

ПРИРОДЕНЪ — — ЛѢКАРЪ

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

СЪДЪРЖАНИЕ:

1. Лѣкуване съ вода — продължение отъ бр. 1.	
а. Насоки за водоприложенията	17 стр.
б. Измивания и изтривания	20 "
в. Сухо изтриване	22 "
2. Малария — продължение отъ бр. 1	23 "
3. Хеморонди	27 "
4. Природно лѣкуване на трескавитѣ състояния	28 "
5. Лѣчебната сила на суровояденето при:	
а. Високо кръвно налягане и захарна болестъ	29 "
б. Гнойна ангина, кръвопикане, албуминъ и тежка анемия	30 "
в. Парализа	30 "
г. Задухъ и затлъстяване	30 "
6. Новини отъ фронта за сиазкитѣ	31 "
7. Хуморъ — подъ страха отъ бацилитѣ	32 "



Шарена градинка, чудно хубава книжка съ отбрани стихотворения за деца и юноши отъ Любомиръ Дойчевъ. Цена 30 лв. Доставка Д. Колевъ ул. „Регенска“ 10 — София.

Новъ свѣтъ се ражда. Това е новоизлъзлата книжка отъ г. Петъръ Зяпковъ. Цена 6 лв.

„... Да, день първи на новия свѣтъ е на прага на дома ни, на обществото ни, на държавата ни. На работа за неговото достойно посрѣщане. И тогава на земята ще съмне завинаги, ще дойде пълниятъ духовенъ развѣтъ...“ Така г. Зяпковъ възвестява новия свѣтъ. Препоръчваме тази хубава книжка на нашитѣ читатели, която обнадеждава духовно и тѣлесно разореното човѣчество. Адресъ: Петъръ Зяпковъ — Варна.

Зеленъ здравецъ, първа българска здравна четанка отъ Д-ръ Н. Станчевъ и Вл. Русалиевъ, излезе отъ печатъ. Цена 20 лв. Адресъ „Сердича“ 18 — София.

Списание „Картинна галерия“, кн. I, година пета — богато илюстрирано списание за деца и юноши. Въ първата книжка отъ тая годишнина на „Картинна галерия“ сж помѣстени интересни и поучителни разкази, приказки, описания и стихотворения отъ наши и чужди писатели и поети. Първата страница е съ художествената картина отъ голѣмия нѣмски художникъ Каубахъ.

Най-интересната страница на сп. „Картинна галерия“ е „Страница на умнитѣ пѣтлета“ — мѣсто за състезание на малкиѣ съ умъ, знание и трудъ.

„Картинна Галерия“ е най-голѣмото списание по форматъ въ България, а годишния му абонаментъ е 40 лв.

Адресъ: „Картинна галерия“ ул. Раковска 40 — София, пощ. чекова смѣтка № 1355.

Славейче, илюстриранъ вестникъ за деца и юноши. Редакторъ Георги Крънзовъ. Год III, брой 2 съдържа разкази, приказки, стихотворения и други полезни и забавни работи. Годишенъ абонаментъ само 10 лева предплатени — заедно съ безплатна книга — премия „Чудната стрела“ отъ Георги Крънзовъ. Абонирайте се! Адресъ: ул. Чумерна, 29 — София. Пощ. чек. с/ка № 624.

Детски свѣтъ год. XVIII. кн. 1 многоцаѣтно илюстрирано детско списание. Препоръчваме го за децата на нашитѣ читатели год. аб. 40 лв. съ много хубави безплатни премии. Адресъ: „Ц. Иоанна“ 10 — София.

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

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

Год. аб. 50 лв.

За странство 70 лева

Чен. смѣтка 23-91

РЕДАКТОРЪ Д-ръ Кирилъ Йордановъ
училищенъ лѣкаръ

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

ЛЪКУВАНЕ СЪ ВОДА

(прод. отъ бр. 1)

Насоки за водоприложенията¹⁾

Ние казахме, че за да получимъ благотворно ствие на водата върху организма, нужно е веднага сле лага. нето да настъпни изобилна реакци съ приятно за е. Не настъпни ли реакцията, не стане ли затопляне, продължаваме ли да усещаме студени тръпки, я съзнене, това е сигуренъ признакъ, че водата не само не ще ни помогне, а напротивъ, сигурно ще ни увреди. Даже само студениятъ крака следъ едно приложение сж сериозенъ признакъ за неправилно нагаждане. Задачата на следниятъ нѣколко по-конкретни насоки е именно да предотвратятъ подобни неправилни приложения, а съ това и сериозни увреждания.

Преди всичко, студениятъ приложения бива да се правятъ само въ затоплено помещение. Зиме запалена печка. Никога студено върху студено е основоположение, което не бива да се пренебрегва. Недостатъчно топлия не бива въ никой случай да прибѣгва къмъ студената вода. Даже само студениятъ крака или ржце, забранаватъ студеното прилагане. Въ всички тѣзи случаи необходимо е студеното да бжде предшествувано отъ топло приложение, което да затопли тѣлото. Споредъ случая, за тази цѣль може да се прибѣгне до кое да е топло приложение. Най-обикновения начинъ на затопляне е гимнастиката, физическата работа или пъкъ леглото. Обикновено сутринъ, още въ затопленото легло, ставатъ и студениятъ прожения. Колкото по-топло е тѣлото, толкова по-спокойно може да се постави студеното. Силно възбудено сърдце и дишане налагатъ почакване до тѣхното успокояване. Зънещи температурно болни не бива да се охлаждатъ, а напротивъ—да се затоплятъ.

Следъ всяко студено приложение трябва да следва затопляне. Това става или чрезъ лѣгане и загъване въ леглото, или чрезъ движение и гимнастика, или пъкъ съ нѣкое топло приложение.

Силно изтъкваме въ време на приложенияето предизвиква

¹⁾ Нѣкои повторения на казани по-рано нѣща се наложиха.

силна реакция и докарва по-скорошно затопляне. То може да стане чрезъ ржце, или какъвто и да е дугъ парцалъ. Реакцията и действието ѝ се повече засливатъ, ако въ време на приложението става изчеткване на тѣлото въ водата съ мека четка (четкова баня — Bürstenbad).

Колкото по-ниска е температурата на водата, толкова по-силно е нейното действие. Затова често пѣти едно приложение отъ 25 градуса не докарва настѣпване на реакцията и затоплянето е недостатъчно, когато на сѣщия боленъ, приложение съ по-ниска температура, веднага докарва изобилно и приятно затопляне.

Специални правила има да важатъ, когато имаме работа съ температурни заболявания при сърдечно боленъ. Ние знаемъ сѣщо така, че слабото сърдце не може да издържа голѣми колебания на кръвното налѣгане. Отъ тукъ и нуждата да се избѣгватъ нискитѣ температури на воднитѣ приложения при температурно болнитѣ съ слаби сърдца. Колкото пулса е по-бързъ и неправиленъ, толкова по-темпарирана да е водата съ която ще лѣкуваме. Достатъчно е обикновено, ако водата, е съ 10—12 градуса по-ниска отъ тѣлесната температура. Важно е сѣщо така, при висока температура да не става окончателно изсушване на тѣлото, а само да се попие съ кърпа. Следъ това става загъване въ сухо, следъ което, следствие изпаряването на останалата по тѣлото влага, се образува слой отъ пара около тѣлото, която обвивка действува силно успокоително (професоръ Шьоненбергеръ).

Но и много честото употребяване на водата е вредно. Нѣмзшитѣ търпение обикновено бързатъ чрезъ чести приложения да изнудятъ организма за бързо оздравяване. Това води напротивъ, не къмъ бързо оздравяване, а къмъ изтощаване силитѣ му и проиграване щастieto. Тѣмко обратното е вѣрно. Колкото по-малко и по-рѣдко се правятъ приложенията, толкова по-сигурно става излѣкуването. Разбира се, многогодишно страдание не може да изчезне за нѣколко седмици. Нужно е време, търпение и постоянство, които сѣ гаранция за сигурното оздравяване. Бързането води само къмъ изтощаване, но никога до излѣкуване. И тогава болнитѣ сѣ наклони да обвиняватъ лѣкаря, че „не позналъ болестъта“ или пъкъ, че „метода не билъ добъръ“ и прочие, когато въ действителностъ — „тѣ трѣбва да иматъ търпение“ (Присницъ). Паузи между отдѣлнитѣ приложения сѣ абсолютно необходими, за да си отпочине организма и „събере силитѣ си“.

Всѣко топло приложение трѣбва да бѣде последвано отъ охлаждане. Ако следъ една топла, парна или слънчева баня направимъ студено обжулване, обливане или студена баня, тургура (спретнатостъта) на кръвоноснитѣ сѣдове се увеличава и кръвообрата получава силенъ тласкъ — (поущрение).

Не сторимъ ли това, следва отпуснато съ на кръвоносния апаратъ и кръвообрата остава въ окаяно (хилаво) състояние. Охлаждане трѣбва да следва също така и следъ всѣки присницовъ компресъ (сгревающъ, възбуждащъ).

Действието на водата се особено усилява, ако нѣколко пѣти подредъ се приложи студено и топло едно следъ друго. Тѣзи *нѣмъщи приложения* притежаватъ извънредно силно лѣчебно свойство и има случаи, кждето не сме въ състояние да ги изоставимъ или замѣнимъ съ други. Разбира се, всѣка частъ на тѣлото може да бѣде предметъ на мѣнящо третиране.

Кожата и корема се явяватъ като най-подходящитѣ мѣста за отвеждане на кръвта. Това сж мѣста, кждето може да се побере голѣмо количество кръвъ и така се освободятъ отъ препълване други, предимно болни, тѣлесни органи. Чрезъ обжулвания, измивания, бани, поливания и прочие, става отвеждане къмъ кожата. Чрезъ седящи бани, коремния компресъ и коремнитѣ поливания — къмъ корема.

Добре познато е, че различнитѣ приложения на краката като босоходене, поливания, овивания и прочие, оказватъ благотворно действие при заболяване на очитѣ, ушитѣ, носа и т. н. Това лѣчебно действие да се обясни съ отводното действие на тѣзи приложения е мжно поради това, че краката не сж въ състояние да побератъ голѣмо количество отведена кръвъ. Остава тогава да си го обяснимъ съ т. н. *далечно действие*. Има опредѣлени точки по тѣлото, отъ кждето можемъ да въздействуваме на далечъ лежащи тѣлесни части. Кои сж точно пѣтищата по които става пренасянето на това дразнение, сж още непознати н. науката. Фактъ е всѣки случай, че чрезъ приложения на краката можемъ да упражнимъ въздействие върху кръвообрата въ главата и шията. Чрезъ поставянето на парче ледъ или студена вода въ ануса, предизвикваме свиване на кръвоноснитѣ сждове въ стомаха. Студени прилагания на вътрешната страна на бедрата, предизвикватъ свиване на матката. Горещи бани на ржцетѣ действуватъ оспокоително на бѣлитѣ дробове (при бронхитъ, магарешка кашлица и прочие). Студени компреси на врата отзадъ предизвикватъ намаления на сърдечнитѣ удари и успокояватъ неспокойното сърдце. Горещи пѣкъ на същото мѣсто ускоряватъ биенето. И още много други такива трѣбва добре да познаваме, за да можемъ въ даденъ случай да приложимъ правилното.

Да се мнѣи често *приложението* е важно за да се запази реакционната сила отъ изтощение. Ако продължимъ прилагането само на едно приложение дълго време, ще получимъ отслабване на онѣзи нерви части, които взематъ участие при докарването на реакцията именно при това приложение —

сжщо тъй, както се изтощава единъ мускулъ отъ продължителна, безспирна работа. Ако сега почнемъ друго ново приложение, естествено ще имаме реакция предизвикана съ мощьта на съвсемъ други нервни части и така първитѣ ще останатъ въ покой и ще възстановятъ силитѣ си. Следъ време вече можемъ повторно да прибѣгаме къмъ тѣхъ, защото сж вече отпочинали и готови за нова работа.

Студенъ компресъ или студена превръзка на челото е винаги необходимо, когато имаме студени припожения на голѣми тѣлесни части.

Никога не правете каквито и да е водоприложения при пъленъ стомахъ. Следъ ядане нужно е да мине най-малко 2—3 часа и чакъ тогава пристѣпни къмъ прилагането. Празни трѣбва да бждатъ сжщо така пикочния мехуръ и червата. Краката да сж топли, при нужда обути или стѣпили на послано.

Касае ли се до лѣкуването на акутно болни, всичко необходимо за презъ банята и следъ нея трѣбва да е готово, а не въ врѣме на процедурата да се дири и безпокои, както болния, така и околнитѣ. Естествено е, че тежко болнитѣ ще трѣбва да се пазятъ и не се изморяватъ съ излишни голѣми приложения. При тѣхъ ще се стремимъ да си помагаме съ най-лекитѣ — онѣзи, които ще предизвикатъ най-малко движение и изморяване на болния.

Докато при слаби и тежко болни помощта на второ лице е нужна, при здрави и хроническо болнитѣ препоръчително е прилаганията да ставатъ по възможность отъ самия боленъ. Извършванитѣ движения въ време на процедуритѣ действуватъ лѣчебно като гимнастика.

Споредъ температурата на водата съ която ще се лѣкуваме различаватме следнитѣ бани:

Студени бани съ вода подъ 20° С.

Хладни бани съ вода отъ 20° — 30° С.

Хладки бани съ вода отъ 31° — 35° С.

Топли бани съ вода отъ 36° — 39° С.

Горещи бани съ вода отъ 40° — 42° С. и нагоре.

Най-добре е горещитѣ бани да не се правятъ никога безъ нареждането на лѣкаръ, а и да се предпочитатъ *частичнитѣ юреци* бани предъ *цѣлитѣ юреци* бани. Невнимателното имъ употрѣбяване носи рискове и изненади съ лоши послѣствия за здравето, а даже и за живота.

III.

Видове водоприложения.

1) Измивания и изтривания

Две лесно приложими и абсолютно безопасни нагласявания на природното лѣкуване. Разликата между измива-

нията и изтриванията е тази, че при първото става само леко гладене на кожата съ мокрото и изсушването става чрезъ попиване безъ каквото и да е триене на кожата. При изтриването пъкъ тъкмо обратното. Мокренето и изсушаването сж придружени съ доста интензивно търкане (триене) на кожата до зачервяване. Температурата на водата при температурни заболявания е $25^{\circ} - 27^{\circ}\text{C}$. Естествено, здравитѣ, силнитѣ и закаленитѣ могатъ безъ всѣкакъвъ рискъ да си служатъ съ много по-студена вода. И все пакъ, точната температура ще бжде опредѣлена винаги при болния споредъ неговото състояние, като посоченитѣ тукъ сж само срѣдни норми.

Действието на измиванията и изтриванията се състои въ това, че предизвиканата отъ тѣхъ кожна хиперемия освобождава мозѣка отъ приливъ, подвежда отровноизлжчването, подобрява качествено кръвта, и намалява натрупаната въ вътрешносгѣта на организма топлина. При хроническо болни, тѣ подобряватъ кръвообрата, усиватъ дишането, събуждатъ кожнитѣ функции и освежаватъ веществената обмѣна. Въ резултатъ на всичко това, вътрешнитѣ органи се освобождаватъ отъ кръвния застой, натрупанитѣ обмѣнни отпадаци (чуждитѣ вещества) се разрохкватъ, привличатъ и отвеждатъ за излжчване. Тѣ окрепватъ и и успокояватъ нервната система.

Имаме *цѣли* и *частични* измивания и изтривания. При първитѣ измиваме цѣлото тѣло (на части или изцѣло), а при вторитѣ само отдѣлни негови части.

Частичното измиване принадлежи къмъ най ефикасно действащитѣ приложения при висока температура. То е противотемпературното лѣкарство на физикално диетичното (природно) лѣкуване. Даже при много слаби и тежко болни, то е лесно приложимо, не причинява никакво преуморяване, нито каквото и да е неудобство на болния. *Част. изтривания* иматъ сжщото действие, но поради по-силното кожно дразнение, реакцията при тѣхъ е по-силна. Тѣ сж неподходящи приложения при висока температура. Затова пъкъ сж добре показани (индицирани) при нѣкои парализации.

Повторното измиване или изтриване не бива да се прави преди да е настѣпила изобилна реакция и сгрѣзване. Иначе последва простудяване на мѣстото.

Ако частичнитѣ се приложатъ едно следъ друго на разнитѣ тѣлесни части и стане обхождане на цѣлото тѣло, тогава имаме сжщото, както и при цѣлитѣ измивания, респективно изтривания, които при тежко болнитѣ и слабитѣ, не се практикуватъ. При тѣхъ се ограничаваме като, от време на време измиваме отдѣлни части на тѣлото и така по-предпазливо постигнемъ сжщото. При температурно болнитѣ повторянето става веднага следъ повишаването на температурата

и сгорещаването на охладеното мѣсто (всѣки 5—15 минути)

На практика приложеніята ставатъ така: Поставя се до леглото съдъ съ вода. Въ водата гжба, парцалъ или подобно. Сухъ пешкиръ на рамото. Открива се единия кракъ на болния до колѣното. Измива се леко съ мокрия и леко изцеденъ парцалъ, изсушава се безъ търкане и се завива. Същото става и съ другия кракъ, съ ржката до рамото, съ другата ржка. По-сетне тѣлото отпредъ, най-сетне отзадъ. Ако реакцията и затоплянето не настѣпи скоро, подпомагаме я съ тухла. Както казахме, при слабитѣ оствяме паузи между отдѣлнитѣ измивания. Това е именно частично измиване.

Правятъ се обикновено или съ мокри ржце, или мокъръ, леко изтисканъ, парцалъ (кисийка, ржжавица) или пѣкъ съ четка (мека).

Същата процедура имаме и при изтриването, само, че не вече леко, а съ известно изтъркване, както при мокренето, така и при изсушаването.

Показани (индицирани) сж всичкитѣ видове измивания и изтривания всѣкжде. Кждето искаме да подобримъ кръвообръщението, да измѣнимъ разпредѣлението на кръвта споредъ нуждата, да премахнемъ застоя на кръвта въ вътрешнитѣ органи, да облекчимъ сърдечната работа и т. н. А таквъ е спучая при сърдечни и бѣлодробни болести, при застой на кръвта въ бѣлитѣ дробове (Stauungsbronchitis) и др. Но особено ценни сж при лѣкуването на инфекциозни болести.

Прилагатъ се винаги следъ т. н. възбуждащи компреси. Всѣки сгревающъ компресъ бива последванъ отъ едно студено измиване, или, още по-добре, отъ мокро изтриване, а следъ тѣхъ отъ изсушаване.

При *здравитѣ*, ежедневно прилагани, сж незаменимо ценни. Тѣ могатъ да замѣстятъ и изжпванията. Тѣ чистятъ тѣлото, калятъ и закрепватъ нервитѣ, подпомагатъ и освежаватъ кръвообръщението, предизвикватъ изобилно хиперемизиране на кожата, като съ това усилватъ изжчването на отровитѣ чрезъ сжщата. Тѣ подпомагатъ вътрешното пречистване. Неволно извършванитѣ движения при това сж лѣчебни гимнастики съ висока стойность, особено при хора съ заседнала професия.

2. Сухо изтриване.

Процедурата е сжщата както и при мокрото изтриване, само, че тукъ е сухо. То става съ сухи ржце или сухъ капъвто и да е, парцалъ. Особено преимущество има сухото изтриване съ ржце, защото при това изглежда да е свързано нѣкакво лѣчебно магнетично действие. При търкането на жива плътъ съ жива, става изтичане на т. н. „нервенъ флуидъ“

изъ прѣститѣ на ржката и преминаването му въ тѣлото на лѣкувания. Правилно е изтриването да почва винаги отъ подалечъ отъ сърдцето лежащитѣ части и тамъ да е по-силно отколкото на близко лежащитѣ гърди и коремъ, които бива да се изтриватъ най-сетне. Действието му е сжщото както и при-мокрото изтриване, като липсва само това на водата. Искаме ли да усилимъ действието на сухото изтриване, можемъ да си послужимъ съ розмариновъ спиртъ. При съвсемъ суха кожа, бива да се употреби, напимѣръ, бадемово масло. Ако изтриването става лично отъ изтривания, тогава имаме лѣчебното действие и на гимнастиката. Само слабитѣ и тежко болнитѣ, трѣбва да бждатъ изтривани отъ второ лице. Препорѣчва се то да става сутринъ още въ затопленото лѣгло, или веднага следъ ставането или пъкъ вечеръ преди лѣгане. Ползата е несъмнена. Разтривкитѣ съ разни вънкашни лѣкарства даватъ добри резултати и тѣзи последнитѣ трѣбва да отпадемъ на свързаното съ мазането изтриване.

Четкането съ суха четка е усилена форма на сухото изтриване. (Четковъ масажъ).

(следва)

Малария — блатна треска

продължение отъ бр. 1

Примѣри и разсъждения

Б. Р. За да бжде употребявано едно лѣкарство, то трѣбва да бжде преди всичко *сигурно* и второ *безвредно*. И когато ще решаваме да признаемъ или не хинина при маларията, трѣбва да видимъ дали отговаря на тѣзи две условия. Нѣкои мислятъ, че той е „сигуренъ лѣкъ“ противъ маларията. Но имаме много доказателства, че не е така. Факта, че се произвеждатъ все по-нови противомаларични лѣкарства, показва, че хинина не задоволжава. Освенъ това, безброй сж много лѣкуванитѣ съ хининъ случаи, които не сж излѣкувани напълно, а болестъта е само потушена и се явява сегисъ-тогисъ въ хроническа форма. Това е известно на лѣкари и болни. Все повече си пробива пжтъ мнението, че *хинина не изкоренява маларията, а само я потушава*, ²⁾ като пропѣжда плазмодиитѣ отъ кръвта и ги кара да се загнездятъ въ нѣкои вътрешни органи. Това прокуждане вече отнема възможността на организма да води борбата съ тѣхъ, затова и нѣмаме втрисания. Докарана въ това състояние на потушеностъ, (заглушеностъ), болестъта е не по-малко опасна. Това мнение сподѣлятъ много автори на медицината.

Но хинина не е съвсемъ невинно средство. Лѣкуването съ

²⁾ Wiener klin. Wochensch.

него е свързано съ известни вреди за здравето. Примѣри за това смѣ давали често въ списанието. Това знае и всѣки лѣкаръ. Следователно на хирина липсватъ и двете предвари телни условия. Нѣкои основателно възражаватъ, че все пакъ хирина е единичното сръдство съ което можемъ да се боримъ съ маларията, макаръ и незадоволително. На тѣзи трѣбва да се върази, че *биологичното лѣкуване е достатъчно ефикасенъ методъ за борба съ маларията.* Примѣри и мнения на автори за това имаме достатъчно.

Поднасяйки горното ние искаме да бждемъ добре разбрани. Не се касае до напускане напълно хирина отъ самитѣ болни, безъ да умеятъ да предприематъ енергично лѣкуване на маларията. Касае се до даване просвѣта по този въпросъ съ цель да се *разсѣждава* *когато ще полагаме трижъ за здравето.* Всѣки боленъ е длъженъ да повери своето лѣкуване на лѣкаръ. И ако лѣкарътъ вѣрва въ едно безхирино излѣкуване, ще го проведе. Ако ли не, болниятъ ще трѣбва да следва неговитѣ алопатични съвети.

Нѣколко примѣри, които илюстриратъ истината по хиринового лѣкуване.

Ослѣпяване и оглушаване отъ хирины.

Три годишното дете на Тома Христовъ отъ Белица (св. врачко) заболява презъ 1932 год. отъ *малария.* За *три дни* му се *направятъ* *тринадесетъ* *инжекции.* На едно идване сж били поставени 2 — 3 инъекции. Дневно е имало нѣколко посещения. Само така може да стигне времето три дни за тринадесетъ инъекции.

Въ резултатъ отъ това инжектиране детето *почти ослѣпява* съ дѣсното око и *силно намалява* *слуха* въ дѣсното ухо. Дирятъ помощъ въ София при Д-ръ К., който имъ казва, че ослѣпяването и углошаването се дължатъ на инъекциитѣ.

Днесъ юлий 1938 год. детето е 9 годишно. Съ дѣсното око не може да разпознае посоченитѣ му *три прѣста* отъ едно разстояние на 3 — 4 метра. Слуха е значително отслабенъ. Въ него родителитѣ забѣляватъ „избистряне“ отъ известно време.

Каква е сждбата на това нещастно дете? Ние не можемъ да я предскажемъ. Знаемъ само, че то ще остане *полупоснъ* за живота — единъ *инвалидъ.* Изгледы за оздравяване на окото и пълното възстановяване на зрѣнието има слаби.

Кой е виновникътъ за това осакатяване на детето? Нѣкой ще кажатъ — лѣкарътъ. Ние казваме *не.* Виновна е лѣчебната система. Виновни сж лѣкарствата, които лѣкарствената индустрия *неплати* на *медицинския свѣтъ.*

Маларията е излѣчима и безъ хининъ.

Имаме много случаи, когато маларично болни хора оздравяватъ не само безъ хининово лѣкуване, а даже и безъ да сж се показали на лѣкаръ. Лично азъ като дете страдахъ отъ Малария. Презъ день, точно въ единъ и сжщъ часъ ме втрисаше така силно, че зжбитѣ ми тракаха и подскачахъ отъ земята. Защо и какъ така родителитѣ ми не сж ме завели на лѣкаръ, не зная. Усиленъ работенъ сезонъ презъ лѣтото, може би е била една отъ причинитѣ. Лѣкуването ми се е състояло единствено въ това, че когато ме втрисаше, понеже не ми се ядеше, *ме слазахъ нищо въ устата си.* Другото, което е и изиграло най-сжществената роля за оздравяването ми, беше това, че кризитѣ на втрисания прекарвахъ *затрупанъ съ дебелъ и многу дрехи оставенъ на силното слънце.* Така азъ престоявахъ докато мине кризата и се изобилно изпотя. Значи *гладуването, слънцето и изпотяването* сж били трите *не-значително* прилагани лѣчебни срѣдства при моето „лѣкуване“. Не помня точно, но не е минало повече отъ нѣколко седмици и азъ съмъ билъ напълно оздравѣлъ. И сега, вече 40 годишенъ *никога не се е появила* малария при мене. И при това оздравяване, азъ никога не бихъ предпочелъ днесъ да се лѣкувамъ съ хининъ, защото нито резултатътъ ще е по-сигуренъ, нито безвредността е по-голяма. Всѣки, който се огледа около себе си, ще се увери въ тази истина срѣдъ лѣкуванитѣ съ хининъ, и оздравилитѣ се безъ хининъ.

Юлий 1938 год при насъ е на лѣчение братовото ми дете на 13 години. Преди месеци боледувало отъ Малария на село. Лѣкувано съ инъекции и вътрешни лѣкарства. Болестъта като че ли изчезва и родителитѣ му се успокояватъ. Не минава много време (месець или повече) почва наново да го втриса. Бащата се отчайва и решава да го предаде въ рѣцете ми „*па какво искамъ да правя съ него*“ — поне нѣма да харчи пари. Детето пристига въ Варна непознаваемо. Би помислилъ човѣкъ — едно изотавено гладуващо дете. Заехме се съ лѣкуването му. Разбира се искахъ да не прибѣгвамъ до хинина, който вече беше и безъ това изпитанъ:

Ежедневни слънчеви бани. Презъ нѣколко дни *повишаващи* седящи бани до изобилно изпотяване, съ вѣтнати студени поливания на черния дробъ и далака. Четкови менящи душеве, *коремни компреси, гореща лимонова вода* да пие, *вещтариканско* време. Понеже не му позволихме да се кже въ морето, слънчевитѣ бани биваха последвани отъ студенъ душъ въ банята ни. Престоя 25 дни при насъ и го изпратихме здравъ. Случая ще се следи, но ако нареденото за у дома му лѣкуване въ горния духъ се приложи грижливо, нѣма съмнение, че маларията ще бѣде изкоренена. (Днесъ 20. X. 1938 год. е още добре).

Потушената съ хининъ малария не е още изкоренена

Наистина много още лѣкувани съ хининъ болни вече никога не заболяватъ отъ малария, следователно трѣбва да приемемъ, че маларията е изкоренена. Въпросъ е само, дали това непоявяване се дължи на хинина, или е настъпило въпрѣки хинина. Но не малко сж болнитѣ, които, лѣкувани съ хининъ, влчатъ своята скрита, хроническа малария години и десетки.

Ще изнеса нѣкой такива случаи: Единъ боленъ отъ варненскитѣ села страда много години отъ стомашни болки. Лѣкуванъ съ какво ли не, оздравяване не намира. Най сетне като последна ичстанция, отнася се до природолѣчението. Почнахме лѣкуването по нашия принципъ. Не следъ дълго време, болниятъ получава малария. Следъ щателно разпитване, оказа се, че той дълги години преди това е страдалъ отъ малария. Става ясно, че стомашното му състояние се е дължало на скритата малария, че нашето лѣкуване събуди потушената болестъ. Сега вече имаме удобенъ моментъ да се проведе енергично лѣкуване на маларията за да бжде изкоренена тя и всички други страдания при този боленъ, които страдания ясно е, се дължатъ на хроническата малария. Болниятъ си отиде да се лѣкува самостоятелно на село.

Една учителка отъ София боледувала преди 15 години отъ малария. Излѣкувала се съ хининъ. Като че ли отъ тогава тя не е добре: болки въ стомаха, възпаление на яйчници, апандиситъ, пиоррея и въобще общо не добре съ здравето си. Правила е много опити да се лѣкува. Препоръчвано сетне отказвано операция на апандеситъ и много други приоми. Състоянието си остава сжщото. Много лѣкари сж изказали сжщо така мнение че се касае до *стара малария*. И действително при щателно разпитване тя потвърждава че на *годината единъ път* получава втрисания, които траятъ 4 дена и сетне пакъ изчезватъ. На въпроса дали следъ тѣзи втрисания не се чувства по добре, по освежена, тя отговаря — „да, чувстваамъ се видимо по-добре“. Желаетъ да знае дали не е на мѣсто да провѣде едно лѣкуване съ хининъ за да изкорени тази хроническа малария, която е толкова тормози. Моего мнение е, че едва ли хининовѣ лѣчение ще даде резултатъ при такова закоравѣло страдание. Единствено пълното, биологично лѣкуване ще е въ състояние да изкорени болестта. Другитѣ противомаларични лѣкарства, споредъ нѣкои, може да даватъ известни надежди, но това си остава вече въпросъ на разбиране и „надежди“.

Смѣтаме съ гореизложеното да сме дали достатъчно свѣтлина на нашитѣ читатели. Остава всеки да слѣди, да приценява и самъ съ време получи *личенъ опитъ и се убеди*, кое отъ многото мнения за маларията отговарятъ на истината. За насъ въпроса е решенъ въ полза на биологичната медицина.

Модерно диетолѣчение

по Д-г Rudolf Franck

Хеморониди.

Въ всички случаи на хемороидално боледуване трѣбва да се издири основната причина за този кръвозастой и тогава се почне лѣкуването. Особено важно е да сж въ редъ сърдцето, черния чробъ и храносмилателния каналъ, защото тѣхни заболявания водятъ често къмъ хемороидални страдания и безъ тѣхното оздравяване сме безсилни при хеморонидитъ.

Природосъобразенъ животъ е предварително условие за оздравяването. Тѣй като това сме разгледали подробно въ книгата „природосъобразенъ животъ или къмъ здраве и дълголѣтие“ тукъ избѣгваме да повтаряме всичко онова, което се включва въ това понятие (природ. животъ).

Всички видове лѣчебни масажи и гимнастика на корема сж много важни и трѣбва редовно да се прилагатъ. *Коремнитъ дишания*, въ този случай особено отъ Roemheld препоръчани, сж отлично срѣдства за освежаване на коремния кръвообратъ, а отъ тукъ и за борба съ хеморонидитъ. Тѣ се правятъ първо въ легнало сетне въ седнало и накрая вече въ правостояще положение. Съ ржцете упражняваме известно съпротивление на корема. Сжщественото е, че при дишането, диафрагмата взема активно участие, корема се издува и свива, а гръдниятъ кошъ взема съвсемъ слабо участие въ дишането. Подробно сме го разгледали въ списанието миналитъ години.

Седящитъ коремообтривни бани на Луи Куне и по Franck сж много полезни. Правятъ се ежедневно преди лѣгане или сугриъ следъ ставане. Следъ всѣко изхождане измиваме ануса съ студена вода избѣрсваме го и намазваме евентуално съ малко мазнина (вазелинъ или подобно).

Зѣпектъ е много вреденъ и редовното изпражнение на червата е важно. Съ подходяща диета, физикални приложения, а при нужда и леко-разслабителни срѣдства, отиването по голѣма нужда трѣбва да стане законъ на страдащия.

Суровояденето не бива въ никой случай да се забравя. То е много лѣчебно при това страдание. Особено пълнитъ болни, които трѣбва на всѣка цена да загубятъ частъ отъ прекаленото си тегло, да го прилагатъ, по-често и по-продължително. Много слабитъ изпусталѣли напротивъ трѣбва да се поохранятъ. Нѣколко часовото лежане за тѣхъ е необходимо за да могатъ да увеличатъ теглото си. Вегетарианско хранене възможно за цѣлъ животъ.

Забранено е кафе, алкохолъ, подправки, парливи люти прибавки, месо и др.

При тежка форма на хемороидално страдание съ чести кръвоизлизи, болки и прочие, при почване на лѣкуването се прилага 1—3 дни гладуване съ внимателни ежедневни клизми.

Природно лѣкуване на трескавитѣ състояния

Лѣкуването на трескавитѣ състояния по принципитѣ на природната медицина става по следния начинъ:

1. *Обмѣната на веществата се облекчава* чрезъ ограничаване на храната. На болния не се дава нищо друго освенъ плодни сокове или малко медена вода. Следъ като болниятъ получи отново апетитъ, което става обикновено следъ спадането на температурата, минава се къмъ плодна диета и млѣчно-растителна диета, която се запазва и презъ оздравителния периодъ.

2. *Отдѣлителнитѣ процеси се подпомагатъ* като въ началото на заболяването се дава очистително, най-добре рициново масло. Презъ време на поста да се прави ежедневно клизма. За подобрене отдѣлянето продуктитѣ отъ обмѣната презъ дробовѣтъ, леглото на болния се изнася на веранда или на двора. Прозорецътъ на стаята да бѣде постоянно отворенъ. Лѣкуването на откритъ въздухъ се понася много добре отъ имащитѣ температура болни. Презъ день масажи и изсмукване на сливицитѣ по Рюдеръ. За възбуждане отдѣлянията презъ кожата изпотяващи приложения, най-добре чрезъ бани на половината тѣло, краката или ржцетѣ съ повишаваща се температура, като се почне съ 37° и бавно се повишава до търпимата граница (около 41 — 44°). Продължителностъ до първото изпотяване (обикновено около 20 минути). Следъ банята влажна $\frac{3}{4}$ опаковка, у по-слаби болни суха опаковка. Пиенето на горещъ чай или лимонова вода презъ време на банята или опаковката подпомага изпотяването. Накрая измиване на тѣлото съ студена вода.

3. *За възбуждане защитнитѣ реакции на организма* въ началото на температурата служатъ повишаващитѣ се бани и следващитѣ опаковки, по късно за същата целъ се правятъ студени измивания, четкови масажи и фрикции.

4. *За подобрене на кръвообръщението и дишането за профилактика на периферния колапсъ на кръвообръщението* се правятъ редовни обтривания. Въ два сѣзда съ студена вода се потапя по единъ пешкиръ. Подъ тѣлесната частъ, която се обтрива, се слага по една суха кърпа. Последователно на 6 етапа тѣ-

Върнешъ ли се отъ оранъ и копанъ измий краката си изчисти тѣлото си и тогава лѣгай я спииг

лото на болния се открива, слага се мократа кърпа и съ ши-роки щрихи се трие, докато се стопли, следъ това кърпата се махва, и кожата се трие сухо докато изсъхне. За след-ната тѣлесна частъ се употребява другата кърпа, като пър-вата се остави въ студена вода да изстине.

За подкрепа на сърдцето и дишането студени компреси на съдечната областъ или тила.

5. За спадане на температурата отъ време на време се махва покривката и ризата на болния. По-силно действуватъ измивания съ студена вода. Всѣки половинъ часъ, всичко 4 пжти тѣлото на болния се намокра съ съвсемъ студена вода и, безъ да се избърсва, се покрива.

Схема на лѣкуването: въ периода на повишението на тем-пературата: очистително, постъ, ежедневни клизми, лѣкуване на сливицитѣ. Преди обѣдъ повишаваща се частична баня съ влажна $\frac{3}{4}$ опаковка и студено измиване на цѣлото тѣло. Следъ обѣдъ: горещо или промѣнливо измиване на цѣлото тѣло. Частични опаковки, които оставатъ да лежатъ по-дълго време. *Въ време на най-високата температура:* постъ, клизми, лѣкуване на сливицитѣ, преди обѣдъ презъ день повишаваща се частична баня съ следваща опаковка, презъ день студено обтриване и краткотрайна частична опаковка. Презъ нощта при нужда смѣняващи се опаковки на прасетата.

При спадането на температурата: плодна диета или строга сурова диета. Преди обѣдъ: презъ день повишаваща се частична баня съ следваща опаковка презъ день промѣн-лива баня съ частична опаковка. Следъ обѣдъ ежедневно промѣнливо обтриване и частични опаковки.

Б. Р. Ето какво пише вече бълг. „Медицински вест-никъ“ въ София. Не ли вѣрно че нашето дѣло е епоха въ българската медицина?

Какво може биологичното лѣкуване.

Дотогава докато русенскиятъ лѣкаръ Д-ръ К. Чолаквъ продължава да заблуждава, че природното лѣкуване не дава-ло никакви резултати, до тогава ще продължаваме да го ублор-ваме съ доказателства:

1. Лѣчебната сила на суровояденето

а. При високо кръвно налягане и захарна болестъ.

71 годишна болна съ захарна болестъ, каквато имала и нейната майка. Лѣкувана съ инсулинъ, и липсата на малко по-не подобрене, принуждава болната да подири спасение въ природното лѣкуване. Сжщата болна е имала 5 процента за-харъ и високо кръвно налягане. Веднага съ постъпването биде поставена на строга сурова диета въ резултатъ на което по-

лучихме, и то само за 15 дни, следнитѣ изменения: Общо състояние отлично, захарта намалява до 1 процентъ, *стано намалѣло кръвно налягане*. И следъ още две седмично лѣчение по нашия методъ болната се изписа напълно здрава. Захарта изчезна съвършено и завинаги, кръвното налягане стана нормално и постоянно.

б. при гнойна ангина, кръвоуриняване, олбуминъ и тежка анемия.

14 годишно момиче заболява отъ гнойна ангина. Цѣла година следъ това страда отъ кръвопикане, олбуминъ, отъ-ци следствие бжбренно заболяване. Накрай придобива силна анемия. Багрилното вещество при нея е 35% вмѣсто нормалното 100%. Едногодишно безрезультатно лѣчение я довежда до природния методъ: *сурова храна, водоприложения* и лѣкуване ангината по метода на Д-ръ Рьодеръ чрезъ изсмукване. Въ резултатъ на всичко това, плюсъ строго пазене леглото и редовно топлене краката, се получи следното: Следъ 6 седмично лѣкуване кръвоуриняването не престана, но кръвта се подобри на 55%, *високото кръвно налягане намалѣ много*. Направи-ха се последнитѣ усилия за спиране на кръвопикането — още по-строга сурова диета. Следъ още 10 дни кръвта спира. Презъ това време кръвта се подобрява на 70% багрилно вещество, *а кръвното налягане спада до нормалното*. Изписва се напълно здрава.

в. При високо кръвно налягане и парализа.

70 годишенъ старецъ съ *високо кръвно налягане* кръвоизлияние въ мозъка и парализа на дѣсната половина на тѣлото. Даванитѣ лѣкарства и пускане на кръвъ подобряватъ малко състоянието, но не го излѣкуватъ. Следъ година подирва нашия методъ. Сурова и вегетарианска диета, продължителни топли бани, компреси, масажи, обжулвания и т. н. бѣха нашитѣ приложения. Следъ 26 дневно лѣкуване биде изписанъ напълно здравъ. Ако бѣше ни подирилъ преди една година, нѣмаше въобще да получи удара.

г. При задухъ затлъстяване и високо кръвно налягане.

60 годишна болна съ силна задуха, затлъстяване и *увеличено кръвно налягане*. Състоянието ѝ е отъ 20 години. Още съ постъпването ѝ се приложиха сурога диета, подходящи водоприложения и масажи. За късо време *кървното налягане спадна* и остана постоянно при нормата и всички други признаци изчезнаха. Особено благотворно повлия масажа на корема.

D-r A. Brauchle.

д. При япилепсия, детски параличъ и захарна болестъ.

Шеснадесетъ годишенъ младежъ отъ години съ детски параличъ и съ епилептовидни припадаци, бива подложенъ

Трудящи се, не забравяйте, че доброто хранене е много ва-

на суровоядна диета по нарежданията на д-ръ Бирхертъ-Беннеръ. Следъ 18 *месечна диета*, параличътъ намалява съ 30%, а нервнитѣ припадѣци напълно изчезватъ.

Проф. Тейенсъ отъ Лозанъ показва едно на гледъ здраво, извънредно развито момиче, на 14 години. То страдаше, обаче, отъ тѣжката захарна болестъ. Отъ две години то бѣше на пълнѣн суровъ режимъ, богатъ съ захаръ. Благодарение на това лѣчение, детето се развива, почна да понася толкова въглехводи, че можа да се намали инсулина наполовина.

Многобройни сж случаетѣ, при които *суровата храна* напълно преобразява — и то не само тѣлото, а и ума и характера.

Д-ръ М. Мюлеръ.

Новини отъ фронта

Единъ слушателъ за сказкитѣ на Д-ръ К. Чолаковъ

Въ време на война нѣма по-интересни новини отъ тѣзи на фронта. Нашето движение въ полза на биологичното лѣчебно изкуство днесъ се намира въ *петинска война*. Войната не е по-малко жестока, по-малко безруполна отъ другитѣ войни. Затова за насъ и нашитѣ последователи, най-интереснитѣ новини днесъ сж *новинитѣ отъ идѣния фронтъ*.

На бойното поле, въ противниковия лагеръ ние срещаме почти единственъ противникъ, който е русенскиятъ училищенъ лѣкаръ г. *Д-ръ К. Чолаковъ*. За разлика отъ другитѣ противници на фронта на човѣкоубийната война, този нѣшъ противникъ се явява тамъ кждето не го очаквашъ. *Из засада* и следъ предварително обезопасяване.

Когато държа саситѣ сказки въ Варна и ние опитаме да му зададемъ въпроси — възражения въ пликъ, на които той трѣбваше да отговори публично, намъ не се позволи да сторимъ това, като бѣхме заплашени, че, *ако се опитаме да му ги подадемъ ще бжде попитана полиция*. Ехъ тази нещастна българска полиция, за какво ли още не е потрѣбна. Но ето, че съ сжщитѣ похвати г. Д-ръ Чолаковъ си служи винаги.

Единъ слушателъ отъ Русе ни пише следното за неговитѣ сказки, които Д-ръ Чолаковъ се закахи да изнесе въ отговоръ на нашитѣ тамъ:

„Слушатели имаше малко. Докторитѣ отъ Русе присъствуваха. Двама официални стенографисти стенографираха сказката му. Другъ единъ „скритъ“ „крадешкомъ“ сжщо стенографираше думатѣ му. Понскахъ отъ този, по всички личеше, опозиционеръ, да ми *продаде* стенографитѣ си бележки, за да Ви ги изпратя. Той, обаче, не посмѣ, защото Д-ръ Чолаковъ билъ училищенъ лѣкаръ и ще му напакогни. Председателката

на колп. Д-во ми каза, че сж. Ви телеграфирали да дойдите, изслушате и възразите на Чолаковъ. (Бре куражъ ха, когато бѣхъ при него въ Русе не се обади, когато бѣше при мене въ Варна заплашиха ме съ полиция, а сега каква честъ.—Б. Р.) Казахъ на председателката, да предупреди сказчика, че ще му бъдатъ зададени въпроси накрая. (Въпросникъ бѣхъ изпратилъ отъ Варна). Тя даде съгласието си. Но . . . следъ като сѣрши, Чолаковъ си взе чантата и набързо излезе, а г-жа председателката се яви из „трибуната“ и заяви, „че“ *нѣмало време за задаване на въпроси*“. И така, не можахъ да задамъ на Чолаковъ въпроситѣ. Тогавъ въ резюме опитахъ да му отговоря, въ Русенскитѣ вестници. Макарь, че нѣмаше нищо обидно, отказаха напечатването. (Така се озапасяватъ „юнацитѣ“, когато ще излезатъ на борба — Б. Р.).

Чолаковъ започна съ критикитѣ по „Наржчника“ отъ П. Димковъ, като нарече съдържанието му „нелепости“. А понеже е излизалъ подъ Ваша редакция, той не знаеше каква дума да употреби за Васъ. (сетне вече въ Варна беше ги научилъ много хубави, че човѣкъ трѣбваше да си запушва ушитѣ да не ги слуша—Б. Р.) Три, четири пжти спомена Вашето име въ тѣзи критици. Очудва се, че Вашето списание го имало въ всѣка кжца. (Наистина това е цѣлъ скандалъ — неговитѣ книги да ги нѣма, а нашитѣ въ всѣка—Б. Р.) За Вашитѣ три сказки *не каза нито дума*. За мене „сказката беше много слаба“.

Съ почитание: Н. Г. П. — Полковникъ о. з.

Поднасяйки горната преценка за сказката му, молимъ читателитѣ да прочетатъ още веднажъ преценката за сжитѣ сказки отъ пловдивския адвокатъ и писателъ Йорданъ Ковачевъ, помѣстенъ въ год. X на сп. „Природенъ лѣкаръ“.

Малко хуморъ.

Подъ страха отъ бацили.

Детето на единъ висшъ чиновникъ въ Варна заболява отъ скарлатина. Майката веднажъ, когато го храни съ млѣко, забравя че детето е заразно и кусва млѣкото съ неговата лжжичка. Опомнила се „какво е направила“! веднага взема шишето съ спиртъ за горене и изпива нѣколко глѣдки за да дезинфектира устата гърлото хранопровода и стомаха—всичко което е дошло въ допиръ съ „заразеното“ млѣко.

Много неправилно просвѣтената, иначе интелегентна, жена наистина вѣрва, че ако не е била изпила спирта за горене щѣла да се зарази.

Его до какъвъ абсурдъ може да доведе хората единъ прекаленъ страхъ отъ бацилитѣ. Човѣкъ наистина може да се посмѣе.

ЗА ПРЕМИЯ можете да избирате още и отъ следнитѣ наши издания:

1. Здравно табло „АЗЪ ОБЕЩАВАМЪ“. 10 лв.
2. Медицината отъ гледна точка на природолѣчителитѣ — специаленъ брой отъ миналитѣ години на нашата борба 10 лв.
3. Заразяване и предпазване отъ туберкулоза специаленъ брой отъ год. I на списанието 10 лв.

ОЧАКВАЙТЕ

1. Бѣлодробната туберкулоза и нейното биологично лѣкуване.
2. Критическата възраст у жената въ свѣтлината на биологичното лѣчебно изкуство.
3. Ирисовиятъ цвѣтъ на очитѣ като огледало на нашето здраве и хилавостъ.
4. Високо кръвно налѣгане.
5. Бронхиална астма.

ТОЗИ, който ни даде поне 1 новъ **ПЛАТЕНЪ** абонатъ, на списанието и дѣлото прави неоценима услуга. Дайте ни платени абонати.

ИЗКЛЮЧЕНИЕ никому — повече отъ 3 броя не ще пратимъ на никой не отчетенъ абонатъ.

Болести и

страдания

на бѣбрецитѣ

излиза отъ печатъ. Може да се избира и тя като премия. Цена 10 лв.

ПРИЯТЕЛИ на природното кѣкуване, не бавете отчитането си. Улеснете ни за по-скорошно издаване новитѣ книжки съ много интересния материалъ.

Разчитаме на добритѣ приятели на природното лѣкуване отъ които чакаме поне по 1 абонатъ платенъ.

ЕТО НАШИЯ БОГАТЪ ИЗБОРЪ

на полезни книги по природно лѣкуване, отъ които абонатитѣ на сп. „Природенъ лѣкаръ“ получаватъ безплатни премии на стойность 40 лева и отъ които можете да си купите съ намалени цени. Адресъ Д-ръ К. Йордановъ бул. „Мария Луиза“ 34 — Варна.

№		
1.	Варна — какво, какъ лѣкува (изчерпана)	10
2.	Здрава, млада, хубава (изчерпана)	10
3.	Подмладяване на жената (изчерпана)	10
4.	Лѣкуване съ вода (изчерпана)	20
5.	Лѣкуване съ пара	15
6.	Кратакъ курсъ по хигиена	20
7.	Ревматизма и лѣкуването му (изчерпана)	10
8.	Лѣкуване по Шротъ — чудотвореца на Линдевизе	20
9.	Четковия масажъ — първоразряденъ лѣчебенъ факторъ за здрави и болни (изчерпана)	5
10.	Лѣкуване съ гладъ (постъ) — безкръваната операция на природното лѣкуване	15
11.	Наука за суровоядене — суроволѣчение	15
12.	Закаляване на тѣлото (изчерпана)	5
13.	Чистота и здраве (за деца, юноши и родители)	5
14.	Хигиена на старостта, или какъ да живѣемъ въ напреднала възраст	15
15.	Захарната болестъ и лѣкуването ѝ	10
16.	Загадката на главобола	10
17.	За майкитѣ — кърмене, хранене и отбиване (изчер.)	10
18.	Душове, компреси, клизми, промивки и др. специални приложения на природолѣчението	10
19.	Кожнитѣ болести и тѣхното радикално лѣкуване	15
20.	Криза въ медицината — ново изграждане чрезъ природолѣчението	10
21.	Заразнитѣ болести и безлѣкарственото имъ лѣкуване — общи насоки	5
22.	Студенитѣ крака като болестна причина	5
23.	Биологична Медицина или алопатия — на критикитѣ на Д-ръ Чолаковъ отъ Русе	20
24.	Природосъобразенъ животъ или къмъ здраве и дълголѣтие	25
25.	Медътъ като храна и лѣкарство	10
26.	Остъръ ставенъ ревматизъмъ	5
27.	Болести и страдания на жената	20
28.	а) Мисълта лѣкува, б) лѣкуване съ ултравиолетови лъчи	5
	„Красота и здраве“ — гимнастическо табло	10
29.	Болести на бѣбрецитѣ и мѣхура	10