога, реализира винаги това, в което истински вярваме. Всичко що е възможно, е реализуемо от силите на истинската вяра. Вярата е функция на душата. Душата пък е частица от първичните сили, които са способни да изградят от първичните строителни единици, цялата вселена, включително и сложната психофизична машина, човека. На въпроса, кои са тези чудотворни сили, частица от които е и душата, науката не ни е дала и до днес отговор.

Но, да се разберем. Само „аз вярвам в това" не е достатъчно. Истинската вяра в дадено нещо означава колосалната способност на даден индивид да почувствува как скритите сили на тази вяра, пропълзяват през всички клетки на тялото и целия душевен организъм. Само такава вяра носи реализиране на поставеното постижение.

Подкрепително, поощрително на творческата сила на вярата действува волята. Съчетават ли се вярата и волята, насочат ли се в постигане на една и съща поставена цел, тяхната градивна мощ е ненадмината. Трябва да се грижим, щото тези два фактори да действуват съгласувано. Разединително действувайки, надмощие взема, в края на краищата, все пак вярата.

Има един психологичен закон. Според него, всяка мисъл и всяка представа (въображение), които преизпълват човека, се винаги реализират, — стига да спадат в кръга на възможното за човека. На този закон се гради и магическата сила на вярата. Защото, това, което преизпълва вътрешно човека, то същото е онова, което се включва в вярата.

Силата на вярата е била осъзната още в миналите епохи. В наше време тази сила е минала твърде много в забвение. Разумът е в надмощие и той засипа почитанието ни към силата на вярата. Нашето душевно наследство е засенчено от функцията на мозъка, наречена разум. Наистина, разумът е също така творение на духа и той ни е от голяма полза в нашето земно съществуване, но той не бива да ни става господар, а само ценен сътрудник, командуван от нашата воля. Кръга на неговото господствуващо действие е нашия интелект. За него няма възможности за положителна работа в кръга на нашия душевен мир С присъщата му критичност и съмнение, той действува спъващо, разложително върху творческата способност на волевата мощ. Трябва добре да се знае, че силите на разума се многократно надвишават по творческа способност от душевните ни сили. С други думи казано, ние сме способни да извършим по-колосални дела, ако си послужим с силите на душата, сърцето и всички тези, които преизпълват вътрешно човека (мощта на вярата), отколкото, ако се доверим на тези на студения разум.

Вярата е голяма мощ, която може да раздвижи земята и небето, както и да премести планини*. Вярването от глъбините на сърцето и душата, че сме способни да осъществим поставена цел, са мощни сили, дадени ни от природата в момента на създаването. От тях зависи и се решава съдбата на много щастия, болести, планове, и т. н. Но, същите творчески сили, могат да изиграят и отрицателната роля — да донесат неизбройми злини и нещастия, ако те бъдат насочени в погрешна посока и неправилно впрегнати. Погрешната вяра, разгъва сили мощни и реализира дела без оглед на това, че те са зли и разрушителни. Следователно, важно условие за положително творчество на вяровите сили, е безпогрешна вяра. В противен случай, много хора обръщат своя живот на истинско мъчение.

Страхът е изродена, крайно опасна вяра. Нападнати ли сте от голям страх от нещо, можете сигурни да бъдете, че това зло, от което се така много страхувате, ще ви сполети. Човек, който живее под постоянната угроза и страх от остаряване, той видимо и бързо остарява. И обратното — живеем ли с твърдата вяра, че остаряването ни е още въпрос на много далечно време и действуваме мислиме и живеем ли съобразно с тези щастливи перспективи, сигурно е, че ние ще останем много за дълго свежи и млади. Сме ли под угрозата на постоянен страх от заболявания, ние сигурно скоро ще заболеем. Ревнивоста е страха, някой обичан от нас, да стане обект на обич от другиго. И колкото повече ревнуваме (значи се страхуваме) дадено нещо, тол-

кова по-голяма е вероятността да го загубим. Наблюдения през миналата световна война, са показали, че бойци, които при заминаването си на фронта са се най много бояли, да не би да се не върнат, най-често са бивали убити на фронта. Вярвам същото ще потвърдят наблюдения и през тази война.

Слушал съм познати да разправят за свои другари в боеве. Познат като много страхлив да не го улучи куршум, повечето случаи е оставал на бойното поле. И обратно, бойци действуващи най-безстрашно в боя, като по чудо не ги улучва и се връщат живи Това вярвам и мнозина от вас да са слушали. До колко осланянето на силите на вярата е внедрено в хората ни показва и следния случай: При една бомбардировка на гара София бай Петър е проявил известно спокойствие и е останал в едно от купетата. В същото купе пристига още един пътник. Оказало се, че този нов гостенин на купето е живел под силната угроза да не падне бомба тъкмо върху него Това той неспирно изразявал пред бай Петра по различни начини, като даже е проектирал да се крие под седалката. Осланяйки се на това старо вярване, че от каквото се много страхуваш, това ще те сполети, бай Петър се побоял да остане с новия гостенин и избегва другаде. „Какъвто страх преживяваше, този човек, сигурно щеше да падне отгоре ни бомбата, ако останех с него" заключи разговора си бай. Петър.

Дали тя е открита, съзнателна или прикрита, несъзнателна и неволна, погрешната вяра е еднакво опасна и вредна. Един търговец, който вярва в неуспех, не може да има успех в търговията си Един безработен, който вярва, че не ще намери работа, действително не ще намери такава. Ако българския народ вярваше, че той никога не може да се освободи от диктаторските режими, никога не би се освободил. Болният не подозира как, с една, макар и несъзнателна вяра, пирсистира болеста у себе си, и не позволява своето оздравяване. Защото, до тогава, докогато у него е вживена вярата в боледуването, истинско оздравяване е невъзможно. Никакви лекарски интервенции не са в състояние да доведат до оздравяване. Най-много може да постигнат изчезване на болестните признаци, но в душата на болния, болестното състояние продължава да съществува. Пълно, истинско оздравяване ще дойде чак тогава, когато вярата в боледуването бъде заместена с вяра в здравето. Болен, който държи у себе си будно представата, и въображението че върви към оздравяване, и спокойно, уютно вярва в идващото оздравяване, дава такъв силен тласък на оздравителните работи в организма, че то действително идва.

Този, който приема слушаното и четеното с вглъбяване и се отнася към него критически, ще постави любопитния въпрос, как, по кои пътища, се възпроизвежда тази градивна

сила и как тя произвежда душевното дразнене, което се предава на телесните клетки. За съжаление тям не е възможно да се даде положителен отговор. По това биха могли да се изградят редица теории и предположения само.

Тук не е място за напипване в това направление. Всеки случай положително е, че предизвиканото от истинската вяра душевно дразнене, оказва лечебно влияние и действува преустроително върху телесната материя това е многократно доказано вече. И все пак, да се отива в крайности, че всеки болест, в всички случаи, е излечима само по пътя на твърдото вярване в това, е погрешно. Вярно е обаче, че тази вяра, в всички случаи, и при всички заболявания, оказва благотворно влияние върху оздравителните работи в организма и подпомага това оздравяване в максимални размери.

Нека ми бъде позволена нескромността да приведа един пример из моя личен живот. Който е следил моята словестна и книжовна дейност в течение на 18 изминали години, той винаги ми е поставял въпроса: „Как можахте да издържите на суровостите на тази борба"? На това запитване аз никога не съм давал друг отговор освен, че твърдата ми вяра в правотата на делото за което се борих и силната вяра в добрия за мене изход от тази борба, са единствените сили, които са ме крепили през тези 18 години. И ако, за мене лично поне, бих мерил градивната мощ на силата на вярата само от този мой личен пример, искрено казвам, че нямам нужда от други доказателства за тази истина.

Уместен е един пример из сегашно време. Той иде да ни покаже разрушителната сила на погрешната вяра. Това е примера с Хитлера и германския народ. Наистина Хитлер успя да събуди в германците небивало силна вяра. Но една погрешна вяра. Именно, той събуди в всички германци безпримерна вяра, че германската раса е избрана раса, че германците са родени за господари над другите народи, че германците са най-силното племе на земята, че даже коалиция на целия свят не ще е в състояние да надвие германската държава. Но не само в германците събуди той тази погрешна, небивала вяра. Сам той е жертва на тази вяра. Той твърдо вярваше, че е призван от провидението да създаде хилядолетно германско царство. Той твърдо вярваше, че той е гений в всички области на живота и без да има нужда от помощ на специалисти и вещи лица, всичко сам правилно и безпогрешно решава. Вярата му отиваше до там, че той наистина е смятал себе си и германския народ ненадминати от никого на света. Всичко това той нескрито манифестираше с думи, маниери и дела, вече толкова много години. Едва сега от кратко вре-

ме, не само за германския народ но и за него лично, стана ясно че в я р а т а им е била погрешн а. Като така, ще трябва да понесат р а з р у ш и т е л н а т а с и л а на т а з и п о г р е ш н а в я р а.

В заключение, нека повторим: Силите които може да разгъне една истинска твърда вяра са д е й с т в и т е л н о неземни. Те отмстват и планини. Не трябва да забравяме, обаче, че тези сили могат да бъдат крайно разрушителни. Затова дълг на всеки е, с ъ з н а т е л н о да насочва силите на истинската, непогрешната вяра само в благотворни и градяща насока и смисъл. Да се пази от силите на несъзнателната погрешна вяра, които могат да му донесат големи нещастия и разрушения в живота.

МИСЪЛТА ЛЕКУВА

От П. Димков

„Мисълта е извор на постъпките, живота и проявленията. Изчистете извора и всичко ще бъде чисто". Ален

Всички велики хора и мъдреци от най-древните времена и до днес са гледали и гледат на мисълта като на основа на живота ни. И действително, не е ли тя източника на нашите думи, постъпки навици и действия, изобщо на всичко това, което характеризира нашата личност и съзнателност? Не е ли тя (мисълта) звеното, което съединява духовната с телесната ни природа. Не е ли тя, чрез която духовната ни природа командва телесната такава?

А ние в своето лекомислие, забравяйки че „каквото мислим днес, утре го вършим" и че „всичко това, което сме днес е плод на минали мисли", с необяснима дързост обвиняваме „нашата съдба", че била несправедлива към нас, когато фактически истинските виновници за нашето положение сме си ние, защото не обръщаме почти никакво внимание на случайните лоши и порочни мисли, които си свиват гнездо в сърдцето ни и създават в душата ни болезненото безпокойство А пък това безпокойство е именно причината която ни тика в кръчмите, болниците и затворите. Тя е която ни довежда до краен песимизъм с неговите последици — пълно телесно и душевно разстройство.

В случая вместо да бъдем несправедливи към съдбата си, като й приписваме последиците на нашите грехове, не е ли хиляди пъти по благоразумно да променим коренно възгледа и отношението си към мисълта ни? А първата крачка в това направление изисква от нас да управляваме мислите си чрез своя разсъдък. Това от своя страна пък ще ни помогне да живеем нравствен живот, наградата на който живот е истинското здраве и щастие.

Втората пък крачка изисква от нас, стремлението да развием в себе си навика да имаме винаги оптимистични мисли, които са извор на радостта и „триумфа на здравето ни" за което и професор Ваше казва: „Радостта носи усилване на кръвообращението и дишането, разширение на кръвоносните съдове, възбуда на секрециите. Окисляването на тъканите става правилно и изобилно, отстраненията на отровните вещества по бързо, смилането по лесно, отравянията, които имат за начало червата, са премахнати, черния дроб изготсалява в по-голямо количество захар, белите кръвни телца се умножават и унищожават по-бързо микробите, клетъчното размножение е трескаво и човек чувствува бързото заздравяване на раните си".

И тъй, който мечтае за истинско здраве и щастие, нека с всички сили почне да култивира в себе си мисли: нови, възвишени, радостни, благородни и пропити с доброжелателство към хората. Такива и само такива мисли създават в нас хармонията, красотата и веселото настроение, което от своя страна ни дава здрава кръв. А само такива мисли са в състояние да ни подмладят духовно и телесно и да ни помогнат да се управляваме, т. е. да бъдем" господари на себе си".

Изхождайки от аксиомата, че само чрез мисълта душата командва телото ни, а не обратното", Ален е и казал: „нема лекар, който може да премахне болестите на телото тъй, както ги премахва радостната мисъл".

Тази истина практически е била приложена на дело от индийските аскети (йоги) от най-древните времена.

Те (йогите) са използвали мисълта, като средство не само за лекуване чрез внушение и хипноза, но и за себелекуване чрез самовнушението, като и двете тези средства уместно са свързани с дихателните упражнения.

Тези упражнения за самовнушение свързани с лекуването на нервноболните по системата на Луи Куне, дават съгласно 6 месечния ни опит голем резултат, защото за нервноболните необходимо е освен баните разведряване на духа им, при помощта на самовнушението. Такова лекуване им дава възможност да разпилеят страха, който трови въображението им и да се насочи дейноста им към външните обстоятелства, защото в голема степен „напътствието на въображението, по думите на проф Ваше ни носи нашето изцерение".

По долу излагам неколко формули за разведряване (чрез самовнушение) духа на нервноболните. Тези формули са били използувани с успех от йогите и са взети от книгата на професор Ваше, „Мисълта която лекува".

За тех същия професор казва: „аз ви препоръчвам, независимо от ежедневните гимнастически упражнения (гл. Волева гимнастика от д-р Анохин, прев. на български) да правите следните дихателни упражнения: легнете удобно

пред отворен прозорец или добре проветрена стая, като наклоните телото си на 45°, а краката да заемат положение, както при люлеещия се стол. Протегнете се, колкото се може най-силно, за да дишате бавно и дълбоко непрекъснато като разширявате гръдния кош и повдигате диафрагмата.

През време на вдишването, подържайте в съзнанието си известен благотворен образ, вниманието ви да бъде погълнато от спокойствието и благородното влияние, които ви завладяват, и в същото време повтаряйте тихо, според ритъма на дишането си:

1) „Аз съм спокоен, аз се чувствам добре".

С това вие ще заздравите въображението си, като незабелязано ще отстраните риданията, стенанията, отчаените приказки и зловредните формули на самовнушението: „не мога", което убива всекакъв възторг в човека, и разслабя и най-обикновените му усилия.

След като добре усвоите първото упражнение пристъпете към изучаване на другите формули, а именно:

2) Всека вечер след лягане, точно в момента, когато се унасяте в дремка, казвайте си: „паметa ми прогресира. Аз имам върховния контрол над моите духовни сили... Мога да си припомня много работи, паметта ми се усилва всеки ден; всекидневно отбелязвам големи промени в душевните си сили. Мисълта ми напредва с голема сила. Аз желая, аз искам да се усилва всекидневно все повече и повече".

3) В момента, когато чувствувате, че храносмилането ви е добро, насочете вниманието си върху приятните чувствувания, които изпитвате по нивото на вашите органи. Запомнете вкуса на хранителните материали, които се смилат леко. Повтаряйте си бавно и тихо, като в същото време вдишвайте дълбоко: „Храносмилането ми е добро, аз се чувствам добре, изпитвам удоволствие при ядене, чувствувам, че ставам по-силен". Повтаряйте това колкото се може по-често, докато успеете да предизвикате слюнки в устата си при спомена на хранителните материи.

Ако някой ден пък храносмилането ви не отива добре забравете моментните обстоятелства и използвайте пак въображението си. Въобразете си добри хранителни вещества и редовно храносмилане, заедно с всички приятни чувства, които възбужда то. Повтаряйте по същия начин фурмулата с която сте привикнали: „Добре съм, храносмилането ми е добро, изпитвам удоволствие при храненето".

В случая храносмилателните ви секрекии ще добият нов импулс и храносмилателното ви разстройство, ако правилно сте изпълнили упражнението, ще изчезне, след което се нахранете.

Мъката е която често пъти спъва храносмилането: вашето самовнушение в случая ще има двоен ефект: то ще ви накара да забравите мъката и ще улесни храносмилането

5) Когато чувствувате приближаването на известно безспокойство, проснете се на пода или кревата (но без възглавница) дишайте бавно и дълбоко и повтаряйте: „Аз съм спокоен, аз се чувствам добре"

Свържете в случая всека ваша постъпка с некоя обикновена дума, измислете, че сте господар на самия вас, че сте силни, че имате вера в бъдещето. След това дишайки дълбоко, произнесете пак бавно и твърдо думите: „Аз съм съвършенно спокоен, извънредно силен"

Ако не сте улучили целта, която преследвате, не се отказвайте от нея, пропъдете от себе си спомена за неуспеха, като повтаряте: „аз съм способен да го направя. Аз съм твърде спокоен, твърде силен, чувствам че ще успея".

в) Ако сте обвзети от некоя лоша страст, ако сте разгневен и готов да отмъщавате, наблюдавайте усилващето се успокоение на смутените ви мускули и вътрешно утробните ви органи. силете се да се смеете и дишайки дълбоко пак си кажете: „Аз съм спокоен, аз съм господар на себе си, добър съм, аз прощавам и чувствам радост, която ме обзема от това".

7) Всека вечер преди да си легнете, намирайки се в състояние на покой, което предшествува съня, употребявайте по същия начин познатата формула: „Аз съм спокоен, аз съм силен, всекидневно се чувствам все по-добре, щастлив съм че живея, утре ще бъда още по-радостен и по-добре отколкото днес".

По този начин (чрез самовнушение) вие ще подхраните у вас доброто възбуждение на радоста, ще преодолеете конвулсиите на вашето тяло и вашите страсти, които се пораждат от тех, ще станете по-сниходителни и по-добри. И вашата награда не ще закъснее. Ще бъдете желани и обичани и вашата радост ще се увеличи от силното и приятно възбуждение, което се поражда от любовта към другите.

И тъй, ако искате да сте здрави и щастливи обърнете внимание на душевния си живот, главно на мислите си. В тех се раждат болестите и здравето, за това не им позволявайте да блуждаят, а ги овладейте и съсредоточете върху възвишени цели на живота. Всеко благо, душевно или телесно, трябва да се заслужи. Природата не дава нищо даром, тя ощастливява само мъдрите и деятелните си чада, които с търпението на градинаря, който добива очарователната роза от дивата шипка, усъвършенствуват, чрез възвишени мисли, своята личност и по този начин стават творци на съдбата си.

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 и другиму достояние. Сведения и подробности ВАРНА „Мария Луиза" 34 — Д-р КИРИЛ ЙОРДАНОВ.

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

1. лекуване с вода	100 лв.
2. Лекуване с пара	100 лв.
3. Ревматизма и лекуването му (второ издание)	80 лв.
4. Лекуване по Шрот — чудотвореца на Линдевизе	60 лв.
5. Четковия мазаж — първоразряден лечебен фактор	40 лв.
6. Лекуване с глад (пост) — безкръвна операция	50 лв.
7. Хигиена на старостта — или как да живеем в напр. възраст	60 лв.
8. Захарна болест	50 лв.
9. Кожните болести и лекуването им	80 лв.
10. Криза в медицината — ново изграждане на леч. изкуство	50 лв.
11. Как да гледаме температурно болен	60 лв.
12. Биологична медицина или алопатия — един научен спор	60 лв.
13. Природосъобразен живот или към здраве и дълголетие	80 лв.
14. Медът като храна и лекарство	50 лв.
15. Болести и страдания на жената	60 лв.
16. Болести на бъбреците и мехура	50 лв.
17. Критическа възраст у жената	50 лв.
18. Високо кръвно налягане	60 лв.
19. Лечебни бани с билкови отвари	40 лв.
20 Болести на сърдцето, вените и артериите	80 лв.
21. Туберкулоза на белите дробове	150 лв.
22. Самопомощ в живия организъм	50 лв.
23 Бронхиална астма	50 лв.
24. На борба с старостта и методи за подмладяване	60 лв.
25. Лежене, отпускане и покой, като лечебни приоми	40 лв.
26. Основни принципи в биологичната медицина	60 лв.
27. Възстановителен, окрепителен режим за слаби и недъгави	40 лв.
28. Кръвопускането в лечебното изкуство	50 лв.
29. Лечебна пръст	40 лв.
30. Гимнастическо табло „красота и здраве"	60 лв.
31. Болести страдания на ушите	50 лв.

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

Доставете си стари годишнини на списанието, по 250 лв. едното.

Сумите изпращайте по чековата ни сметка 23—91.

ЦЕНА 60 ЛЕВА

Печатница „Кънчо Николов" — Варна — Тел. 26-58