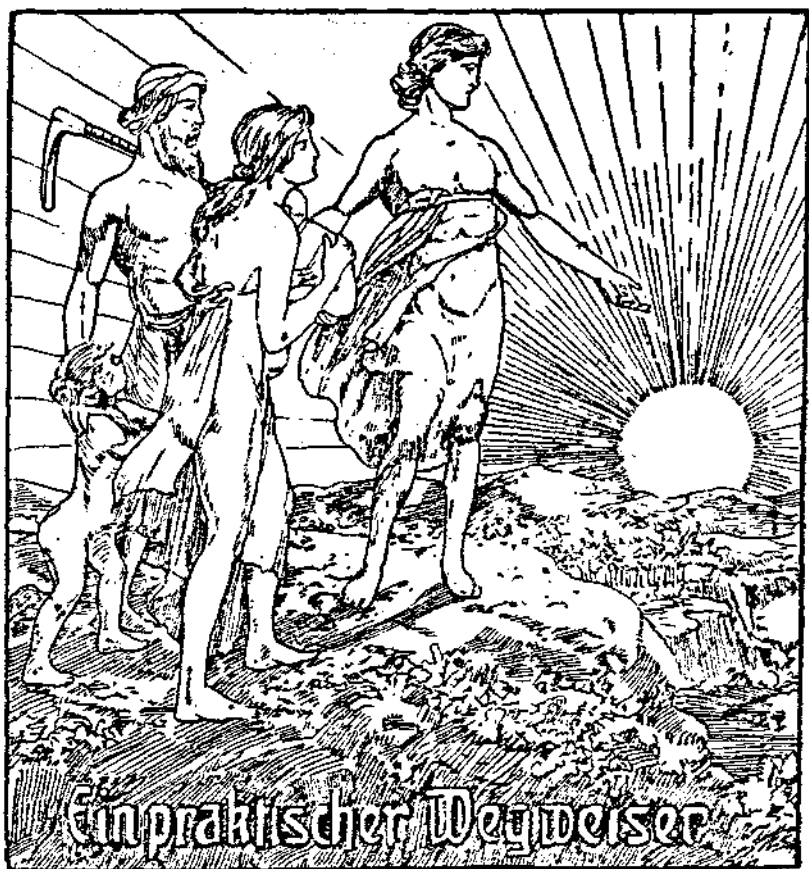


ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

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

редактира родителско-учителски комитетъ.

РЕДАКТОРИ: { Д-ръ Кирилъ Йордановъ — училищенъ лѣкаръ
Мих. Д. Николовъ — учителъ



Ein praktischer Wegweiser

Въ съгласие съ природата!

Премията ще приложимъ къмъ следващата книжка на всички отчетени абонати.

Отчетете се на време!

*

Не забравяйте да ни давате нови отчетени абонати.

*

Спиране на списанието ще значи запиране възхода на природното лѣкуване. За това помагайте за неговото закрепване.

*

Който чете сп. „Природенъ лѣкаръ“, той ще спести много материални сръдства и ще се избави отъ много болести и грижи, защото само той Ви дава истинска, пълна, здравна просвѣта.

*

Макаръ и късно, върнете ни изпратенитѣ Ви 1 — 5 книжки, ако не желаете да го получавате. Иначе ни нанасяте загуби.

*

До 1-ви Мартъ трѣбва да се отчетатъ всички, които желаятъ да получатъ премия.

Неотчетенитѣ до тази дата губятъ правото на премия.

*

Съобщавайте кое Ви харесва и кое не въ списанието. Предлагайте материала, който искате да застъпваме.

*

Доставете си стари годишници отъ списанието съ разнообразенъ материалъ. Отстъпватъ се само срещу 30 лева.

*

Пращайте ни адреси на по-будни познати за да имъ пратимъ пробни броеве и покани.

Записвайте нови абонати!

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ
И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

Годишенъ абонаментъ 60 лева, За странство 100 лева

РЕДАКТОРИ: { Д-ръ Кирилъ Йордановъ бул. „Мария Луиза“ № 34
Мих. Д. Николовъ у-ль Варна, телефонъ 2846

Язва въ стомаха

по D-r Silber

За голѣмо съжаление, причината за образуването на язва въ стомаха не е още позната. Подозиратъ се и предполагатъ най-разнообразни.

На първо мѣсто стои теорията на *самосмилането* на стомашната лигавица. Въ полза на нея говорятъ опититѣ на проф. *Айзелбергъ* — Виена, който се е убедилъ въ това, какъ новооперирана язва се още по-вече влошава отъ самосмилането на онѣзи прѣсно рѣзани части, образувани при разнитѣ видове операции. Опититѣ върху животни отъ *Ламерисъ* потвърждаватъ сщщото.

Втората теория е тази, че недостатъчно протичане на кръвъ въ района на нѣкои клетки въ стомаха, спомага образуването на язвата. Още проф. *Вирховъ* е твърдялъ сщщото. Но той казва: „Къмъ това е необходимъ другъ единъ, намъ още непознатъ, факторъ, за да може нарушената циркулация да причини язва.

Третата теория е тази за нервень проиходъ. Или, че смущения въ инервацията на стомаха сж не рѣдка причина за това заболяване. (Камереръ и др.)

Важно за въ живота и отъ практично значение, обаче, е следното: Всѣко смущение въ стомаха, всѣка нередовность въ неговитѣ функции, както и взаимното допълване на гореканитѣ причини, всичко това може да допринесе, кой по-малко, кой по-вече, за образуването на язвата. Всѣки нашъ читателъ, който иска да подготви стомаха си за борба съ това зло, трѣбва да запомни, че бързото ядене, недостатъчното дѣвкане, многото горещо и много студено, и въобще противоестествения начинъ на хранене и живѣне сж сигурни причини за стомашнитѣ заболявания и като така трѣбва да се избѣгватъ.

Най-накрай, нека спомена и една нова теория за произхода на стомашната язва, която ще представлява интересъ за нашитѣ последователи, защото иде да подкрепи твърденията на *Хайтъ*, че основата на всички болести е пикочната киселина. Доказано е отъ *Балинтъ*, а по-сетне потвърдено

отъ *Заамъ*, че всички улцерозни процеси въ нашето тѣло иматъ за основна причина, увеличаването на киселинитѣ¹⁾ въ тъканитѣ ни.

Относно *познаването* на болестъта, накратко може да се каже следното. Като заболяване въ стомаха, признацитѣ ще бждатъ несъмнено предимно отъ страна на стомаха. Като почнемъ отъ най-обикн. венитѣ и леки стомашни разстройства и стигнемъ до най-тежкитѣ проявления, сж и могатъ да бждатъ признаци на язва въ стомаха. Тяжестъ, пълнота, киселинина, уригване, слаби болки въ преходъ къмъ нетърпими стомашни колики, повръщане до силни, даже опасни за живота кръвоизлияния, всичко това сж явления, които трѣбва да ни държатъ на шрекъ. Особено характерни сж болкитѣ при огладняване. Всѣки случай, науката е доста напреднала въ познаване тази болестъ, за да може единъ лѣкаръ съ помощта, може би, на Гьонгеновъ апаратъ, да постави една сигурна диагноза. И колкото по-рано, толкова по-добре.

Но това, което най-много ще интересува читателя, е *лѣкуването* на язвата. Какви сж изгледитѣ, може ли въобще да се излѣкува напълно и какъ. Още тукъ ще трѣбва да подчертая, че докато отъ една страна язвата клони къмъ заздравяване, отъ друга изисква едно продължително строго прокарано и системно лѣкуване. Пренебрежение къмъ таково едно състояние рискова изненадата отъ смъртоносно кръвоизлеание или пъкъ перитонитъ.

Операционния начинъ на лѣчение има и до днесъ твърде много привърженици. Кога и да ли въобще трѣбва да се приложи при даденъ боленъ, е въпросъ, който може да бжде разрешенъ само отъ лѣкующия лѣкаръ. Тукъ длѣжа само следното: Както при всички заболявания, така и тукъ операцията трѣбва да се допуска само тогава и тамъ, кжде то изпитани всички вътрешни и консервативи сръдства не доведоха до оздравяване — Професоръ *Шрюмпелъ*. Самия професоръ *Визелбертъ* въ единъ свой рефератъ е казалъ: „Всѣки единъ пратенъ въ клиниката ми боленъ за операцията поради язва въ стомаха бива подлаганъ предварително освенъ на повторно щателно изследване съ цель осигуряване диагнозата, но и нѣколко седмици се прави последенъ опитъ съ консервативни сръдства съ цель да се избѣгне и направи операцията излишна“. Защото, въпрѣки усъвършенствуваната операционната техника, операцията си остава единъ сериозенъ моментъ, който представлява известна опасностъ за живота. Това се отнася не само за тази но и всички други операциии. И тъкмо по тази причина никога и никому не

¹⁾ Вижъ бр. 3-ти год. VIII.

може да се натрапи каквато и да е операция, безъ негово съгласие, а ако е малолѣтенъ, безъ това на неговитѣ родители. Това е законъ, който се съблюдава отъ най-голѣмитѣ хирурзи.

За единъ радикално прокаранъ методъ се изисква преди всичко пълненъ покой. Въ началото болния трѣбва седмица да пази леглото. Лежението като едничка гаранция за физическа и умствена почивка, а отъ друга, като гарантира на болния топлината въ леглото, е единъ важенъ моментъ и условие за заздравяването на раната. Въ време на леженето се правятъ редовно презъ дена и нощта, споредъ състоянието, съ прекъсване или не и т. н. *присницовъ компресъ* (професоръ *Щрюмпелъ*). Или пъкъ споредъ *Лойбисъ* горещи лапи. Парния компресъ, като чисто природосъобразно приложение, е единъ мощенъ лѣчебенъ факторъ (това както и всички видове топлина не се прилагатъ при признаци отъ кръвоизлияния). Редовно изпражнение на храносмилателния каналъ е необходимо условие. Особено при запекъ ежедневни клизми сж почти неизбежни. Много препоръчителни сж два три пжти въ седмицата по една седяща хладка (32 С.) баня, която да трае 5 - 10 минути. Други пжтъ още по-добре се понасятъ горещи седящи бани (5—10 мин.) като се почне отъ 38 и постепенно за пет минути се повиши температурата до 45, даже 50 гр. С. Единъ два пжти презъ седмицата изпотителни процедури. Ежедневни обжулвания на цѣлото тѣло съ натопени въ отстояла вода ржце, студени фрикции, въздушни бани, леки подходящи масажи като калителни срдства за кожата, а чрезъ нея добре ободряващи и вътрешнитѣ органи приложения.

Болкитъ сж признаци, които искатъ често справяне съ тѣхъ. Обикновено присницовия компресъ веднага ги премахва. Топлината е сжщо така подходящо приложение за тѣхъ.

Киселинитъ сж другъ симптомъ, съ когото имаме да се справимъ. Тукъ помагатъ чести измивания на коремната областъ съ студена вода. Пиене на глѣтки не много студена вода, като се пазимъ да претоваримъ стомаха отъ течностъ. Избѣгване каквито и да е кисели яденета и пиенета. Изъ билколѣчението, като отлично срдство противъ киселинитѣ *Кнайпъ* препоръчва чай отъ червенъ кантарионъ (20 грама въ половинъ литъръ вода) нѣколко кафяни чашки дневно. Приложенитѣ на корема топлинни приложения отварятъ стомаха свободно и отвеждатъ киселинитѣ къмъ червата и като така облекчаватъ състоянието. Пиене дистирирана вода.

Диетата е другъ единъ важенъ факторъ. Съвсемъ лека надразняща храна, млѣко, пюрета, сокъ отъ плодове и постепенно преминаване къмъ обикновена по-груба храна. Особено оризената вода като храна и питие. Тя покрива язвата и

така я пази отъ дразнене. Ежедневно по 50—100 грама масло дървено е отлична храна, намалява болките и пази язвата. Иначе всѣки боленъ избира споредъ това коя понася. Защото индивидуализирането е наложително. Новопрепорѣчано е изпиването на 50 грама захаръ въ 200 грама вода презъ деня, особено преди времето, когато се появяватъ болките. Други пъкъ, за да неутрализиратъ киселинитѣ, препорѣчватъ ежедневно да се дава по 10 грама основи (сода). Споредъ науката за природолѣчението това бива и може да се постигне най-добре чрезъ строго подобрена диета. Содата прави катаръ и вреди. Капризното естество на болестъта налага осторожностъ и зорко лѣкарско око.

Болеститѣ на кожата

отъ Д-ръ Браухле — Дрезденъ.

Безсъмнено, има кожни болести, които сж отъ чисто мѣстенъ характеръ и нѣматъ никаква връзка съ вжтрешността на организма, нито пъкъ сж въ връзка съ кое да е вжтрешно заболяване.

Голѣмата частъ отъ кожнитѣ страдания, които имаме ежедневно предъ очитѣ си, сж само едно огледало на вжтрешни разиграващи се прояви. Тѣ сж вънкашни прояви на вжтрешни разиграващи се болестни процеси.

По отношение горния възгледъ, природнитѣ лѣкари и алопатитѣ се намираме въ едно голѣмо противоречие, когато ще става дума за лѣкуването на кожнитѣ болести. Тукъ имаме онази областъ отъ медицинската наука, кждето противоречията между насъ и алопатитѣ изпъкватъ най-ярко. *Хебра*, който създаде заблудното учение за органното (мѣстното) лѣкуване може да се смѣта и като основателъ на това голѣмо противоречие между двата медицински фронта.

За насъ повечето отъ болеститѣ сж прояви на вжтрешно пречистване, излжчителна работа на организма, следователно, работа целесъобразна и съ лѣчебенъ стремежъ.

А

Кожни болести, причинени отъ вънкашно дошли причини.

- 1) Кожни изриви причинени отъ паразити и бактерии.

Крастата е практично най-важната болестъ отъ тази група. Причинена е отъ специални паразити. (*Krätzmilbe*).

Проявитъ на болестъта трѣбва всеки да познава. Причинителя на крастата се промушва въ кожата. Пжтя на промушването се вижда като черна чертичка. Въ тѣзи каналчета

женскитѣ снасятъ своите яйца. Въ началото на каналчето кожата е леко зачервена и подута пѣпковидно. Силниятъ сърбежъ кара болнитѣ да се чешатъ и дращятъ, съ което се одрасква и раздражня кожата. Така се добива усложнение — екзема, гнойни пѣпчици и др. Характерно за сърбежа при крастата е това, че е предимно нощно време — въ топлината на леглото.

Мѣстата, кждето нападатъ паразититѣ сж характерни за крастата. Главно тамъ кждето има кожни гѣнки е любимото имъ мѣсто. Между прѣститѣ, въ слабинитѣ, при мишцитѣ и др.

Пренасянето става чрезъ спане наедно и интименъ контактъ съ болни. Ржуване и обикновенъ допиръ не може да пренесе заразата.

Лѣкуването ще цели естествено убиване на паразита. При лекитѣ, благоприятно развиващи се случаи е достатъчно енергичното натриване и намазване съ зеленъ сапунъ (schmierseife) съ следваща гореща баня 1—3 пѣти дневно.

Въ нѣкои случаи това не е достатъчно и ще стане нужда да се предлише отъ лѣкаря специаленъ мехлемъ. Следъ оздравяването дрѣхитѣ се дезинфекциратъ, а бѣлото изварява въ сапунена вода. Често следъ оздравяването остава единъ коженъ сърбежъ, който е на нервна почва. Затова и внушението тукъ много помага. Освенъ това често обжулване съ оцетъ, вода и лимоновъ сокъ смесени облекчава сърбежа. Ungu. Ichtioli compos. (Kaposi) е мехлемъ за краста. Преди всѣко ново намазване става горещо изжпване.

Въшки. На главата въшкитѣ изчистваме най-добре, като намазваме главата добре съ газъ евентуално съ малко масло къмъ газъта и следъ това привържемъ плѣтно главата съ вълнена забрадка и оставиме цѣлата нощъ. Това повтаряме нѣколко пѣти до пълно изчистване. Въшкитѣ въ дрехитѣ се изчистватъ най-добре чрезъ дезинфекция на дрехитѣ и изваряване на бѣлото. Посипване дрехитѣ съ счуканъ черъ пиперъ пази отъ преплъзване на въшкитѣ отъ съседитѣ ни.

Когато въ кожата нахлуятъ гнойни бактерии (стафилококи, стрептококи) тогава по кожата се образуватъ *гнойни* изриви (пѣпки, мехурчета и пр.) Нахлуването се улеснява чрезъ драскотини по кожата, както и при неправилно поставенъ присницовъ компресъ (съ мушамъ). Последниятъ размеква кожата и прави нахлуването лесно. Голѣмината и характера на гнойнитѣ прояви по кожата сж най-разнообразни. Лѣкуването имъ се състои въ набиване съ пара, горещи вани, присницови компреси и слѣнце. Освенъ мѣстното лѣчение се провежда общо укрепващо — слѣнчеви бани, въздушни бани и суровоядене, изпотявания и пр.

Фурункулотъ е гнойно образуване въ кожата. Имаме фу-

рункули, които се образуватъ въ вънкашния пластъ на кожата, което прави вѣроятно да сж причинени отъ бактерии. Имаме фурункули, които се появяватъ въ дълбокия пластъ на кожата, нѣматъ контактъ съ вънкашния свѣтъ, следователно сж отъ вътрешно произхождение. Тукъ имаме вече фурункулоза като очистително — излѣчителна реакция на организма. Но и тамъ кждето бактериитѣ сж причинители на циреитѣ, нужна е почва въ самия организъмъ.

Карбункулъ е по тежка форма на фурункула, когато последния не се ограничи въ корена на единъ косъмъ, а обхваща околостръстъ съ температура и разтрисване. Какъ става *лѣкуването* по нашия методъ ще посочимъ, като изнесемъ следната болестна история на нашъ боленъ.

Болниченъ листъ

Предистория: 45 годишенъ боленъ дълго страдалъ отъ екзема. Преди петъ седмици се образуватъ нѣколко фурункули, а въ последствие голѣмъ карбункелъ на рамото. Отъ петъ дни висока температура и разтрисване. Компреси, мушамы и лѣкарства не сж му помогнали. Болниятъ е силенъ пушачъ.

Състояние при приемането: Голѣмъ колкото юмрукъ карбункелъ на рамото. Множество фурункули на разнитѣ части на тѣлото. Екзема на други мѣста. 33.2° С. температура.

Лѣкуване: Пазене леглото и строгъ постъ съ вода и сокове. Ежедневно презъ поста по две клизми. Следъ 6 дни температурата пада на нормата. Храненето — отъ постъ къмъ суровоядене и вегетарианство. Отъ първия денъ още паренъ душъ на карбункула ежедневно. Освенъ това презъ день повишаващи бани на краката съ следващо влажно овиване.

На третия денъ карбункула се проби и гнойта изтече безъ никакъвъ разрѣзъ. Раната се лѣкува съ присницови компреси и маслени превръзки. На осмия денъ отъ лѣкуването, следъ шестъ дневенъ гладъ, болниятъ за първи пътъ излѣзе въ парка на болницата. Въ време на гладуването спадна съ 3 кила, а въ време на суровояденето следъ това натдаде 3.5 кила.

Времетраяне и резултатъ отъ *лѣкуването*: за 17 дневно лѣкуване пълно оздравѣване на голѣмия карбункелъ, 25 фурункули (фурункулоза) и хроническата екзема.

Заключение: Безоперационно излѣкуване на голѣмъ карбункелъ съ разтрисане и многобройни фурункули както и екзематозни прояви на кожата. Безупречното действие на парта за озрѣване и пробиване личи ясно. Глада и суровояденето като общо действащи фактори сж важни.

Д-ръ G. Drews (Чикаго)

Природосъобразно хранене¹⁾

Ако човѣкътъ търси съвършено здраве, дълъгъ животъ и творческа сила, трѣбва да разбере, че тѣло, духъ и сърдце сж напълно сраснати и взаимно си въздействуватъ. И отъ тукъ, не е възможно никакво по високо духовно издигане безъ здраво тѣло. Постигането на тѣлесно здраве трѣбва да бжде първата крачка къмъ издигане на душата, чрезъ съвършенното, природосъобразното хранене, въ свързка съ саѣтлина, въздухъ, тѣлесни упражнения, спокоенъ сънъ и радостно душевно настроение, може да се постигне и задържи тѣлесно здраве въ всѣко отношение.

Тази книга иска да въведе природосъобразното хранене, което запазва здравето, изгонва болеститѣ и дава сила и духъ, и което съответствува на днешнитѣ хора, въ сегашното имъ състояние на напредѣкъ и наука. Това хранене ще подготви най-могъщата крачка на човѣчеството въ всички области на тѣло, духъ и сърдце и ще помогне на хората всичко да имъ върви къмъ по-добро. Всички здравомислящи ще разбератъ и научатъ, че това ще може да се постигне съ храни отъ природнитѣ продукти, които сж евтини, възприемливи и привлекателни, сжщевременно вкусни, насищащи и опресняващи и даващи всички основни елементи за изграждането на здраво тѣло.

Природнитѣ хранителни продукти на човѣка сж:

Плодоветѣ, сочинитѣ зеленчуци и корени, орѣховитѣ плодове, зеленчуцитѣ, бобовитѣ и житата.

Трѣбва тука веднага да се обърне внимание върху това, че *варената храна никога не може да бжде природна*, (к. Прев.) защото нейнитѣ съставни части и животворни свойства се убиватъ; разпада се нейното живо органическо състояние чрезъ разрушителната сила на топлината, при употрѣбата на огъня и чрезъ това ставатъ почти неизползваеми. Чрезъ варенето се освобождава свързаната въ растителния организъмъ слънчева енергия. Огънятъ освобождава основнитѣ гравидни елементи отъ тѣхното естествено органическо състояние и причинява образуването на по-трайни, неразтворими при храносмилането вещества, които тогава действуватъ въ организма или като баластъ или като отрови. Повишение на температурата повече отъ 43 градуса съсирва (пресича) вече белтъчнитѣ клетки и се убива съ това тѣхната жива сила. Нишестенитѣ клетки въ житата, коренитѣ или грудкитѣ се разрушаватъ чрезъ варенето или пекането и ставатъ съ това много

¹⁾ Забележка: Такова е заглавието на книгата отъ Д-ръ G. Drews и Walter Sommer, отъ чийто въведение е тази извадка.

по-лесно разлагаеми. Тѣ, въ повечето такива случаи не се появяватъ достатъчно съ слюнка при дѣвкането въ устата и затова само непълно се превръщатъ въ плодова или гроздова захарь. Непревърнатото нишесте предизвиква въ храносмилателнитѣ органи много тежки препятствия, спъва правилната работа на черния дробъ и произвежда цѣла редица отъ най-различни болести. Органическиятъ съставъ на природната плодова, гроздова и цѣвклова захарь, се разрушава при преработката съ огъня. Захарьта става съ това невъзприемлива и за живата ни машина почти неупотрѣбима. Тя причинява, щомъ се загрѣва, най-различни видове стомашенъ и чревенъ катаръ (възпаление слизестата ципа на тѣзи органи. Прев.) Претапянитѣ тлъстини и масла сж почти несмилаеми и затова не действуващи при процеситѣ на живота. Съ други думи, варената храна не се преработва въ храносмилателния каналъ, а започва тамъ да ферментира и гние. Освенъ това меката, скашкавената варена храна не дава на храносмилателнитѣ органи нужната работа. Естественото следствие на храненето съ варена храна е забърквана, прекомѣрно дразнене и пропадане на храносмилателнитѣ процеси и създаванетоъ съ това основитѣ на всички болести.

Природосъобразното хранене, напротивъ, възбужда всички естествени процеси въ тѣлото. Само съ природосъобразното хранене може да се поставятъ основитѣ за подържането на здраво тѣло, добъръ умъ и слънчевъ духъ. Съ помощта на безотровнитѣ, гравитнитѣ елементи въ природно-израстналитѣ и отъ огъня неизмѣнени хранителни продукти, може да се подържа тѣлото чисто, да се лѣкуватъ тѣлеснитѣ и душевни болести и да се гасятъ неморалнитѣ и похотливи стремежи. Неприродосъобразното хранене съ тенджерата и тиганътъ е, което пречи на естественитѣ функции на тѣлото, на обмѣната на веществата; което спъва и унищожаватъ функциитѣ на растенето, забавя попълването и възобновяването на тѣлото; причинява слабокръвие, бледностъ и органическа слабостъ; способствува на неправилия начинъ на живѣне; полага основитѣ на ненормалнитѣ желаня и упойни вещества и причинява, направо или по околенъ пжтъ, почти всичкитѣ тѣлесни, душевни и морални болести и страдания, които сж наследството на неразумното, невежето, разочарованото, заблуденото и похварено човѣчество.

Всѣки опитъ да се подобрятъ изкуствено, или съсемъ да се замѣстятъ естественоизрастналитѣ хранителни продукти, свързва и трѣбва да свързва, както учи и опитътъ, съ пълна неуспѣхъ.

Отъ нѣмски — М. Едревъ.

Б. Р. Суровата храна като всѣки лѣчебенъ фактсръ на природното лѣкуване трѣбва разумно, индивидуализирано да се прилага. Това важи особено за неговата по-строга форма.

Писма

1. Dyskinesia intermittens.

Съмъ на 45 години. Тежки и продължителни болести не съмъ прекарвалъ нито въ моето детинството, нито пъкъ сега. Родителитѣ ми сж здрави. Освенъ женидбата и войнитѣ не съмъ преживявалъ особени събития. Спиртни питиета и тютюнь не употрѣбяхахъ до балканската война. Презъ нея започнахъ да пуша. Днесъ консумирамъ 20 до 40 цигари дневно. До преди две години бѣхъ (се чувствувахъ) напълно здравъ. Отъ тогава обаче, не ми работи дѣсниятъ кракъ. При седене не чувствамъ нищо. Почна да ходя. Известно време добре, после чувствамъ слаби болки по цѣлата дължина на крака (особено прасетата). Болкитѣ се постепенно усилявагъ докато най-после ходенето става невъзможно и азъ сядамъ да си почина. Следъ това всичко минава и азъ продължавамъ ходенето. Следъ време се позтаря сжщото. Посъветвахъ се съ нѣколко лѣкари. Едни го наричаха ревматизъмъ, други ишиасъ и т. н. Правихъ всевъзможни бани, вземахъ маса лѣкарства и подобрене нѣма. Случайно ми препоръчватъ единъ лѣкаръ, който, като ми видя ожълтениитѣ отъ тютюнь прѣсти, ми забрани да пуша и следъ 3 месеци пакъ да се явя на прегледъ. Последвахъ съвета му и следъ това време азъ отидохъ повторно при него, но не вече за съветъ, а да му благодаря и му се похваля, че съмъ много добре.

Отъ тогава, азъ не пропушихъ вече и станахъ най голѣмия врагъ на тютюня,

Че тютюньтъ е отрова, за мене е аксиома.

П К.

2. Какъ се излѣкувахъ отъ хроническо кръвотечение отъ носа.

Казвамъ хроническо, понеже нѣколко години подредъ, презъ 8 или 10 дена ми течеше.

Правѣхъ опити съ следното средство: разтваряхъ въ една голѣма кафяна чаша съ оцетъ (виненъ силенъ), една супена лъжица солъ и отъ тоя разтворъ топѣхъ навитъ на клечка чистъ памукъ и го слагахъ на навътре въ носната дупка, отъ която течеше кръвъ, а понѣкога и смъркахъ съ носа отъ тоя разтворъ и по тоя начинъ спираше кръвотечението отъ носа. Но следъ 8 или 10 дена пакъ започваше да тече и пакъ по горния начинъ го спирахъ. Това допринасяше много за тѣлесното ми отслабване. Най после ми хрумва въ главата мисълта да правя дихателна гимнастика и почнахъ сутринъ и вечеръ редовно.

Заставахъ предъ отворенъ прозорець на открито; ди-

шахъ дълбоко и бавно, безъ никакви тласъци и напрежение. Следъ 15 дена разгояние непрекъснатата дихателна гимнастика, кръвотечението отъ носа престана окончателно. Но азъ продължавахъ съ дихателната си гимнастика така редовно, една година и после я напустихъ, безъ, обаче, пакъ да се повтори кръвотечението отъ носа. А. Н. В. Чокманово.

Б. Р. Следъ горното болниятъ се мъчи да си обясни механизма на благотворното действие. Той подозира, че изобилното окисляване на кръвта, силното поушряване на кръводвижението и закаляването на носната лигавица сж главнитѣ нѣща, които дава дихателната гимнастика и на тѣхъ главно дължимъ добрия резултатъ. Наистина това е и сжщественото, то е и правото. Но това се отнася само за този случай. Не може да се мисли, че всѣко кръвотечение ще се излѣкува по този начинъ. Разновиднитѣ причини, които лежатъ въ основата на кръвотечението изискватъ съответнитѣ мѣрки.

Добриятъ резултатъ при нашия абонатъ ни подсказва, че той е ималъ неправилно разпредѣление на кръвта, тенденция сжщата да нахлува къмъ главата и носа. Отъ друга страна ималъ е известна неджгавостъ (слабостъ) въ носната лигавица, респективно, нейнитѣ кръвоносни капилляри. При това състояние приложеното отъ него е на мѣсто. Разбира се и др. приложения биха допълнили лѣчението.

Употрѣбвания отъ него разтворъ спира временно кръвта, така както и всѣко друго лѣкарство. Но този разтворъ закалява и укрепва носната лигавица. А това е вече нѣщо по-сжщественно отъ обикновено временно суиране на кръвотечението.

Подчертаваме, че не въ всички случаи бихме получили сжщия резултатъ чрезъ дихателнитѣ упражнения.

Канимъ читателитѣ да ни съобщаватъ постигнати резултати, за да ги дообяснимъ и изяснимъ!

3. Апетита и куневитѣ бани

Ув. Г-нъ докторе,

. . . Набавихъ си наржчника. . . . Почнахъ системно да се лѣкувамъ . . . Не можешъ си представи каква неописуема радостъ бѣ, когато още следъ втората кунева баня азъ усетихъ истински апетитъ. . . .

. . . Днесъ когато Ви пиша се чувствувамъ необикновено бодъръ. Бѣлото на очитѣ ми, което бѣше пожълтѣло, се изчисти и избистри. . . . А. Г. Пловдивъ.

Б. Р. Изнасяме горното за да видятъ читателитѣ какво действие иматъ седящитѣ бани на Куне — едно обикновено невинно приложение на водолѣчението, което толкова малко се познава и цени. Би било хиляди пжти по-добре, ако този

болень прилагаше лѣкуването не на сама глава, а подъ надзора на лѣкаръ.

3. Излѣкуванъ ревматизъмъ

Г-нъ Д-ръ Йордановъ, получихъ тритъ книжки отъ сп. „Природенъ Лѣкаръ“, отъ които съмъ много доволень.

Разболѣхъ се презъ Априль т. г. следъ едно простиване. Най-първо краката въ глезекитъ и колѣчатъ, следъ една седмица всички стави, съ страшни болки Лѣкувахъ ме съ призове и въмшино мазане, следъ това Атофанови таблетки и инжекцици Атофанілі. Следъ всяка инжекциция чувствахъ облекчение за да се почувствамъ на следния день много по-лошо. Това трая около 25 дни до като окончателно се парализирахъ. Посъветвахъ ме приятели да опитамъ методата на Луй Куне. Поръчяхъ ми вана. На 19 Май ми направиха първата коремобтривна баня по метода на Куне. Отъ мѣстителнитъ болки не бѣхъ спалъ три деенощия и следъ първата баня спалъ 3 часа. Започнахъ три нѣщи дневно, на десетия день можехъ да стѣпя на крака, на дванадесетия излѣзнахъ отъ стаята и замѣнихъ парнитъ бани съ слънчеви и, за чудо на цяло село, следъ три месечно лѣкуване азъ започнахъ да работя Съмъ напълно въздържателъ и вегетарианецъ, бѣхъ 30 го днешень пушачъ, а сега не съмъ. Макаръ никой отъ моитъ съселяни да не вървахъ че ще оздравея, азъ днесъ се радвамъ на добро здраве. Презъ цѣлия гроздовъ сезонъ и до сега главната ми храна бѣше грозде.

Никола Стоевъ
с. Мария-Луиза

Що нѣщо е студена фрикция

Едва ли има човѣкъ, който да не е чувалъ нѣщо за студентѣ фрикциии. Но малцина сж които сж разбрали и преценили това що сж чели. Долното на тѣхното внимание.

Подъ студена фрикция разбираме ежедневното (сутринъ и вечеръ) *изтъркване* на гърдитъ съ натопень и малко изцедень (при начинаючи само влаженъ) вълненъ парцаль-кисийка за баня. Правятъ се отъ самия болень базъ помощта на второ лице. Траятъ минутки, даже и секунди, съ ускорена бързина. При това не бѣва да се чувствуватъ никакви студени трѣпки или неприятно усещане

Само въ началото на процедурата може да се почувстаувагъ подобни и то за съвсемъ кратко време. Следъ това се замѣствагъ отъ едно много приятно чувство. Доброто и приятно самочувствие, една приятна умора следъ фрикцията, е доказателство за правилното ѣ правене. За да се избѣгнатъ неприятнитъ трѣпки въ началото, препоръчва се пред-

варителното изжулване съ суха кърпа. Това сухо изжулване предизвиква хиперемия (зачервяване) и затопляне на кожата, която изпитва следващата студена фрикция много приятно. За да стане пълна реакция и за да се затопли тѣлото, необходимо е щото следъ фрикцията 10 — 15 минути да се лежи въ топлото легло. Разбира се, че следъ всѣка фрикция трѣбва да последва достатъчно фротирание на гърдитѣ съ суха хавлиена кърпа. Не бива да се забравя особено областъта на бѣлодробнитѣ върхове.

Но при достатъчно сръчностъ въ самоконтролата (за да не се простудятъ) и известна вече придобита каленостъ, можемъ, безъ всѣкакво опасяване, да ги правиме и на по-голяма частъ на тѣлото, даже и цѣлото.

Една друга форма на студениѣ фрикции е и следната: При първото събуждане сутринъ, натопяваме ржцетѣ си въ стоящата отъ вечеръта до леглото ни вода и обжулваме *много бързо* цѣлото си тѣло. Следъ това оставаме въ леглото безъ да се избърсваме сухо, до като изсъхнемъ отъ топлината на леглото (да се изпари). Още по-добре е, ако второ лице направи това обжулване, за да не ставаме и изгубваме добитата презъ нощъта топлина. Трѣбва да гледаме щото леглото да запази своята топлина. Споредъ видни представители на водолѣчението, този начинъ има особено преимущество, защото при допирането на жива плѣтъ (ржката и тѣлото) става едно премичаване на електричество отъ едната къмъ другата и обратно.

Всѣки здравъ може да въведе въ здравната си програма ежедневно правене на фикциитѣ.

Бодростъ, радостъ, системностъ въ живота и пълно здраве ще му бжде отплата.

Граха като храна

отъ Fr. Klockenbring

Отдавна само за „простолюдиеето“ сега и за „сложно-людиеето“, зеления грахъ представлява една отъ най-добритѣ хранителни продукти.

Жалко е, че даже и тѣзи, които искатъ да минаватъ за „интелегентни“ и „висше общество“, никога не сж си дали труда да проследятъ най-новитѣ изследвани относно хранителността и здравната стойностъ на хранителнитѣ продукти. А тѣ сж винаги въ полза на реформаторското движение.

Правениѣ анализи отъ разни автори ни показаха, че озрѣлия грахъ съдържа:

Бѣлтѣкъ	22.77%	Захари	52.50%
Тлъстини . . .	1.75%	Целулоза . . .	55%
Соли	2.50%	Води	15%

По изследваніята на голѣмиятъ човѣкъ на науката за правилно хранене, — Ragnar Berg зрѣлия грахъ съдържа:

Бѣлтѣци;	Мазнини;	Захари;	Киселини;	Основи;
23.35%	1.88%	52.65	5.41%	0%

Споредъ сжция авторъ зеления грахъ съдържа:

бѣлтѣци:	мазнини:	захари:	киселини:	основи:
6.59%	0.52%	9.93%	0%	5.15

Видно е, че зеления съдържа много по-малко бѣлтѣци, мазнини и захари. Не съдържа никакъ киселини, затова пѣкъ много основи. И тъкмо на това се дължи тѣхното преимущество като алкализирани кръвта и унищожавачи излишнитѣ киселини. Отъ тукъ пѣкъ стойността имъ като *храна и лѣкарство*.

Трѣбва да отбележимъ, че сушения грахъ съдържа много бѣлтѣкъ, затова може да замѣсти месото. Но тъкмо затова пѣкъ не се лесно понася отъ слаби стомаси. Особено хора съ заседнали професии не понасятъ зрѣлия грахъ Тѣ безъ гимнастика (!) не могатъ да го ядатъ. *Изобилно гимнастиковане и физическа работа правятъ организма годенъ да се справи съ бѣлтѣчна храна* (зрѣлъ грахъ, леща, бобъ и др.) Но зеления, младия грахъ е лесно смилаемъ, хранителенъ и пречистващъ кръвта.

Зрѣлия грахъ се прави по лесно смилаемъ, ако вечеръ се накисне въ хладна вода и сутринъ се готви на слабъ огънь.

Поради това, че зрѣлия грахъ съдържа соли на оксалната коселина, не е добъръ за страдащи отъ бѣбреци, подагра, ревматизъмъ и други болести на веществената обмѣна.

Калий, натрий, калций, магнезий и желѣзо (са 1%) — последното вързано въ голѣмата си частъ съ фосфорна киселина. — сж главнитѣ минерални соли на тази чудно хубава храна. Излишно е да подчертаваме каква стойностъ иматъ горнитѣ елементи за здравето; ще кажемъ само, че десятки специалистите искатъ да оправдаватъ своето съществувание само поради стойността на *солитъ на граха!*?

*

— *„Иода, кайто до скоро се тѣй горещо препоръчваше при артериосклероза и високо кръвно налягане, не оправда голѣмитѣ ни надежди и се изостави“.*

Proff. Fr. Müller — München
въ М. т. W. № 1 1923 год.

Меда като лѣкарство

Меда е много повече отъ обикновено сладилно вещество. Той е отлично хранително сръдство. Съдържа 70—80 на сто гроздова и плодова захарь. А тѣзи захари сж единственитѣ хранителни елементи, които отъ храносмилателния каналъ минаватъ направо въ кръвта (безъ преработка) и служатъ за храна на клеткитѣ. Щомъ меда не ангажира въ работа храносмилателния каналъ, той дава почивка на сжщия като храненето не страда. Медъ следователно може да яде и болния съ слабо храносмилане. Освенъ горното меда ни се дава отъ пчелитѣ въ готова за употрѣбяване форма. Не е нужна никаква преработка.

Но меда съдържа и много други съставни части, които не се изразяватъ въ проценти както захаритѣ въ него. Той съдържа: разни ароматични вещества, а може би и още други непознати вещества. Затова и още отъ древността меда е игралъ голѣма роля въ народната медицина — като храна и лѣкарство. Меда убива бактериитѣ и никога не мухлъсва.(!) Египтенитѣ сж го употрѣбявали за приготвяването на мумиитѣ. Нови изследвания въ последно време сж доказали че меда е лѣчебенъ при възпаление на пикочния мехуръ, бъбрецитѣ и бъбречнитѣ тасчета и др. Затова и модерното диетолѣчение предпочита храненето на бъбречно болнитѣ по скоро съ медъ отколкото съ млѣко.

Меда е непосредствена сърдечна храна. Най-доброто сръдство за улеснение на сърдечната работа. Той е сигуренъ източникъ на енергия за сърдцето. Затова днесъ домашната лимоната (вода, медъ и лимоновъ сокъ) е любимо питие за укрепване на сърдечната работа при остритѣ заболявания. Недохраненитѣ, температурно болнитѣ, сърдечно болнитѣ иматъ въ меда идеала на своята храна и лѣкарство. Меда може да се взема съ лъжичка нѣколко пѣти дневно или пѣкъ приготвенъ като домашна лимонада, или въ млѣко на глѣтки презъ деня. Сутринъ на гладенъ стомахъ взетъ е отлично урегулиращо червата сръдство.

Разбира се, всѣко правило си има изключение. Ще срещнемъ болни, които въобще не понасятъ меда. И тукъ шаблона не е на мѣсто. Внаги прицизно индивидуализиране.

† Проф. Шьоненбергеръ.

*

„Следъ като лѣкарътъ не се е навреме заинтересувалъ отъ чудно действащи народни лѣчебни сръдства, нѣма право да се сърди, ако болчитѣ ги дирятъ при ланцитѣ и така зълѣнятъ остъзенага отъ насъ презнота“.

Чесънътъ при артериосклерозата и кръвното налѣгане

Съобщава ни се отъ наши читатели, че познавали случаи на излѣкуване отъ горнитѣ болести чрезъ вземане калки получени отъ чесанъ въ спиртъ. Питатъ ни какво е становището на природното лѣкуване по това лѣчение

Отговаряме, че чесънътъ е и научно признатъ като специфиченъ лѣчебенъ факторъ (срѣдство) при горнитѣ болести и ползата отъ него е безспорна. Формата въ която се взема горе не е лоша.

Лекарствената индустрия отдавна произвежда специалитетъ отъ чесанъ за горнитѣ болести главната задача на който специалитетъ е премахване миризмата.

Обаче колкото и полезно да е това, то си остава симптоматично лѣкарство и никога да не се занемаряватъ другитѣ рационално действащи фактори: гладъ, суровоядене, вегитарианство и подходящитѣ водоприложения. Особено куневитѣ седящи бани сж отлични.

Знае се, че чесанъ, като лѣкарство трѣбва да бжде употребяванъ предимно въ форма като храна въ естественъ видъ.

Бюлетинъ на Българската въздържателна федерация

София 15 декемврий 1935 г.

IX общъ конгресъ на Българската въздържателна федерация.

Съгласно решението на Федералниятъ управителенъ съветъ IX общъ редовенъ конгресъ на Българската въздържателна федерация се свиква на 26 и 27 януарий 1936 год въ София.

Какво излушва българския народъ. — Милиони лева изгарятъ въ димъ.

Споредъ статистичнитѣ данни, въ България се излушва тютюнъ както следва: срѣдно годишно за периода 1901—1905 г. общо сж излушени 1,938,103 кгр, или на глава отъ пеленаче до старецъ, мъже и жени се пада годишно по 0.498 кгр; за 1906 — 1910 г. общо 2,124,920 кгр, или на глава — 0.508 кгр.; за 1911—1915 г. общо 2,672,560 кгр., или на глава 0.584 кгр.; за 1916 - 1920 г. общо 2,164,196 кгр., или на глава 0,441 кгр.; за 1921—25 г. общо 4,524,116 кгр., или на глава

0,886 кгр.; за 1926—30 г. общо 4,839,787 кгр., или на глава 0,843 кгр. и за 1931—34 г. общо 3,519,480 кгр., или на глава 0,597 кгр. *Точа струва юдишно 500 000,000 лева грънски български пари, изгорени напразно въ димъ и оставили следъ себе си само болести и поражения въртъдъ народа ни!*

Какъ да се пазимъ отъ тютюневата отрова

Не веднажъ сме писали за вредата отъ тютюня както за този който пуши, така и за тѣзи, които стоятъ въ близость съ пушация. То се разбира отъ самосебе, че само избѣгване какъвто и да е контактъ съ тютюня, пушака му и пушация е едничкото сръдство за запазване отъ действието на тютюневата отрова. Посещение на кафенета, кръчми и пр. влече неминуемо отравяне съ никотинъ.

Колкото и да сме изискани въ задълженията си къмъ здравето, все пакъ ще ни се наложи често да стоимъ въ помещение кждето се пуши, па не винаги ше можемъ да забранимъ пушенето въ собствения си домъ и ще допуснемъ да се пуше за хатъръ на гостигѣ си. И тъкмо за въ такива случаи трѣбва да знаемъ следното:

Тютюневата отрова преминава въ кръвта не само презъ дихателнитѣ органи, а и презъ кожата. Напоенитѣ съ димъ дрѣхи задържатъ о'ровата за дълго и я предаватъ презъ кожата на кръчъта. Искаме ли да ограничимъ вредното му действие, въ такива случаи до минимумъ трѣбва да направимъ пълно продължително провѣтряване на стаята. Дрѣхитѣ да се смѣнятъ и оставятъ дълго на вѣнъ на движещия се въздухъ за пълно освобождаване отъ дима. Фрикция, обжулване или въздушна баня често повтаряни, освобождаватъ кожата отъ следигѣ о'рова и трѣбва да се приложатъ нѣколкократно. Въ самата стая за дълго трѣбва да разкачимъ на разни мѣста мокри чаршафи или подсбно. Влажнитѣ дрѣхи поематъ отровата задържатъ я и не позволяватъ задържането и въ въздуха като по такъвъ начинъ го единъ видъ пречистватъ.

Разбира се системни дълбоки дишания на открито ше сж нужни за да обезвредимъ кръвта отъ нахлутата вече отрова.

Съидейници отчетете се. Не ощетявайте и безъ това материално слабо списание!

До читателитѣ и приятелитѣ на „ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ“.

Драги читатели,

Съ настоящата книжка списанието завършва своята първа полугодишна. За да дадемъ възможностъ на ония, които по нѣкоя причина не сж могли до сега да станатъ наши абонати, въвеждаме за второто полугодие **полугодишенъ абонаментъ отъ 30 лв.** срещу който ще дадемъ 5 книжки — отъ шеста до десета — като направимъ още една жертва и дадемъ премията на новитѣ абонати, ако ни издължатъ абонамента си въ предплата, или най-късно следъ получаването на шеста книжка. Само **30 лв.** може всѣки да плати!

Приятели на списанието,

Дѣлото на „Природенъ лѣкаръ“ е и Ваше дѣло. Той не получава субсидии отъ никжде, а се издържа само отъ абонамента си, който отива изключително за подобрието му. Който помогне на списанието е помогналъ на дѣлото на природолѣчението. Всѣки отъ Васъ може да си направи малко трудъ и да ни запише **поне единъ новъ абонатъ**. Малката помощ на мнозината ще бжде голѣма подкрепа на списанието. Мракътъ около природолѣчението въ Вѣлгария е голѣмъ, а единствената свѣтулка, която всѣки месецъ хвърля по-малко свѣтлина въ тоя мракъ е нашето списание. Отъ усилията на всички зависи да превърнемъ тая свѣтулка въ мощенъ фаръ.

Модерната медицинска наука на западъ, медицината на бждещето, това е природната медицина. Кой ще Ви държи въ връзка съ нея, кой ще Ви сочи нейнитѣ завоевания, кой ще Ви показва резултатитѣ на практиката, ако не е „Природенъ лѣкаръ“? Дайте му своята подкрепа и той ще намѣри начинъ да Ви се отблагодари.

Искаме отъ Васъ за второто полугодие поне единъ новъ абонатъ. Запишете ни го, или пъкъ ако смѣтате, че и това не бихте могли да сторитѣ, молимъ Ви да ни посочитѣ **поне единъ адресъ** на Вашъ познатъ, приятель, или близъкъ, който би могълъ да ни стане абонатъ, за да му пратимъ пробна шестата книжка. И на това малко ние ще Ви бждемъ крайно благодарни.

И тъй, ра работа за „Природенъ лѣкаръ“. Дайте ни **абонатъ, или поне адресъ**.

Ако бждемъ достатъчно подкрепени да увеличимъ тиража на списанието ще дадемъ на всички наши стари и нови вбонати като извънредна II-ра премия брошурата „**Природното лѣкуване-научно освѣтлено**“.

Ние разчитаме на искренитѣ приятели!

Редакцията.

До _____

Градската Библиотека

гр. Варна.

СЪДЪРЖАНИЕ:

	стр.
1. Язва въ стомаха	65
2. Кожни болести: краста, фурункулъ, въшки и др.	68
3. Природосъобразно хранене	71
4. Хроническо носно кръвотечение, тютюнево отравяне, липса на апетитъ, ревматизъмъ	78
5. Студени фрикции	75
6. Граха като храна	76
7. Меда като лекарство	78
8. Кръвното налягане и чесана и др.	79

На исканията да пишемъ за вентузитъ и клизмитъ, отговаряме, че тѣ ще бъдатъ разгледани въ премията, която ще се изпрати на платилитъ абонати съ следващия брой.

КНИЖНИНА

Майката господарка на семейството отъ проф. Д-ръ Ст. Ватевъ. Цена 10 лв. — Навременна книжка за всѣко семейство. Разглежда всестранно семейнитъ здравни грижи и сочи тѣхното задоволяване.

Доставя се отъ съюза за закрила на децата — София.