



РЕДАКТОРЪ  
Д-ръ КИРИЛЪ ЙОРДАНОВЪ

Съдържание:

	стр.
1. Обща парна баня . . . . .	33
2. Медицина или природолѣчение — наученъ диалогъ . . . . .	33
3. Скрити сили . . . . .	36
4. Животъ и смъртъ . . . . .	37
5. Природното лѣкуване въ Германия — Мариенбадъ . . . . .	38
6. Гнойни пъпки по окосмената глава . . . . .	39
7. Какъ да лѣкуваме рани . . . . .	40
8. Природа . . . . .	42
9. Храни богати съ калций . . . . .	42
10. Ефтина и здрава храна за презъ зимата . . . . .	43
11. Лѣчебни билки при захарна болестъ и хеморойди . . . . .	44
12. Българскиятъ лѣкаръ прегръща природолѣчението . . . . .	45
13. Вредитѣ отъ лѣкарствата . . . . .	45
14. Въпроси и отговори: За пиене вода на гладенъ стомахъ; Отравяне отъ яйца . . . . .	46
15. Дреболии — поучителни думи отъ велики хора . . . . .	46
16. Малко хуморъ — за слънцето и децата . . . . .	47
17. Наши приятели — ентузназиранъ младежъ отъ природолѣчението . . . . .	48
18. Шестнадесетъ полезни съвети	

# ПРИРОДЕНЪ ЛѢКАРЪ





# ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

Научно-популярно списание за природно лъкуване  
и природосъобразенъ животъ (биологична медицина)

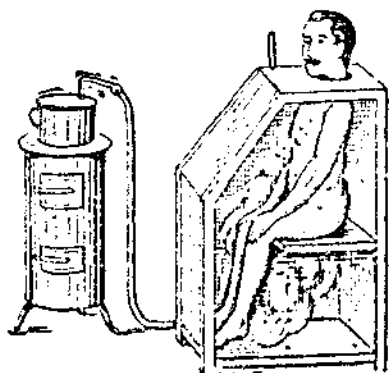
РЕДАКТОРЪ Д-ръ Кирилъ Йордановъ  
градски лъкаръ

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

Naturarzt — Zeitschrift für Naturheilkunde und Naturgemäss.  
Lebensweise. Schriftleiter D-r Kiril Jordanoff, Varna-Bulgarien.

Год. абон. 50 лв. За стран. 70 лв. Чек. смѣтка 23-91

## Природолъчението въ картини



Обща парна баня  
правена при домашни условия.

Полезна при остри и хронически  
болести, особено за вътрешно  
пречистване и обезотравяне на  
организма.

## Медицина или природолъчение.

Наученъ диалогъ Grote — Brauchle.

(Продължение отъ бр. 2).

Grote: Това разискване има нужда отъ известно поясняване на понятията. Това, което ние разбираме подъ конституция може да се схваща двояко: първо въ наследственотехнически смисълъ като *genotipus*, но и въ клинически смисълъ като усъщественъ *genotipus* съ проявени вече фенотипични измѣнения. Не бива да забравяме, че понятието „конституция“ е разтегливо. Щомъ признаваме, че при появата на болеститѣ голъма роля играе наследствеността, приведенитѣ отъ Васъ доводи на Virchow-Weppner е равносилно на възкресяване на Ламарка. Ако приемемъ, че болестни предразположения въ ро-

Преиздаването на изчерпани броеве ще почнемъ отъ 5 или 6-ти брой.

дения вече човѣкъ, може да се дължатъ на това, че нѣкои отъ предшетствувалитѣ го поколения, следствие неправилно хранене, сж увредили своитѣ родилни материали и така сж предали болестни предразположения на своитѣ потомци, та това е класически примѣръ за наследяване придобити въ живота качества. А тъкмо този механизъмъ въ онаследяването не е доказанъ и до днесъ отъ науката за наследствеността. При това не искамъ да примѣлча, че Stepp, единъ отъ най-добритѣ познавачи на учението за витаминитѣ, недавна, въ единъ обширенъ трудъ, застъпни становището, че недостига на витамини въ храната може да се отрази върху качествеността на плазмата и да се отрази върху конституцията на следващото поколение. Отъ друга страна не е съвсемъ неприемлива възможността, вродени болестни предразположения да се пренесатъ върху нѣкое отъ следващитѣ поколения по пътя на т. н. Sprunghaften mutation. По тѣзи възможности последнитѣ години и цюрихския ученъ Naegeli събщи за правени отъ него опити. Но въ науката за наследствеността и до днесъ липсватъ доказателства, че вънкашни фактори сж двигателитѣ на патогенетичната конституция, било въ една сегашна или отдавна измрѣла генерация. И, ако искаме да предпазимъ бъдащитѣ поколения отъ здравно израждане, трѣбва да действуваме въ духа на новия законъ отъ 14. VII. 1933 год. Този законъ пази предаването на болестнитѣ предразположения върху поколенията чрезъ обезплодяване на здравно обремененитѣ индивиди. Този законъ съвсемъ не ни препоръчва вмѣсто стерилизирането, да поставимъ наследствено обремененитѣ при особено благоприятни условия на хранене и живѣене въобще, като да си представиме, че този начинъ на хранене би могълъ да извърши нѣкакво преобразование хърху зародишната плазма на обременения организъмъ и така да го направи способенъ да създаде здраво, необременено поколение.

Въ резюме: аналитичната наука за конституцията ни доведе до едно цѣлостно схващане, което и днесъ е рационално използваемо за лѣкуване и предпазване въ медицината.

**Brauchle:** Безъ съмнение, закона за стерилизирането е колосаленъ напредѣкъ въ борбата ни за наследственото оздравяване на германския народъ. Ние природолѣчителитѣ съ благодарностъ поздравяваме тази мѣрка. Ясно е, че съ срѣдствата и силата на властта, може да се направи за народното здраве много повече, отколкото това може да сторятъ единичнитѣ лѣкари, колкото и да иматъ присърдце това.

Ако Вие твърдите, че приемането за възможно, придобити качества да могатъ да се предаватъ по наследство, би означавало връщане къмъ отдавна погребания Ламаркизмъ,

а и не отговаряло на днескашнитѣ научни познания, то на това твърдение съвсемъ не сме длъжни да му отдадемъ абсолютна вѣрностъ, защото науката за наследствеността утре и вдуги день не се знае дали ще е тази, която беше вчера и оня день. Нима за първи път въ развоя на науката сме се връщали къмъ отдавна изоставени теории и учения, които опита и наблюденията доказватъ като издържани, докато преди, сжщитѣ тѣ сж били изоставени като неиздържащи тогавашната научна критика на него време?

Твърдите ли Вие, че зародишната плазма и загадъчнитѣ сили, движащи механизма на онаследяването (das Gen), сж абсолютно неповлияеми? Нима алкохолизма, сифилиса, душевния и нервень шрапаць (терзания) презъ войнитѣ, не сж оказали нѣкакво влияние върху тѣзи потайности на онаследяването? Нима сждбата на единъ народъ се изковава сама и единствено въ момента на самата мутация и сж резултатъ само отъ нея? Но даже и да приемемъ, че този „Gen“ е наистина неповлияемъ съ вѣнкашнитѣ условия на живота, това не значе още, че всѣко наследено предразположение избухва въ течение на живота. Това показва, че все пакъ, екзогеннитѣ (внѣшнитѣ) фактори въ живота не бива да се подценяватъ. Нѣкой може да е обремененъ по наследство къмъ заболяване отъ мултиплена склероза, но този човѣкъ не заболява отъ нея на всѣка цена — стига въ живота да е поставенъ при благоприятни, природосъобразни условия на живѣене. Обаче, ако сжщиятъ този наследствено обремененъ боленъ, прекара терзанията на една война или други противоздравни режими, то предразположението се проявява и той действително заболява отъ тази склероза. Мното случаи въ практиката ни показватъ, че и сждилищата, когато ще решаватъ спорове за материална осигуровка, взематъ винаги подъ внимание несагодитѣ въ живота на пострадалия.

И, ако действително въ здравеопазването наследствеността е „вся и всѣхъ“ и на вѣнкашнитѣ фактори (храна, слънце, въздухъ и т. н.) не се пада дѣлъ въ борбата съ наследенитѣ предразположения, тогава лѣкуването на отдѣлнитѣ индивиди би било безпредметно. Тогава, лѣкарътъ би трѣбвало да бжде не лѣчитель, а чисто и просто расовъ хигиенистъ.

(следва)

\*

Използвайте връзкитѣ си съ управляващитѣ фактори и действайте чрезъ тѣхъ за официално въвеждане природното лѣкуване въ нашитѣ болници, както въ Германия.

---

Не бавете плащането на абонамента си. Срока за отчитане съ право на премии е 1. I. 1941 год.

# СКРИТИ СИЛИ

Отъ проф. Д-ръ Ас. Златаровъ.

(Продължение отъ бр. 2).

## Узнаване подземни води

Но, струва ми се, че ние сме предъ указанието и на друга една скрита още въ природата сила, съ явленията на т. н. багетъори или рутенгенгери — откриватели на вода и залежища отъ руди и др. чрезъ специално изрѣзана отъ лѣска или друго дърво (а може и металъ) прѣчка. Фактътъ на това явление е неоспоримъ и академикътъ на наукитѣ почватъ да се занимаватъ сериозно съ него. Твърди се дори, че 50 на сто отъ хората иматъ тоя даръ: реагиране чрезъ особно движение на огънатата прѣчка въ ржцетѣ на човѣка, когато подъ прѣчката се намира вода, металъ, соль, петролъ, руди и др. Въ Германия дори има щатна държавна служба за подобни откривачи на води. Въ България въ тази област се подвизаваше, извънредно силно одарениятъ съ тази способностъ багетъоръ, неотдавна починалиятъ ловечки адвокатъ и съдия г-нъ Иванъ П. Димитровъ.

За сега азъ се отказвамъ да тълкувамъ предъ каква нова скрита сила сме изправени съ явленията на багетизма. Ще упомена само, че това явление вѣроятно е атавизъмъ, опасенъ и предаденъ щастливо по наследство на нѣкои потомци, отъ дарба, що нашиятъ предецъ—нѣкогашниятъ първобитенъ обитател на степитѣ и горитѣ—е ималъ всеобщо застъпена. Тоя нѣкогашенъ предтеча на сегашния човѣкъ, който не е разполагалъ съ канализация, чешми, кранове и други културни блага, за да бжде сигуренъ, че ще има вода за пиене, трѣбва да е притежавалъ срѣдства да разпознава, има ли наблизо вода, и именно тая дарба, въ последствие притѣпена, като ненуждна повече, се е опазила по наследство като предразположение у нѣкои отъ сегашнитѣ цивилизовани наследници на тоя първобитенъ прародителъ.

## Науката и скрититѣ сили

Скрититѣ сили които ни заобикалятъ, малко помалко ще се разкриватъ човѣку, за да обогатяватъ неговата мощъ и за да правятъ по-сигуренъ и по-охоленъ неговия животъ. Но, за да имаме по-скорошното тѣхно овладѣване, ще трѣбва хората на науката да напуснатъ своя догматизъмъ, да станатъ по-свободни и да не се боятъ толкозъ отъ „окултното“, което тѣ таксуватъ като предразсѣдъкъ или шарлатанство: учениятъ

---

Внимание — повиши се хартията и печата. Безплатни премии се даватъ вече за 30 лева вмѣсто за 40 лв. Иначе рискуваме списанието.

трѣбва, наистина, да бжде свободенъ отъ всички предрасядаци, а най-вече отъ тия въ самата наука. Само така свѣтътъ ще се разтвори цѣлиятъ за него.

Изъ в. „Окул. и наука“.

Б. Р. Тази статия заимствуваме поради голѣмата известностъ на автора ѝ. Но още и затова, защото тя ни показва колко малко сж ни познати силитѣ, които владѣятъ живота, и колко малко сме въ състояние, следователно, да ги овладѣемъ и дирижираме отъ вънъ. Да, да сме въ състояние да ги замѣстимъ съ това или онова лѣкарство въ лѣчебното изкуство не може и да се мисли. Тъкмо затова мисли биологичната медицина, че е права, като се вслушва въ естественитѣ прояви при болеститѣ, като тачи тѣзи прояви като неразгадани още тайни на природата въ борбата ѝ за защита на живота. Тъкмо затова ние си служимъ при лѣкуването само съ онѣзи естествени срѣдства, срѣдъ които се е зародилъ живота и които единствени сж въ състояние да го пазятъ и оздравяватъ.

Само така сме сигурни, че не ще засегнемъ тежко „скрититѣ сили“ на природата, които, непознавайки ги още, лесно можемъ да увредимъ при безразборната ни намѣса отвънъ съ разни химически производства ужъ въ стрѣмежа си да ги подпомагаме (безъ да ги подозираме даже). Тъкмо затова се казва, че, и тамъ, кждето природолѣчението не помага, то поне никога не вреди.

## Животъ и смъртъ

отъ професоръ. Ст. Консуловъ — София

(Продължение отъ бр. 2)

Стигаме неминуемо до заключението: ние много нѣщо ще можемъ да откриемъ чрезъ науката, но да изчерпимъ крайната сжщностъ на битието и на живота, съ нашия умъ ние не можемъ. За жититѣ сжщества, които стоятъ по-долу отъ насъ, тѣзи мжчителни въпроси не сжществуватъ. Животното знае това, което му е необходимо за живота, неговиятъ умъ не му позволява да отиде по-далечъ, да си постави мжчителнитѣ за човѣка въпроси. Предисторическиятъ човѣкъ отъ стариятъ камененъ периодъ, макаръ отдѣлилъ се вече отъ животинството, тоже не е могълъ да си поставя тѣзи въпроси. Тѣ изпъкватъ — за това имаме сигурни доказателства сега — едва презъ младия камененъ периодъ, когато живота на човѣка се е билъ вече издигналъ.

Какво е заключението отъ всичко това?

То е, че на всѣка степенъ на еволюционното развитие на

нашия мозъченъ апаратъ отговарятъ и опредѣлени възможности за проникване въ тайнитѣ на природата, както и опредѣлени възможности за поставяне на нови проблеми. Но щомъ е така, единъ бждещъ човѣкъ, съ умствени способности далечъ по-високи и отъ нашитѣ, ще може да си уясни много въпроси, които днесъ насъ измъчватъ, като сигурно за него ще изпъкватъ нови загадки, за които ние и представа не можемъ да имаме.

Голѣмиятъ въпросъ за живота и смъртта е неразрешимъ за днешния човѣкъ, но съ него бждещото човѣчество, бждащата наука, може би, ще се справятъ. Днесъ ние чувствуваме своето безсилие да се справимъ съ този въпросъ, когато се отнасяме критически къмъ него. Ние само можахме да разберемъ причината на нашето безсилие: ние сме рожба на природата, на вечната нейна еволюция. Тази майка — природата, чрезъ своитѣ закони, толкова е дала на днешното човѣчество. Какво ще даде на бждащото човѣчество, за сега никой въ подробности не може да каже. Можемъ само да твърдимъ, че бждащото човѣчество ще бжде по-надарено отъ насъ, както и ние сме по-надарени отъ животнитѣ. И Гьоте, стигналъ до такава една точка при своитѣ разсждения, казва въ своето съзерцание за природата: „тя ме заведе въ царството си, тя пакъ ще ме въведе въ царството си, тя пакъ ще ме изведе отъ него. Азъ се осланямъ на нея. Нека тя ме води: никога тя нѣма да възненавиди собствената си рожба. Това не говоря азъ за нея. Не, че истината и заблудението, които се криятъ въ думитѣ ми, сѣ нейни“.

(Край.)

Изъ в. „Ескулапъ“.

Б. Р. Статитѣ „Скрити сили“ и „Животъ и смъртъ“ се взаимно допълнятъ. Дветѣ отъ именити наши учени, идатъ да потвърдятъ основнитѣ принципи върху които се гради природолѣчението. Всесилието на силитѣ на природата. Недостатъчното имъ познаване отъ днескашната наука, неудачиостта на прекалена намѣса въ тѣхнитѣ потайности. А думитѣ на Гьоте ни казватъ всичко. Природата никога не грѣши. Предоставетѣ здравето и живота си на нейното всесилие. Вслушайте се въ повелитѣ ѝ.

## Впечатления отъ една научна екскурзия Презъ Германия.

Мариенбадъ е другъ свѣтвно известенъ германски луксозенъ курортъ. Има две голѣми бани, които сѣ собстве-

Скоро излиза новата ни книга „Природно лѣкуване на бронхиялната астма“. Пазирайте я! Очаквайте я!



ность на общината. Водата е студена, силно въглекисела и се топли на нужната температура чрезъ пара. Има модерно обзаведено водолѣчебно отдѣление. Тукъ се правятъ всички видове лѣчебни (цѣли, седящи и др.) бани, както и видоветѣ душише. Специално отдѣление за лѣчебни масажи. Голѣми басейни съ вода 28° С. на разположение за свободни къпаня. Много интересни сж специалнитѣ парни камери, кждето горещината за парно изпотяване достига до 40 и 60° С. Любимо приложение тукъ сж калнитѣ и торфени (Moort) бани.

Въ това лѣчебно мѣсто се подлагатъ дневно 7—8000 души, като само въ торфенитѣ дневнитѣ посещения сж до 1200. Това лѣкуване се прилага въ специални, съ колелца подвижни, вани. Освенъ това има специална зала (Liegehalle), кждето се извършватъ горещитѣ опаковки и се лежи до изпотяване. Специални лѣчебни прийоми сж сухитѣ бани съ сѣренъ газъ въ които се стои 15—30 минути.

Ванитѣ въ водолѣдебното отдѣление сж дървени. Това отбелязваме, защото преди години противниците ни у насъ се надсмиваха, че сме кжпѣли болнитѣ си въ дървени чибури. Едно лѣчебно приложение струва 100—120 лв. наши левове.

Ревматизми, затлъстяване, бжбречни и др. болести на веществената обмѣна, сж главнитѣ, които се лѣкуватъ въ Мариенбадъ.

## Гнойни пъпки по окосмената глава.

Примѣръ за опростено природно лѣкуване при домашни условия.

Борисъ Лазаровъ, 9 год., ученикъ отъ II отдѣление отъ Варна, ул. „Гладстонъ“ 3 боледувалъ отъ години отъ множество гнойни пъпки въ главата. Майката особено подчертава, че когато съ нѣкое лѣкарство пъпкитѣ намалѣятъ или временно изчезнатъ, очитѣ на детето се зачервяватъ и страдатъ. Когато пъпкитѣ избиятъ наново или по-силно, тогава очитѣ оздравяватъ напълно.

Детето е лѣкувано отъ много лѣкари съ най-различни лѣкарства. Лежало е и въ кожното отдѣление на държавната болница. Съ малки колебания, страданието е упорствувало на всѣкакво лѣчение.

На 13. X. 1938 год. майката довежда детето въ училищната амбулатория. Имайки предъ видъ упоритостта на страданието при лѣкарственитѣ лѣчения, азъ наредихъ строго природолѣчение. Майката го следва най-упорито. На 2. XI, 1940 год. детето е вече напълно здраво, като съ изчезването на

---

Изчерпанитѣ книги ще преиздадемъ, но това не може да стане тъй бързо. Записвайте абонати. Това ще ускори преиздаването имъ.

пъпкитѣ очитѣ не заболѣваха. Ако се следва режима пъпкитѣ не ще се явятъ.

И колко просто бѣше цѣлото лѣчение: Диета съ строго и системно суровоядение, парни бани на главата. Налагания пъпкитѣ съ горещи лайкови и маслени лапи. Нощемъ присвицови компреси съ масло, или лайкова респ. тринева отвара.

Абсолютно нищо повече. И всичко това се приложи при една сиромашка домашна обстановка. Ако да бѣше още лѣто, огръването на слънцето щѣше да намѣри широко приложение.

*Не потискайте кожата изриви съ лѣкарства!*

## Какъ да лѣкуваме рани.

Както е известно на всички, двестъ лѣкуването на рани става чрезъ редовно миене, мазане и налагане съ най-различни лѣкарства и най-редовно правене на превръзки. Който е ималъ случай да бжде лѣкуванъ така за, даже незначително, нараняване, той би могълъ да ни разкаже твърде много поучителни нѣща.

Такова едно лѣкуване обикновено е болезнено, скъпо губеденно, бавно и дълго. Въ това съмъ се увѣрилъ отъ дългогодишната си лѣкарска практика по служба и частно. И колко мжно е да преклонишъ болнитѣ да напустиатъ честитѣ превръзки и отпочнатъ гледането на ранитѣ си по новия начинъ. И лѣкаритѣ, но особено помощния санитаренъ персоналъ (фелдшери и др.), правятъ прекалено много превръзки.

Въ повечето случаи, отъ своето появяване, до пълното оздравяване, раната е непрекъснато подъ превръзка, по-рѣдко или по-често смѣнявана. Нѣма споръ, че това лѣкуване е най-неправилното, най-лошото, най-продължително и скъпо. Колко медикаменти, колко превързоченъ материалъ, колко лѣкарски посещения сж нуждни за всичко това. А колко просто, ефтино и бързо е правилното гледане на нараняванията отъ различно естество, а и ранитѣ отъ разнovidенъ характеръ. Такова е именно естественото лѣчение, което последнитѣ години се препорѣчва отъ много автори на медицината.

Въ едно отъ миналитѣ години на списанието си цитирахме „Медицински вестникъ“ на столичния лѣкаръ г. д-ръ Русевъ. Въ него се описваше лѣкуването на рани съ горещи бани. Продължителни горещи бани или чести, кратки потяпяния на болнитѣ мѣста въ възможно гореща вода. Или пъкъ, ние оставяме да тече или даже само да капи гореща вода, върху незаздравяшитѣ упорити рани. Като резултатъ отъ това третиране, раната и мѣстото около нея се зачервява силно — значи тамъ нахлува чиста артериална кръвъ. Това пъкъ е свѣр-

Храната на физическия работникъ на село и въ града трѣбва да е добра и достатѣчна.

зано съ изобилно оттичане на застоялата, венозна, нечиста, спъваща оздравяването, кръвь. Значи: изобилно приливане на чиста и пълно оттичане на нечиста кръвь. Съ други думи, възстановява се правилно и пълно кръводвижение на болното мѣсто. А това е толкова важно за оздравяването.

Въ моята практика почти всички рани и язви подлагамъ на горното лѣчение. Само съвсемъ прѣсни наранявания, които кървятъ и иматъ нужда отъ пълнѣн покой, сж неподходящи за това лѣчение. Но само нѣколко дни следъ нараняването, когато кръвотечението е спрѣло, раната успокоена и предстои гранулирането ѝ, можемъ и трѣбва да почнемъ съ топлинѣ бани (не много горещитѣ). Но, вече застарѣлитѣ рани, упорити и незаздравящи язви, се третиратъ по-енергично чрезъ гореща вода. Достатъчно е да опитате този начинъ на лѣчение, за да се увѣрите въ истинността на горното.

Другъ естественъ приемъ при лѣкуването на рани е *излагане ранитѣ на открито—на въздухъ и свѣтлина*. Изхвърлете превръзкитѣ! Или поне ограничете ги до нѣколко часа дневно, когато естеството на работата, или други причини ги налагатъ. Дръжете ранитѣ открити. Нека сж кълпятъ въ свежия чистъ въздухъ. Твърдението, че ранитѣ щѣли да се заразятъ отъ въздуха е истински медицински абсурдъ — изключая въздуха отъ явно замърсени и заразени мѣста. Изложена на въздухъ, раната бързо засъхва и почва да се чисти и видимо да върви къмъ заздравяване. Ималъ съмъ случаи, подлоквени и дразнени язвички съ седмици и месеци, да оздравеятъ бързо, за кжсо време, щомъ почнахме банитѣ и излагането имъ на въздухъ. Че при това свѣтлината действува лѣчебно и ускорява оздравяването, едва ли има нужда отъ доказване.

Ако къмъ банитѣ, въздуха и свѣтлината прибавимъ *огрѣване на слънце*, тогава ефикасността на това естествено лѣчение стига до своитѣ максимални размѣри.

За лѣкуване чрезъ излагане на въздухъ на *изгорено* пише и новото медицинско списание у насъ „Медицински прегледъ“. Д-ръ Тр. Михайловъ съобщава отъ Римъ, че А. Patel е лѣкувалъ успѣшно много случаи отъ изгаряне така. При това той изброява редица неджзи на превръзочното лѣчение, което искаря много вредно, неефикасно и отжвѣло времето си. Този сжщиятъ авторъ потвърждава, че болкитѣ намаляватъ следъ като се прекратятъ превръзкитѣ; признацитѣ на отравяне намалява, защото всмукването на отрови въ кръвта подъ превръзката е много голѣмо, а безъ превръзка е минимално. Намазване изгореното съ медикаменти сжщо увеличава общото отравяне, защото усилява всмукването на отровитѣ. Кръвотечението спира много по-лесно при излагане на въздухъ. Сикатрисата (белега) е по-нежна и незабележима.

## Природа

отъ Райна К. Лазарова — с. Габарево.

Новата култура, това е умѣнието на човѣка да живѣе и да лѣкува чрезъ природата, да черпи отъ нея максималната полза въ дадени моменти. Човѣкъ никога не може да бѣде здравъ и щастливъ, докато не дойде до разумното разбиране на живота, на природата, да схване смисъла и значението ѝ, които действуватъ върху него! Кантъ казалъ на времето си: „само две нѣща ме лѣкуватъ и вдѣхновяватъ: природата и звездното небе“.

О! Майко природо плѣнявашъ ме, лѣкувашъ ме!  
 Мѣста въ тебе има вълшебни и лѣчебни!  
 Блѣстящето ти слънце, потоцитѣ ти сребристи!  
 Пѣсьцитѣ ти златисти, доловетѣ ти дълбоки.  
 Горитѣ ти чисти, съ трѣвицитѣ ти лѣковити.  
 О! Майко природо, въ тебе изпитвамъ само наслаждение!  
 И въ тебе намирамъ тоже разумното отешение!  
 Даже и когато свѣта ме дразни,  
 Чрезъ тебе природо душата ми утѣха намира!

## Храна и хранене.

Храни богати съ калций.

По-долу даваме една таблица, която съдържа редица по-важни хранителни продукти, споредъ тѣхното съдържание на калций (грама въ килограмъ прѣсенъ продуктъ).

Говеждо месо	0.31
Жлези (черенъ дробъ, далакъ, бжбреци) сръдно	0.45
Бѣлъ дробъ (говежди)	0.51
Краве млѣко	1.80
Жълтъкъ отъ яйце	1.87
Зеленчукъ	2.50
Корени	2.04
Картофи	0.39
Оризъ	0.46
Пшенично брашно	0.40
Бобъ	0.25
Грахъ	0.65
Бѣло зеле	8.85
Спанакъ	2.94
Моркови	1.67
Круши	1.34

Вмѣсто да пълнитъ чуждитъ джобове за калциеви лѣкарства, яжте горнитъ храни.

### Евтина и здрава храна за презъ зимата.

Ние живѣемъ въ една страна, климатичнитъ условия на която затваряятъ за цѣли шестъ месеци утробата на майката-земята и ние сме длъжни да се хранимъ съ онова, което тя е родила презъ слънчевитъ топли дни отъ годината. По една стара традиция, още рано на есень се започватъ усиленни приготовления съ зимни запаси отъ храна. Особено предимство въ тия запасявания взематъ турши и тѣ въ най-различни комбинации, които сж главна храна презъ дългия зименъ сезонъ за беднитъ съсловия. Зимницитъ се изпълватъ съ делви, буркани и качета съ всички видове туршии и консерви.

Въ края, всичкия тоя трудъ, грижи и много срѣдства, не се оправдава. Повече отъ половината отъ всички тия запаси се изхвърлятъ на буклука, поради неуспѣшно запазване отъ развала.

Независимо отъ това тѣ се приготвяватъ съ много соль за да не се развалятъ. А по новитъ научни остановяване много соленото е вредно за здравето. У насъ, именитиятъ нашъ професоръ Консуловъ и остановилъ сжщото.

Да избѣгнемъ многото трудъ около приготвяването на разнитъ туршии и да не излагаме здравето си на вредното влияние на тѣхната пресоленость, имаме много простъ и ефтинъ начинъ.

Наближили зимния сезонъ, безъ много излишни грижи и трудъ и съ много по-малко срѣдства, всѣко семейство може и трѣбва да си набави 50-60 кгр. моркови, 40-50 кгр. рѣпа, 100 броя кервизови глави (цѣлина), 200-300 броя празъ лукъ, 100 броя зелки съ коренитъ, 50-60 алабаша, и др. коренаци, които на есень сж по 1 лв. кгр. Запазването имъ въ прѣсно състояние е леко. Въ зимника, въ едно кюше, се приготвя една кола рѣченъ пѣсъкъ или прѣсть. Коренитъ се редятъ на пластове и постепенно се засипватъ съ пѣсъка. На зелкитъ се заравятъ коренитъ имъ, или се окачватъ по гредитъ на зимника съ коренитъ нагоре. Прѣсни зелени пиперки сжщо се запазватъ за дълго въ пѣсъкъ.

Съ тази здрава храна може да из зимува най-чернотрудовия работникъ. Всѣки обѣдъ и вечеря по една чения салата въ комбинация — зеле, моркови и кервизъ, или моркови, рѣпа и спанакъ. съ лимонъ и растит. (орѣхово) масло и въ редици др. комбинации, е една здрава, ефти-

---

Здравето е най-голѣмото богатство. То не може да се откупува съ милиони.

на и пълна храна. Излишни сж всѣкакви солени туршии и др. подобни храни, които сж скъпи и водятъ къмъ неизброими болести.

Милиони сж вече разбрали, казва Д-ръ Ефремовъ, че огънятъ разрушава най-ценнитѣ вещества въ храната, но още продължаватъ да я готвятъ, варятъ и пекатъ, както това сж вършели тѣхнитѣ прадѣди. Суровата храна, обаче, трѣбва да измѣства вече сегашното готварско изкуство“. Съ суровата храна и безсолната диета, хората на медицината вършатъ чудеса. Трѣбва ли тия открития на науката да останатъ приложими само за медицината и да ни се налагатъ следъ като дойдемъ до окаяно здравно положение. Нека всѣки ги приложи още днесъ, въ своето цвѣтуще здраве, за да изживѣе живота си въ щастие и радостъ. Плодоветѣ и зеленчуцитѣ, въ тѣхния естественъ видъ, сж слънчева храна, отговаряща на нашитѣ нужди за здравъ животъ.

Кр. К. — Изъ науката и живота

## Лѣкуване съ билки

### При захарна болестъ.

Медицинскиятъ фелдшеръ въ с. Върбенъ (Пловдивско) ни съобщава следното лѣкарство при захарна болѣсть, изъ народната медицина.

Взематъ се 50—60 листа отъ черницата, която ражда едри черни плодове (на турски Аля-Дуду). Сваряватъ се въ 5 литри вода докато остане на 4 литри. Пие се вмѣсто вода презъ деня. Още следъ 10 дневно пиене захарьта въ урината изчезвала, цвѣта на лицето ставалъ свежъ и самочувствието се подобрява. Отварата може да се пие 2—3 месеца.

Тази рецепта изъ билколѣчението въ народната медицина ние не сме изпробвали. Молимъ тѣзи, които я изпитатъ да ни съобщатъ резултата. Отбележете я въ книжката си „захарна болестъ“. Не бива, обаче, да се занемаряватъ другитѣ приложения на биологичната медицина.

### При хемороиди.

Взематъ се 4—5 стрѣка отъ билката мъжки жиловлякъ (заедно съ коренитѣ и цвѣтъ — ако е прѣсенъ). Вари се въ 1 литъръ вода докато остане на  $\frac{1}{2}$  литъръ. Прецежда се и се изпива презъ деня на три пѣти  $\frac{1}{2}$  часъ преди ядене. Ако се купи отъ билкари и е сухъ и раздробенъ, тогава дозата е 8—10 грама на горното количество вода.

Съобщава Д. инж. Г. З. Тановъ — София.  
Който я изпита да ни съобщи резултата.

Ежедневно по 1—2 приложения за здравето си, нека всѣки прави докато е здравъ.

## Български лѣкари за природолѣчението.

Българскиятъ лѣкаръ прегръща биологичната медицина.

Докато единици лѣкари все още продължаватъ да водятъ борба противъ природолѣчението, мнозина вече почнаха да диятъ литература по сжщото. На много такива запитвания до „медицински вестникъ“ имъ се съобщава, че такава да си доставятъ чрезъ германската крижарница въ София.

24. IX. 1940 г.

Уважаеми колега Йордановъ,

Съ вносна бележка Ви изпращамъ сумата 50 лв. за списанието „Природенъ лѣкаръ“. Моля ви изпращайте ми го редовно. Като премия изпратете ми . . .

Намирамъ за неизлишно да ви съобщя, че многото болести, които съмъ прекаралъ, ме заставиха да стана вегетарианецъ и да задълбочавамъ изучаването на проблемитъ на храненето. Като вегетарианецъ пакъ боледувахъ отъ „остъръ ставенъ ревматизъмъ“. Лѣкуваха ме въ болница съ *Nafr. salicyl.* силни дози, обаче не ефикасно. Презъ м. м. Май и Юний т. г. минахъ само на салата, маруля, лукуъ, репички, чесънъ и хлѣбъ отъ цѣло зърно съ картофи и ревматизма ми напълно премина безъ да правя и минерални бани. Суровата растителна храна ме излѣкува. Имамъ доста трудове по руски и френски върху проблемитъ на храненето. При случай, ако е възможно бихъ Ви изпращалъ нѣкои статии за списанието. Да се просвѣти народа, че суровата растителна храна е единствената здрава храна.

Съ колег. поздр.: Д-ръ А.

## Вредата отъ лѣкарствата

Педиатритъ многократно сж заявявали, че деца, чийто майки сж вземали въ време на раждането болкоуталожващи лѣкарства, сж отпаднали, вяли и сънливи презъ първитъ 3 — 4 дни следъ раждането.

Има автори, които могатъ да уболятъ това твърдение на специалиститъ по детски болести (педиатритъ), но това едва ли ще получи нѣкога практическа стойность, защото всѣки здравъ умъ, основателно ще приеме за възможно това увреждане на раждащото се дете по простата причина, че циркулирашитъ въ майчината кръвъ лѣкарства циркулиратъ и въ детската. Че ще има много теоретически усъмнявания, а даже и

примѣри изъ практиката въ полза на отрицашитѣ го, е възможно, но и десетъ отрицателни резултати не могатъ да уборятъ единъ положителенъ.

## Въпроси и отговори

**В.** Всѣка сутринь, на гладенъ стомахъ пия студена вода, по нѣкога съ бучка захарь. Полезно ли е за стомаха.

**О.** Да, много е полезно. Захарьта може да се замѣни съ лжжица медъ.

Съ захаренъ разтворъ, модерната медицина днесъ лѣкува язва въ стомаха. Но и само чиста, прѣсна студена вода е полезна. Нѣщо повече. Изпиването на чаша студена вода на гладенъ стомахъ сутринь би трѣбвало да стане навикъ на всички.

**В.** За дозата и употребяването на даденитѣ въ бр. 1-ви билки противъ маясьлъ.

**О.** Нѣжкитѣ се запарватъ като липовия чай. Дозата е 1 супена лжжица отъ нарѣзанитѣ билки на чаша вода. Пие се по 1—2 чаши дневно.

**В.** За уртикарията отъ яйца.

**О.** Нѣкои храни, при нѣкои хора предизвикватъ кожни изриви. Яйцата е една отъ тѣзи храни. Нѣкои автори обясняватъ това по следния начинъ:

Нѣкога при нѣкое страдание на храносмилателния каналъ, болниятъ е ялъ яйца. Болната лигавица на червата не е могла да подбере добре пропусканитѣ съставни части на храната и е пропуснала бѣлтъци въ неподготвена форма. Тѣзи, негодни още за вътрешно асимилиране, нахлуватъ въ кръвта; действуватъ като чуждо вещество, на което организмътъ реагира съ признацитѣ на отравяне. Отъ този моментъ този боленъ вече и като здравъ не понаса яйцата, защото е станалъ свръхчувствителенъ къмъ тѣхния бѣлткъ (*Idiosinkrasie*).

Това показва, колко важно е при разстроено храносмилане, да се не хранимъ безразборно, а да се придържаме въ съответната диета. Независимо отъ моментния рискъ, изложени сме и на опасността да получимъ идиосинкразия.

## Дреболии

„За профилактията срещу появата на рака или на рецидивитѣ му до сега не е казано почти нищо и не се прави нищо, освенъ опасното прилагане на радиумтерапията следъ операцията въ оперативната областъ. Още въ 1933 год. въ III



Итал. конгресъ за борба съ рака, докладчикътъ е изнесълъ мисълта, че ракътъ не е локална болестъ, а е заболяване на цѣлия организъмъ съ локални прояви“.

Изъ сп. „Лѣтописи“

\*

„На училищната медицина не липсватъ познанията, че повечето болести се лѣкуватъ много добре по природолѣчебнитѣ, методи, безъ химически лѣкарства, а съзнанието, че тѣзи възможности за гладко успѣшно лѣкуване на много вътрешни и хирургически болести, е все още недостатъчно и не е станало ежедневно благо на цѣлокупното лѣкарско съсловие“.

Професоръ Grote.

въ книга: „Ergebnisse . . . .“ стр. 148 томъ I

\*

„Природата има на разположение много повече срѣдства за своитѣ разнообразни нужди (при здраве и при болестъ) отколкото подозира бѣдното и ограничено въ своитѣ възможности човѣчество“

Alexander v. Humboldt.

\*

„Осата никога не си забива жилото въ гнилъ плотъ“. Така каза единъ български лѣкаръ, подирилъ излѣкуване въ природното лѣкуване при единъ разговоръ за нашето преследване.

\*

„Яденето на зелени пиперки въ суровъ видъ или сокъ отъ такива, усилва производствата и излѣчването на злѣжката, усилва свивателната работа на жлъчния мехуръ, намалява неговата голѣмина следствие атонизиране“.

Elfer.

## Малко хуморъ

Георги Павловъ, 2 год., „Ив. Вазовъ“ — Варна. По бузитѣ изриви—явяватъ се и изчезватъ. И до днесъ (2 годишно) есенъ (12. IX.) не му е правено слънчеви бани, защото лѣкаръ казалъ, че докато не навърши 2 год. не може да се излага на слънце, защото щѣло да получи кръвоизлѣяние въ мозъка! ? Отказа да съобщи името на лѣкаръ.

Пазене на малкитѣ деца отъ слънцето е все още една неизкоренена заблуда. Може само да се съжелява, ако действително и лѣкари иматъ това схващане по въпроса за слън-

цето и малкитѣ деца. Това би било наистина ударъ върху народното здраве.

Спомнямъ си още, когато преди 17—18 год. се явяхъ на изпитъ по детски болести предъ свѣтвно известния педиатъръ професоръ Hamburger, имахъ едно 5—6 месечно кърмаче съ фурункулоза (много циреи по цѣлото тѣло). Когато между другото казахъ, че лѣкуването ще стане и съ слънчеви бани, той ме запитва до колко време възнамѣрявамъ да го пека дневно. Боязливо, да не прекаля съ печенето, отговорихъ — до 1 часъ. Професорътъ се усмихна, разбра, че се боя отъ по-дълго печене и ми възрази: „Това е много малко, г. колега. Вие можете 2 и 3 часа да печете вашия малъкъ пациентъ. Само тогава ще станете господаръ на неговитѣ упорити циреи“.

## Наши приятели

2. IX. 940 г., с. Божурово, Кубратско.

Господинъ докторе,

Следъ като Ви поздравявамъ за 13 годишната упорита борба и славната победа въ областта на природолѣчението и Ви пожелавамъ за въ бждеще още по-голъми постижения въ това величествено дѣло, казвамъ: бждете увѣрени, че всичко здравомислящо и честно е за връщане къмъ майката при-рода. Впрочемъ, напредъ, бждещето е на природолѣчението.

Вашъ абонатъ: Н. Христовъ.

## Обществена хигиена

Поставяме началото на новъ отдѣлъ въ списанието. Тукъ ще разгледаме задълженията на всички къмъ общественото здравеопазване. Отнася се особено за тѣзи, които работятъ въ обществени заведения и специално съ съестни и питейни продукти.

Молимъ читателитѣ да го следятъ и съдействуватъ на санитарната власть въ тежката ѝ работа за обществено здравеопазване.

---