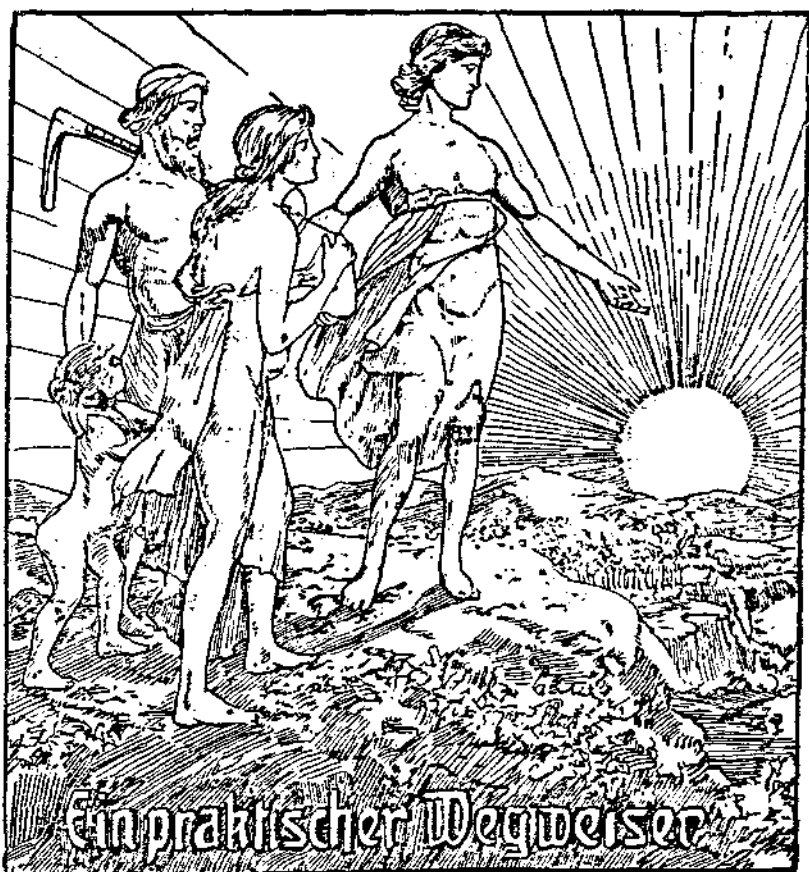


ПРИРОДЕНЪ — ЛЪКАРЪ

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

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ.



Природолѣчение!.. Вегетарианство!.. Въздържание!..

СЪДЪРЖАНИЕ:

1) Dr Karferer — Медицина или природолѣчение	49
2) Изтриване на гърба	51
3) Парна баня на главата	52
4) по Dr Temming — Какъ действуватъ отровитѣ .	53
5) Dr Brauchle — Пруриго въ рѣцетѣ на природния лѣкаръ	56
6) Всички лѣкарства сж отровни	58
7) Следъ бжбречно болѣдуване	59
8) Смокинитѣ при запекъ	60
9) Prof. Schönenberger — Тайниятъ порокъ	61
10) по Prof. Riguet — Хранене кърмачето презъ 7-я месецъ	63
11) Храчкоочистващи билки	63
12) Златнитѣ правила на живота	64
13) Нашитѣ приятели	64

I.

Загадката на главоболието.

Причини и радикално премахване.

II.

Най-новото за рака.

Болестъ на израждащата се цивилизация.

Лѣкарства? — Операция? . . . Или физикално —
диетично лѣкуване? Где е спасението.

Тѣзи две теми въ една книжка сж премията за
редовнитѣ ни абонати.

Издължете се и я очаквайте!

На платилитѣ ще се прати съ кн. V.

Получихте четири книжки и ги задържахте —
издължете се!

Кирилъ Георгиевъ

скулпторъ — Варна,

Изработва художествени паметници.

На запитвания безъ приложени пощенски раз-
носки не отговаряме.

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

Месечно списание за природно лъкуване, природосъобразенъ животъ и здравна просвѣта.

Год. абонам. 75 лв. ————— Отдѣленъ брой 8 лв.

Редакторъ : Д-ръ Кирилъ Йордановъ бул. Мария Луиза № 34

Д-ръ Кирилъ Йордановъ.

Въ защита на природолъчението.

D-r Karferer-Meinigen.

Медицина или природолъчение?

Изъ сп. „Дер Натурарит“ кн. I 1926 г. Редакторъ проф. Шьоненбергеръ.

Въпросътъ „медицина или природолъчение“ е въпросъ на деня. Той е злобата на деня. И за забелязване е, че колкото медицината повече проглушава свѣта съ своитѣ постижения, толкова недоверието въ тази модерна медицинска наука, става по-полѣмо. И всичко това кара човѣка да се чуди. Защо ли пъкъ така? Постиганията на медицината като наука сж фактъ неуспоримъ. Но и обезвъряването на маситѣ къмъ сжщата, е една истина. И човѣкъ продължава да е въ недоумение. Успѣхи, прогресъ, открития отъ една страна, недоволство, обезвъряване отъ друга. А ние да кажемъ каквото щемъ, да е каквото е, но изглежда да има нѣщо „гнило въ Дания.“

Единъ голѣмъ въпросъ стои откритъ и чака своето разрешение. И понеже е въпросъ отъ здравенъ характеръ, стоящъ въ тѣсна връзка съ общественото здравеопазване, неговото разрешение трѣбва да бжде дадено отъ призванитѣ да служатъ на здравнитѣ народни нужди. За щастие на човѣчеството, въпроса не е напълно изоставенъ. Той бавно, трудно, но сигурно върви къмъ своето разрешение. Създадено е колосално движение въ всички културни страни, което си е поставило за целъ да срине старото и възкреси новото. Начело на това движение сж застанали хора вещи по здравнитѣ въпроси—професори и лѣкари—които, виждайки порочността въ едното, работятъ за възкресяването на другото. Тѣзи силни народни движения сж организирани въ едно цѣло, което носи името „Съюзъ за природосъобразно живѣне и природно лѣчение.“ Такива сжществуватъ въ всички културни страни, като Франция, Германия, Америка, Чехия, Холандия и т. н.

У насъ въпроса е занимавалъ малцина, предимно изъ вегетарианскитѣ и въздържателни сръди. Издадена е литература предимно въ преводъ. Поради липса на върховно ръководство отъ вещо лице — лѣкаръ, плодоветѣ отъ тази дейность сж доста оскждни. Виждайки тази безпжтица на интересуващитѣ се по въпроса наши приятели, убеденъ въ правотата на тази нова наука, азъ съ рискъ на бждеще, решихъ да заста на начело на това непринудено-родено движение, да вложа редъ, системность и научна стойность и го поведе къмъ свѣтли бжднини.

Пжтъгъ е труденъ но славенъ. И вървейки го, Ви поднасямъ, следнитѣ нѣколко реда, единъ рефератъ отъ нашия отличенъ учитель—лѣкаръ, Д-ръ Капфереръ, държанъ предъ събранието на съюза за природолѣчение въ Германия:

— Уважаеми присѣтствующи, избраната отъ мене за днесъ тема, ме кара да навлѣза въ областъта на патологията—ако трѣбва да бжда разбранъ. Нашитѣ последователи мислятъ, че разликата между медицината и природолѣчението се състои въ това, че тѣ употрѣбаватъ лѣкарства, а ние не употрѣбаваме такива, а лѣкуваме съ въздухъ, слънце, вода и т. н. Истината, обаче, е съвсемъ друга. Защото, макаръ и рѣдко, медицинскитѣ лѣкаръ употрѣбава разни бани. Ние пжкъ природнитѣ лѣкари, като приятели на билколѣчението — фототерапията — навлизаме въ лѣкарствената частъ на медицинската наука. Тѣзи различия сж вънкашни, привидни, па ако щете и незначителни. По отношение на операцията частъ на медицината, ние допущаме нѣкои наложени се операции, макаръ съвсемъ рѣдко и като изключение. Но между насъ и тѣхъ сжществува много по-голѣма разлика, лежача много по-дълбоко и интимно въ човѣшката патология.

Въ основата на медицината сж легнали здраво анатомията и бактериологията или—науката за направата на човѣшкото тѣло и тази за болестотворнитѣ организми. Тукъ господствува механо-материалистичната мисълъ и разсъждения. Въ противоположность на това, науката за природолѣчението се изгражда върху физиологично-биологична основа. Различието между насъ и тѣхъ е ясно изразено по цѣлото протежение на медицинската наука. Или съ други думи казано, ние се рѣзко разграничаваме, както по отношение разбиранията си за причинитѣ, сжщностьта, така и по лѣчението на болеститѣ. Ние казваме, че при всички болести сж въ сила строго опредѣлени природни закони. И основателитѣ на природолѣчението, Присницъ, Кнайпъ и пр., безъ да сж били школувани медицински, благодарение вродения инстинктивенъ, но правиленъ усетъ, сж съзрѣли тѣзи природни закони, въ пълно съгласие съ които сж творили новата наука за общественото здравеопазване — науката за

природосъобразенъ животъ и природно лѣкуване. Разбира се, тѣзи тѣхни открития и съзерцания за сѣществуванието на тѣзи природни закони, сж били тогава смѣли твърдения отъ тѣзи немедицински умове, но днесъ сж всичкитѣ научно доказани. Нашата наука не е празна теория. Тя отдавна отстоя и преживѣ огнената проба, а е и стократно практично затвърдена. Тя не почива, както нѣкои искатъ да вѣрватъ, върху особената любовъ къмъ природата е плодъ на разума, а не на чувствата. Самиятъ азъ не клоня къмъ екзалтирано увличане въ любовъ къмъ природата обичамъ и предпочитамъ математическата точностъ. И ако природелѣчението не бѣше една смислена система, отъ А до Зет доказваема логично, не бихъ се присъединилъ къмъ нейнитѣ привърженици. Намѣренитѣ отъ насъ закони владеятъ така сигурно цѣлия човѣшки животъ съ онази вечностъ и непрекъснатостъ, присѣща на всѣки природенъ законъ, че ние трѣбва да имъ се подчинимъ.

(Следва).

Нашитѣ лѣчебни фактори.

Изтриването на гърба е едно ценно приложение при болеститѣ на сърдцето и всички видове *застой на кръвообрата*. Сжщо така при *хроническитѣ бронхити* вследствие застой на кръвта въ бѣлитѣ дробове. *Евтино, безвредно* и лесно приложимо: Предъ леглото на болния се поставя единъ легень съ студена вода, въ която е натопень единъ пешкиръ. Друга една суха кърпа е готова на ржка. Болниятъ сѣда и се навежда слабо напредъ. Ризата му се дига нагоре презъ главата. Гърбътъ остава съвсемъ откритъ. Взема се и изстискава много добре мократа кърпа. Сжщата се разтила върху разголения гърбъ. Пресегають презъ раменетѣ си, болниятъ държи съ дветѣ си ржце горния край на мокрия пешкиръ. Помощното лице държи съ лѣвата си ржка долния край на пишкира, а съ дѣсната прави дълги (отъ врата до долу) интензивни разтривания винаги въ една и сжща посока. Бързо, сржчно приложени така, че да обходятъ целия гръбъ. Разтриванията траятъ нѣколко минути (споредъ самочувствието на болния). Веднага следъ това става избърсване на гърба съ приготвената суха кърпа, снемане на ризата, лѣгане и топло завиване на болния.

Времето за това приложение е всѣкога презъ денонощието, като се гледа, щото тѣлото да е винаги предварително топло. „Никога студено върху студено“ важи и тукъ.

Парна баня на главата

Като превъзходно (проф. Шьоненбергеръ) лѣчебно сръдство, *парната баня на главата* се прилага при застарѣли, хронически, занемарени страдания на носа, ушитѣ, очитѣ и въобще на цѣлата област на главата и шията. При бронхити, трахеити, ларингити (сипкавость), трудности въ гълтането, увеличени сливици, ангина, дифтеритъ, скарлатина, зѣбоболъ, невралгия въ лицето, главоболие (нѣкои случаи), шумене въ ушитѣ, свачане на врата, спазми въ мускулитѣ на сжщия и още много страдания на разнитѣ органи и части въ тази област, парната баня е незамѣнимо приложение.

Тѣзи, които чувствуватъ, че следъ тази баня иматъ приливъ на кръвь къмъ главата, добре е веднага следъ банята да си направятъ менящи бани на краката или парна баня на сжщитѣ. Това приложение отвежда кръвьта отъ главата и облекчава мозъка. Споредъ професоръ Шьоненбергеръ не бива да се прави много често и, особено при страдания, кждето дълго време ще става прилагането ѝ, да не се прави по-често отъ два, три пжти седмично. Естествено, има случаи, кждето приложението ще бжде въобще недопустимо и такива случаи трѣбва лѣкарътъ да изключи (артериосклерозата е единъ такъвъ примѣръ).



Парна баня на главата.

Прилагането става по следния начинъ: Както фигурата показва, болниятъ се съблича до кръстътъ. Запасва си кърпа, за да пази дрехитѣ си отъ измокряне. Сѣда на единъ столъ. Поставя предъ себе си близко до стола другъ столъ или подобно, което да е малко по-

низко отъ този на който е седналъ. Завива се цѣлъ заедно съ столоветъ съ вълнено одиало или подобно. Не бива да има отъ никжде просвѣтъ, за да не може посетне парата да избѣгва. Второто помощно лице поставя на отпредъ стоящия столъ сжда съ вряща вода или я налива въ другъ такъвъ на сжщото мѣсто и бързо завива болния. Последниятъ се надвесва надъ биящата пара, която сега изобилно облива главата, шията, гърдитъ и пр. Първоначално ще стане нужда, може би, да се движи главата въ разни посоки за да стане търпима горещината на парата. За да се поддържа силата на парата презъ цѣлото желано време, слага се горещи парчета отъ тухла, камъкъ или желѣзо въ водата, което я кара наново да ври и така усилва парата. Банята, трае 10—20 минути, а и споредъ особеноститъ на случая и индивида.

Следъ банята се долива въ горещата вода студена и съ така охладената вода става измиване на тѣлото отъ кръста на горе или при възможность става изкжпване на цѣлото тѣло. Но охлаждането може да стане и по другъ начинъ и съ по-ниска температура. Следъ изсушаването става обличането и лѣгането. Известно време следъ парната баня не бива да се излиза навънъ.

Б. Р. Ние препоръчваме тѣзи тѣй приятни приложения не само на страдащитъ отъ горнитъ болести, но и на всѣки здравъ. Най-сетне, когато сте опитвали и прѣскали толкова срѣдства по разни отрови, защо да не си наложите благо-разумието и постоянствувате известно време съ това лѣчение? Ние можемъ само да Ви увѣримъ въ добрия резултатъ, при условие, че познавате и другитъ принципи на природното лѣкуване, чийто спазване при съответното заболяване, е отъ значение.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ.

Гласътъ на науката.

Какъ действуватъ отровитъ

по Dr E. Temming.

Сществува единъ основенъ биологиченъ законъ, съворенъ отъ Arndt и Schulz, който гласи: „Силнитъ дразненія (умъртвяватъ), срѣднитъ дразненія парализиратъ, а слабитъ дразненія поущряватъ жизнитъ процеси“.

Върху този значително надцененъ законъ, е коструирана цѣлата лѣкарствена наука. И то така: Отровата въ

голъмо количество умъртвява живота. Сжщата отрова въ срѣдна доза не го окончателно умъртвява, а само го парализира. Въ малка доза, сжщата отрова нито го умъртвява, нито го парализира (разбира се не даватъ явни вънкашни видими признаци на умъртвяване или парализиране, което съвсемъ не значи, че и не причиняватъ вътрешни невидими, не проявяващи се съ вънкашни признаци, умъртвяване, респективно парализиране). Такива малки дози биле го „поушрявали“. Тоестъ, тѣ биле увеличавали жизненитѣ процеси въ живия организъмъ и като така сж „полезни“. Произхождайки отъ това тълкуване на този биологиченъ законъ, се е дошло до заключение, че при болния организъмъ такава едно „поушряване“ е желателно и отъ полза и като така, трѣбва да бжде използвано. И така, следъ дълги проучвания, експерименти, подбиране минималнитѣ дози и тѣмъ подобни, често мжно разбираеми, доискусорявания на природата, се е създадала днешната алопатична наука за лѣкарственото лѣчение.

Трѣбва да подчертаемъ, обаче, че *не се прави никаква разлика между естественитѣ дразнения и тѣзи на изкуствено полученитѣ вещества*. Изграждането е станало при предположението, че всѣко дразнение, било то чисто природно или изкуственъ продуктъ на фабриката, е подчинено на този законъ.

Не се е взело и не се взема подъ внимание още едно много важно обстоятелство. А именно, че когато природата е създадала единъ живъ организъмъ, който ще трѣбва да живѣе и се усъвършенствува въ дадена срѣда и подъ, по-краткото, или по-продължително действие на известно природно дразнение (което е значи съставна и нераздѣлна часть отъ самата природа), тогава естествено е, че сжщата тази природа ще създаде този организъмъ *подготвенъ да възприема тѣзи природни дразнения и да имъ реагира чрезъ истинско поущрение на жизненитѣ си процеси*. Естествено е, че никога природата не би създадала творението си така, че на природни дразнения, подъ чийто влияние то създание ще трѣбва да съществува и твори, да реагира съ *умиране или парализиране*. По природна необходимостъ, този организъмъ ще реагира само чрезъ истинско съживяване и ободряване на жизненитѣ си процеси.

Значи, ако горния законъ ще трѣбва да има нѣкаква стойностъ като фундаментъ за изграждане лѣчебната наука, той трѣбва да се тълкува, *като се прави разграничение между изкуственитѣ (продуктъ на човѣшката ржка) и естествениитѣ (продуктъ на природата)*.

Но има още едно обстоятелство, което ни кара да се съмняваме въ пълнотата на този законъ. Преди всичко това, което се казва тамъ, че е *поущрение*, по мнение на само-

стоятелно мислящи учени е ускоряване. А има голѣма разлика между *поушрение* и *ускорение* на дадена функция въ нашето тѣло. Единъ примѣръ ще ни го направи нагледно: Единъ грамъ *каломелъ*, предизвиква толкова силно *ускоряване* на канализацията, че за кжсо време, това *чуждо* дразнящо вещество (отрова), бива изхвърляно. Тази свѣткавична бързина може да бжде продуктъ само на *чуждо* (противоестествено) *дразнение*, но въ никой случай на *естествено*. Или това е *ускорение* а не *поушрение*. Съвсемъ друго е, ако опитаме да *поушримъ* телесната канализация чрезъ естествени дразнящи срѣдства. Чрезъ даването на сладки череша, ябълки и пр., но не отрови, ние наистина получаваме *поушрение* на недостатъчната канализация.

Ако обаче, вземемъ не 1 грамъ, а една хилядна отъ грама каломелъ, тогава не ще получимъ нито ускорение нито пъкъ поушрение. Споредъ *Хюго Шулцъ* (Hugo Schulz) имаме *конституционно живачно увреждане*. Това е значи една четвърта степен на действие на отровитѣ, която не е спомената въ закона на горнитѣ двама автори. Това е прикритото, непроявяващо се съ доловими признаци, действие на лѣкарствата—отрови. А тази „изродена степенъ на действие“ изражда човѣшката раса много повече, отколкото месото и алкохола. А като се има предвидъ, че всѣки отъ насъ ежеминутно поема разни отрови било въ форма на лѣкарства или чрезъ храната (даже и растителната, водата, растенията и въздуха, които въ последно време сж пренаситени съ производствата на *индустриитѣ за отрови*, които не пожалиха даже и земята), ясно ни става чудовищното израждане на човѣка.

Hugo Schulz отдавна е призналъ „официално“, че днескашния лѣкаръ се е изродилъ въ единъ посрѣдникъ на химическитѣ фабрики.

Правилно изтълкувания основенъ биологиченъ законъ на Arndt и Schulz значи гласи: „*Всѣко не естествено дразнящо вещество има четири степени на действие* :

Умъртвява — парализира — ускорява — изражда. Но въ никой случай не поушрява.

Само така правилно изтълкуванъ този основенъ законъ, може да бжде привлеченъ въ основата на лѣчебното изкуство, което тогава ще ни освободи отъ ржцетѣ на т. н. Giftekünstler!

Горчива, страшно горчива е днескашната наша действителност! Неспирното увеличаване на *рака*, *туберкулозата* и редица други болести на израждането, трѣбва найсетне да ни накаратъ да се уломнимъ и подиримъ истинскитѣ пжтища на спасението!

Не специалитети, не лѣкарства, не безплатни отрови сж нужни за нашия нещастенъ народъ, а реформи, корено

преобразование на живота—въздухъ, слънце, умеренъ трудъ, доброкачествена храна и много тъмъ подобни грѣбва да дадемъ на народа въ неговото болшинство, а не да изсипваме милиони въ бездѣлнитѣ каси на чуждитѣ фабрики.

Наистина трудно, бавно, следъ тежки борби и голѣми гонения, но рано или късно ще дойде опомняне.

На съмняващитѣ се даваме адреса на автора:

Greifswald, Langefuhrst. 1.

Д-г А. Brauchle — Berlin

Силата на природното лѣкуване.

Пруриго въ ржцетѣ на природния лѣкаръ.

(Болниченъ листъ № 8.

Историята на болестъта си болниятъ студентъ разправя самъ: „Отъ ранна детска възраст страдамъ отъ една кожна болестъ проявяваща се въ единъ изривъ, сърбежъ, мокрене. Непрекжнато, редовно лѣкуване отъ страна на много лѣкари на алопатичната медицина. Не останаха мехлеми не приложени, а въ последно време и рьонтгеновитѣ лѣчи. Презъ всичкото това време получавахъ значително подобрене само за кратко време, а и страшни влошавания до ораняване и загняване на болната кожа. Като последенъ опитъ направихъ въ клиниката на професоръ К. въ гр. Б., кждето ми беше единчката надежда. И тукъ всичко безрезультатно. И тукъ мехлеми и прочие. Следъ три месечно лѣчение исписаха ме съ „подобрене“. Но следъ 8 дни ново влошаване. Настѣпиха дни на страшно страдание“...

„Въ едно състояние на пълно отчаяние, боленъ отъ главата до петитѣ, съ тежки кожни поражения, съ изтощени до невъзможность сили и пълно отчаяние, пристѣпихъ за първи пжть презъ Септемврий 1929 година къмъ природното лѣкуване, като се огнесохъ и постѣпихъ въ болницата на съюза на Двата за природно лѣкуване. И само следъ *единадесетъ седмично строго лѣчение отъ мене станя новъ човѣкъ*. Споредъ моето впечатление, най-много ми помогна суровата диета. Покрай нея ми се правиха и много водоприложения. Отъ месеци непознавахъ що е сънь. Сега се научихъ наново на тъкъвъ. Нови струи отъ жизнерадостъ ме споходиха. Курцумъ резултата беше небиваль“.

Лѣчението се състояше въ следното: *преди обѣдъ*: Три пжти седмично парна баня. Три пжти седмично *повишаваща половинъ баня* съ следващо цѣло овиване до изобилно изпотяване. Три пжти седмично *гимнастически игри на открито*. Следъ обѣдъ: Три пжти седмично *менящи душо-ве*. При хубаво време въздушни бани въ изобилие. Въ пър-

витъ седмици *строга сурова диета*. По сетне смекчена форма. Накрай преминаване къмъ вегетариянски режимъ.

Траяне на лѣчението 11 седмици.

Резултата беше, че настъпи голѣмо подобрене както на кожата така и на общото състояние.

Контроленъ прегледъ следъ година и четвъртъ: Състоянието му е отлично. Пропуснатия материалъ, поради болестъта, е билъ минатъ и сж положени два изпита. Отъ предпазливостъ постъпи наново въ болницата за 4 седмици. Тукъ се приложи сжщото лѣчение.

Резултатъ следъ четири седмично лѣчение — пълно възстановяване на силитъ и по нататъшно подобрене на кожното състояние.

Контроленъ прегледъ следъ 2 месеци: Презъ всичкото време болниятъ е билъ много-добре. Потвърждава едно легко влошаване на кожното състояние, което следъ кжсо време изчезва за винаги. Влошаването се дължи на това, че не е могълъ да приложи системно нареденото му за презъ това време.

Заклучение: Касае се за 20 годишно страдание (отъ 2-ра до 22 год. възраст) *пруриго* или *екзема*. Но точното дефиниране за природния лѣкаръ не е отъ значение. Нашата прецелна точка е основната причина, която при едното и при другото е една и сжща. Следователно и лѣчението въ едина и въ другия случай ще бжде едно и сжщо. Отъ тукъ не ни и интересува името на болестъта, тъй както интересува медицинския лѣкаръ. Преобразованието на веществената обмѣна за насъ е едничкото и сжщественото. Това е единъ боленъ, при който е приложена цѣлата медицинска наука съ нейната сложна машинация и безъ абсолютно какъвто и да е резултатъ.

Насъ съвсемъ не ни очудва, че всички сръдства на медицината сж останали безуспѣшни. При наличността на тази вътрешна причина за страданието, е и доста бѣзсмислено тѣхното прилагане. Подбрана неотровна храна, урегулиране очистителнитъ тѣлесни органи (главно кожата), въздухъ, слънце и движение, ето истинския пжтъ за неговото спасяване.

Б. Р. Трѣбва да подчертаемъ, че това е единъ добъръ примѣръ, който показва, че причината и на тѣзи болести е вътрешното замърсяване и, че излѣчението е възможно само по пжтя на вътрешното пречистване. Това иде да потвърди Куневото учение за единството на болеститъ, което въпрѣки подигравкитъ на официалнитъ, е и си остава една *велика истина*.

Пруриго е хроническо, мжчително, „*неизлѣчимо*“ кожно страдание. Многобройни сърбящи пѣплици, които правятъ кожата като брусъ—вижъ картината на следната страница.



Prurigo

Гласъ на помощъ

„Абсурдно е да мислимъ, че чрезъ антипиретици (лѣкарства противъ температурата) можемъ да прекъснемъ температурата на болния...“

Всѣкакви опити да прекъснемъ температурата и да съкратимъ (съжсимъ) болестята чрезъ лѣкарства, сж осждени на неуспѣхъ и само продължаватъ болестята...“

Иначе... повишената температура ще си изкара своя цикълъ и ще спадне когато ѝ дойде времето!..“

Д-ръ Ив. Хр. Ивановъ въ в. „Здраве и животъ“.

Б. Р. Драги читатели, ето единъ гласъ, който иде да подвърди това, което ние вече 4 години тржбимъ. Запомнете, че въ този духъ се изказва за първи пжтъ лѣкаръ изъ българската срѣда.

И ако г-нъ Д-ръ Ивановъ остане веренъ на това си изявление и въ своята практика и го разтржбява винаги и на всѣкжде, то ние можемъ да смѣтнемъ, че той е направилъ крачка къмъ насъ.

Ние го молимъ да продължи пжтя си въ тази насока, за да се убеди, че казаното отъ него важи не само за противотемпературнитѣ, но и за всички други лѣкарства (съ рѣдки изключения). — Но само изключения!

Г-нъ Д-ръ Ивановъ би билъ още по-изчерпателенъ, поясенъ и следователно по-полезенъ на болното човѣчество, ако се изкажеше и по следнитѣ пункта на зачекнатия отъ него въпросъ.

- 1) Все едно ли е, да се понижи съ вода или лѣкарства?
- 2) Оказватъ ли евент. предпочетенитѣ лѣкарства нѣкако вредно действие върху организма?
- 3) Даването имъ е ли спъване на лѣчебния процесъ?
- 4) Грѣшка ли е, или престжпление, ако азъ като лѣкаръ дамъ на единъ боленъ съ температура подъ 40° (той твърди, че такава температура не е опасна, съ което и ние сме съгласни) лѣкарства за нейното потушаване?

5) Когато имаме презатоплена стая и искаме да я охладимъ кое би ни съветвалъ да сторимъ ?

Да загасимъ печката ли, или да отворимъ прозореца ?

Накрай като изказваме сърадванията си за хубавитѣ и *откровени* слова на г. Д-ръ Ивановъ. (които слова сж до последната буква въ подкрепа на насъ) ние му стискаме *братски* ръцетѣ и си пожелаваме скоро да го видимъ нареденъ подъ знамето на *борцитѣ за физикалното лѣчение*, като едничко пълно, безвредно и сигурно ефикасно !

Защото, казаното отъ него се отнася *почти* за всички лѣкарства.

Въпроси и отговори.

**Какво трѣбва да прави следъ оздравяването си
страдалиятъ отъ бжбречна болестъ**

(Отговоръ на запитването отъ Созополъ).

Драги съидейнико, Вий си спомняте много добре какви бѣха моитѣ съвети въ време на боледуването Ви и въ време на лѣкуването. Азъ Ви посочихъ кои сж причинитѣ за заболяването отъ бжбречна болестъ. Посочихъ Ви сжщо така какво трѣбва да правитѣ въ духа на нашата наука за природното лѣкуване. И понеже Вие сте следвали тѣй строго съветитѣ ми и не сте се отклонявали отъ повеленията на науката за безлѣкарственото лѣкуване — *оздравѣхте тѣй скоро*. Надѣвамъ се това Ваше бързо оздравяване по природното лѣкуване ще Ви е показало истинския пѣтъ на здравеопазването и ще останете вѣренъ привърженикъ на метода, който Ви спаси и нѣма да изневерите на майката природа.

На въпроса какво трѣбва да правите следъ като сте оздравѣли, не може да Ви се отговори друго освенъ : *избѣгвайте всичко което Ви посочихъ като причина за заболяването*.

Преди всичко бжбречитѣ сж органи за пречистване на тѣлото. Като тѣй, колкото по-чисто държимъ тѣлото си вътрешно, толкова по-малко за излѣчване ще има и толкова по-малко ще бждатъ обременявани тѣ. Въ такъвъ случай и толкова по-малка е вероятността да заболяватъ. А ние знаемъ какъ става замърсяването на тѣлото. Следователно:

Да не вкарваме чужди вещества отъ вънъ, като предпочитаме вегетарианската храна, а избѣгваме месото, спиртниѣ напитки, тютюня. За да се образуватъ по-малко отпадаци, нужно е дѣвкането да става много грижливо, защото недобре здѣвканата храна се недобре смила, а недобре смянната е полуотрова. Да не позволявате въ никой случай да имате запекъ. Запичането води къмъ увеличаване отровитѣ

въ кръвта, които отрови трѣбва да бждатъ излжчвани презъ бжбрецитѣ и така ги увреждатъ. Да привлечемъ най-важния излжчителенъ органъ на помощъ на бжбрецитѣ. Това е кожата. То става, като редовна ежеседмично, а при нужда и два пжти, да си правимъ изобилни изпотявания. Коя именно изпотителна процедура ще изберете, е безразлично. Добре е само, всѣка да бжде последвана отъ студено обливане по гърба съ цель ободряваще действие на вжтрешнитѣ органи. Много препоржчително е употрѣбяването на „*Коремния термофоръ*“. Това ще рече, често, особено зимно време, да си поставяте топлина на корема и така го топлите поне половинъ часъ. (Д-ръ Виншъ). Особени грижи за краката и въ никой случай да не позволявате да бждатъ студени. Пиенето на гореща вода сутринъ на гладенъ стомахъ съ малко лимоновъ сокъ е отъ голѣма полза за бжбрецитѣ. Плодова диета, приложена по-кжсо или по-дълго, е незаменимо предпазно и лѣчебно сръдство за сжщитѣ. Запомнете сжщо така, че простуда, каквато и да е, но особено на краката, влошава бързо състоянието на бжбрецитѣ. Топлитѣ бани сж ценно приложение за Васъ.

Надѣвайки се, че съ до тукъ казаното накратко можатъ да Ви дамъ основни насоки, не ми остава друго, освенъ, най-горещо да Ви препоржчамъ да следвате обшитѣ правила на природосъобразния животъ, и като не си позволявате въ никой случай да вземате каквото и да е лѣкарство, да Ви увѣря още единъ пжтъ въ силата на природното лѣкуване. Бждете разуменъ, гледайте на лѣкарствата като на страшна отрова за организма, избѣгвайте ги и бждете сигуренъ, че не ще съжелявате затова.

Рр.

Смокинитѣ при запекъ иматъ особено голѣмо значение. Тѣ притежаватъ особено поуштряващо червата действие и така подпомагатъ редовното изпражнение. Това тѣхно лѣчебно действие се още повече усилюва, ако нѣколко часа преди употрѣбяването имъ се натопятъ въ топла вода и следъ това се изядатъ, а водата изпие. Напримѣръ вечеръ 4—5 смокини се натопяватъ въ топла вода и сутринъ на гладенъ стомахъ се употрѣбяватъ. По обѣдъ става сжщото — а и вечеръ преди лѣгане. При това да се дѣвчатъ добре.

Нашитѣ съидейници знаятъ много добре отъ досегашната ни литература, че първичната причина за почти всички болести е запекътъ—респективно следващето го вжтрешно замърсяване. Щомъ като е така, излишно е да подчертаваме нуждата отъ съблюдаването на горепрепоржчаното, даже и като предотвратяващо запичането, сръдство.

Запека и клизмитѣ

Въ отговоръ на запитването отъ София, трѣбва да подчертаемъ, че клизмата е сжщо така, както и очистителното, неестествено и като така, не бива да става система. Само при нужда, като подпомагащо сръдство въ началото на лѣкуването на запека, може да се позволи. Следъ това, обаче, нужно е веднага да се пристъпи къмъ другитѣ приложения изъ диетолѣчението, гимнастики, масажи и прочие. Ако всичкитѣ тѣ следватъ навреме и се прилагатъ консеквентно, никога нѣма да настъпи запекъ отъ който се оплакватъ. При това не забравяйте, че всѣка добре направена клизма, изпразва червата и като така следващето естествено изпразване ще позакъснее. И това закъсняване, не бива да вземате за запекъ, вследствие клизмата. Такъвъ може да настъпи само, ако прибѣгвате често къмъ клизмата, поради което се притъпява естествения рефлексъ на изпразването.

Какъ да си доставимъ дигилирана вода.

Дигилирана вода можемъ да получимъ бесплатно отъ природата — като събираме дъждовната и следъ това преди употрѣбяването ѝ да я преваримъ два пжти презъ единъ часъ. Напр. първи пжтъ я сваряваме въ 9 ч., а втория пжтъ я преваряваме въ 10 ч. Другъ начинъ за добиване на дигилирана вода сж казанитѣ за варене на ракия или розово масло. И трети начинъ всѣки да използува чайника си, като го приспособи съ една трѣба да наподобява ракияния казанъ.

П. Димковъ.

Полова просвѣта.

Prof. Schönenberger.

IV.

Тайниятъ порокъ.

Това е *самоопетняването — онанирането — мастурбацията*. Единъ начинъ за половото дразнение чрезъ пипане съ ржце или подходящъ предметъ. Това е единъ маниеръ, който не само, че е крайно вреденъ за здравето, но и отвратителна привичка. Въ зависимостъ отъ това дали е случайно и временно увличане¹ или вкорененъ вече навикъ практикованъ дълго време, е и по-голѣмата или по-малка вреда за здравето. Жалки сжщества сж онѣзи, които сж станали жертва на това престъпление. Бавно, но сигурно, тѣ отиватъ къмъ смъртта и то по най-позоренъ пжтъ. Почващи отъ най-обикновенитѣ смущения, постепенно се увелича-

ватъ разнитѣ признаци на окончателна тѣлесна и душевна провала: главоболне, мъглявина предъ очитѣ, виене свѣтъ, губене съзнание, студени крака и слаба память. Има безброй млади момичета съ разстроено здраве, силно анемични, нетърпимо нервни, даже хистерични, ходятъ отъ лѣкаръ на лѣкаръ и никжде спасение. При това истинската причина за своето страдание никога не откриватъ. Знаейки и съзнавайки позора, въ който сж изпаднали, умишлено го прикриватъ. Срамуватъ се да се откриятъ предъ лѣкаря си, слаби да се справятъ сами съ състоянието и отвикнатъ отъ порока си, тѣ виждатъ какъ съзнателно се тласкатъ къмъ смъртта.

Но такива типове, жертва на този ластеръ, загубватъ голѣма частъ отъ своята полова чувствителность и естественото влечение къмъ противния полъ е нахърнено, даже непълно затжпено. Въмѣсто него, тѣ страдатъ подъ угрозата на непрестано желание да се *изкуствено дразнятъ и самозадоволяватъ*.

Като причина за това болестно състояние се сочатъ преди всичко разнитѣ видове стагнации въ областъта на половитѣ органи. Застоялата кръвъ привежда последнитѣ въ едно раздражено състояние, възбужда девойката и я потиква къмъ противоположно самозадоволяване. Отъ тукъ и нуждата отъ навремено вземане мѣрки и предотвратяване на какъвто и да е застои на кръвта. Какъ и съ какви срѣдства става това, може всѣка да се погриже и намѣри въ специалната литература.¹⁾ Освенъ това, нѣкои напжтвания дадохъ по-горе. Такава девойка трѣбва „да се вземе“ и съ всичката сериозность, положи всички грижи за каляване волята си. Това пѣкъ се постига чрезъ специални упражнения. Така напримѣръ въ единъ моментъ, когато е поканена на едно соаре, да се опита и си наложи, като въпрѣки силното си желание, не отиде, а остане въ дома си. Ако това и други подобни налагания се повтарятъ често, нѣма да мине много и ще се почувства силата на новата воля, която ще спаси отиващия къмъ провала младъ индивидъ. Разбира се, ако причината за това болестно състояние е неправиленъ начинъ на живене въ смисълъ противоестественото възпитание на мисълта, чрезъ четене възбудителни лектури и други подобни, цельта щѣ бжде, да се корегира неправилното хранена на фантазията.

Не рѣдко спането по две въ лелгло е причина за подвеждането къмъ порока. Желателно е, по възможность то да се избѣгва, но не пѣкъ и да се надценява.

1) Въ „Естественото оздравяване и подмладяване на жената“, (цена 20 лв. две части доставя редакцията), е подробно разгледанъ този въпросъ.

Алкохолътъ и тукъ има прѣстъ: Той освенъ че дразни половитѣ органи, парализира волята и я прави негодна да се противопостави на евентуално подвеждане на чувствата,

Накрай безъ да се впускамъ въ подробности по лѣкуването на онанирането, длѣжа да подчертая, че състоянието е много сериозно и изисква бърза лѣкарска интервенция. И все пакъ, ще припомня, че и тукъ *силната воля* е и най сигурния лѣкъ. Отстраняване всички възможни причини; Водоприложението въ неговитѣ подходящи разнообразни приложения трѣбва да бѣде достойно приценено, защото нищо друго не е въ състояние да го замѣни—даже наподобие. А тази, която съзнава интереса на собственото бѣдеще, трѣбва да се заинтересува и основно се запознае съ водолѣчението и ъ време го приложи и то съ сигурна вѣра въ оздравяването. Всѣко лутане насамъ натамъ е губене на време. При това лѣкарътъ е незаменимъ помощникъ.

по Prof. Pirquet—Wien.

Майка и дете.

Какъ да хранимъ кърмачето презъ 7-ия месецъ.

6 часа сутринъта 200 гр. кърма; 9 часа 150 гр. кърма; 12 часа една порция зеленчукъ (вижте втората книжка), една порция компотъ (вижте кн. III) и трето ще му се даде 10 грама бискоти, които се приготвятъ така: 2 яйца, единъ бѣлтакъ 76 грама захаръ, 66 грама брашно, 1 грамъ соль. Отъ всичко това се изготвя едно тестяно сладко, като कराбии съ най-различни форми и по обикновения начинъ на правене тестянитѣ работи. Всичкитѣ сж 200 грама — по хранителностъ равни на 1 литъръ млѣко. Отъ тѣхъ ще се даде значи 10 грама равно на 50 грама млѣко.

Въ 15 часа 150 грама кърма; — 18 часа 1 грисена (на всежде грисенита кашичка може да се замѣсти съ брашняна) кашичка и 100 грама кърма. И най сетне въ 21 часа 100 грама кърма.

Билколѣчение.

За лесно изкарване храркитѣ и учистване при катарии на дробоветѣ, бронхитѣ, гърлото се особено препоръчва чай отъ следната смѣсъ: *Бѣлъ равнецъ*, *подбѣлъ* (листа), и *жиловлекъ*. Отъ всичкитѣ се взема по еднакво количество и отъ тази смѣсъ се прави чай. Подслаждането става съ медъ или, като се вари чая съ прибавка отъ сладко дърво.

Чай отъ *листата на теменугата* е още препоръчителенъ при магарешката кашлица, (всѣки два три часа по една до три супени лъжици) при задуха, особено, ако е въ връзка съ газове въ храносмилателния каналъ (Отецъ *Кнайпъ*). Сжщо така храркоочистително действие има и чай (отвора) отъ *бѣла ружа* (Коренчетата), *медуница*, листата и цвѣта на *бабякъ*-наречено още *овча опашка*. Последното особено при застарѣли катарии и суха кашлица.

Златнитѣ правила на живота.

Всѣки денъ започвай като новъ, свършено откъснатъ отъ предишния.

Дишай дълбоко винаги презъ носа и то идеално чисто въздухъ.

Спи на студено и при отворенъ прозорець, като се грижишь за толкова хладина и чисто въздухъ, че да не се изпотявашъ никога нощемъ.

Рано лѣгай, рано ставай, при това винаги при ставане сушринъ изпий на глътки чаша студена вода на гладенъ стомахъ и си направи отводна баня, или вмѣсто нея студена фрикция.

Нашитѣ приятели.

Уваж. Г-нъ Докторе,

Не мога да не изкажа своето доволство отъ идването ми въ Варна, и се опознахмe лично при което азъ можахъ да науча отъ Васъ много нѣщо, което до онзи моментъ не съмъ разбиралъ.

На всѣкиго препоръчвамъ, който има възможность да Ви посети и се опознай съ Васъ отъ близо, което е отъ голѣма важность.

Въ знакъ на благодарность Ви изпращамъ тукъ приложения списъкъ на 11 нови абонати на почитаемото Ви списание, които ще бждатъ нови ратници на природното лѣкуване.

гр. Станимака, 5.IX 1931 г. Съ съидейнически поздравъ: Ю.

Уважаеми Г-нъ Докторе,

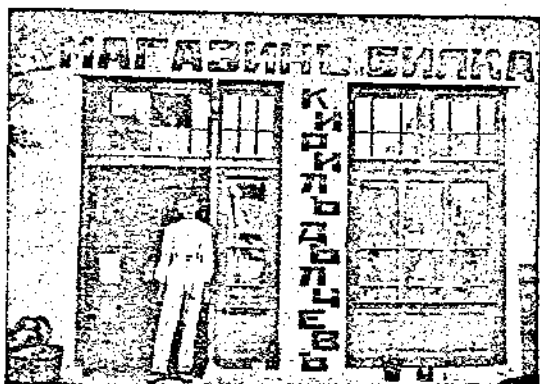
Списанието Ви малко трудно отива всрѣдъ дълбоката вкостенелость въ старото, но последователитѣ Ви, които разбератъ истинския пѣтъ оставатъ твърдо и безаветно Ваши поклонници.

Станимака, 2.X 1931 г. Поздр. Ви най-искренно Вашъ: М. А.

Честита новата 1932 год.

— Платете абонамента си.

ЛЪЧЕБНИ



БИЛКИ

● единственият магазинъ за **ЛЪЧЕБНИ БИЛКИ** въ него край. Старъ майсторъ на билкосьбирането. Той има на разположение винаги **прѣсни**, добре изсушени и запазили лѣчебността си билки.

Магазинъ „БИЛКА“ на Кирилъ Дѣлчевъ въ гр Свиленградъ

изпраща бързо изъ всички краища на страната по пощата. Затова отнесете се при нужда до него. *„Всѣка болестъ си има и билка, но който я знае.“*

При нужда, искайте и употребявайте лѣковититѣ билки на **Кирилъ Дѣлчевъ**, защото той не спекулира, а продава съ минимална печалба и е достъпенъ за най-беднитѣ.

Лѣкуванетоъ съ билки е научно обосновано. За него работятъ лѣкари и професори!

Народната Вегетарианска Гостилница

въ ново ремонтирания салонъ

=== ул. „6 Септемврий“ ===

до хлѣбарница „Цариградъ“

при приветлива домашна обстановка

Вежлива прислуга, идеална чистота

ВИ ПРЕДЛАГА здрава, питателна храна.

Чрезъ вегетарианската храна Вие пазите тѣлото си вътрешно чисто. Не го тровете съ отпадацитѣ на животинската веществена обмѣна и така поставяте основата за вѣчно здраве.

№ 136 До Г _____

Книжарница Гинитров

Месмата

гр. Варна

Получи се въ редакцията ни брой 1, год. VIII на сп. **Модерна домакиня** съ безплатни приложения: увеличени модели за всички видове бродерии и кройки въ естествена голѣтина, многоцвѣтенъ моделъ за килимъ и отдѣлна книга — романъ отъ Зигридь Ундсетъ (наградена съ Нобеловата премия) — Госпожа Хидде. Този брой отъ новата имъ годишнина съ най-необходими за всѣка домакиня отдѣли: дамски и детски дрехи, бельо, бѣла и цвѣтна бродерия, гоблени, филета, плетени предмети, готварство, отглеждане на домашни цвѣта, рецепти и др. ни, прави отлично впечатление и „Модерна домакиня“ напълно оправдава звсслуженото реноме, като най-практично и необходимо списание въ всѣка къща. Годишенъ абонаментъ е само 155 лв., като платилитѣ абонамента си до 15/12 ще получатъ подаръкъ: разкошна гобленъ възглавница. Препоръчваме „Модерна домакиня“ на всички госпожи и госпожици, като предварително знаемъ каква голѣма полза ще иматъ.

Администрация, **София, Леге-Базаръ.**

Всѣки истински приятелъ на природното лѣкуване — нашъ добъръ съидейникъ, молимъ го тази година да ни намери поне единъ новъ абонатъ.

При увеличение абонатитѣ, списанието ще издаваме въ 1½ до 2 коли. Затова направете всичко възможно да проникне нашия „Природенъ лѣкаръ“ въ всѣко семейство.

Да се спасимъ отъ израждане!

На природното лѣкуване и природосъобразния животъ принадлежи бждещето Затова сп. „Природенъ лѣкаръ“ трѣбва да проникне въ всички срѣди.

Печатница и хромолитография „Просвѣщение“ — Варна.