

П Р И Р О Д Е Н Ъ ≡ ≡ Л Ъ К А Р Ъ

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

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е:

1. Да се поучимъ отъ мждритѣ		81 стр.
2. На границата между живота и смъртъта		86 "
3. Зеленчуковитѣ консерви		87 "
4. При гърлоболъ и кашлица		88 "
5. Къмъ българскитѣ лѣкари		90 "
6. Новъ начинъ за лѣкуване на рани		91 "
7. Безсъние		93 "
8. Въпроси — менящи бани; наследственъ сифилисъ; неврас- тения; за слънчогледовото масло		94 "
9. Желая да видя списанието още по могъщо		" "
10. 16 полезни съвети		" "



ВНИМАВАЙ придишния брой е ДВОЕНЪ (4-ти и 5-ти). Мнозина не забѣлзватъ това. Той е за Декемврий 1937 г. и Януарий 1938 год.

Не отговаряме на запитвания безъ приложения пощенски разноски. Изключение никому.

Превода на книгата „Болести и страдания на жената“ е направенъ отъ г-жа Ц. Хаджийска, което сме пропуснали да отбележимъ въ брой 4 — 5.

Напрегнете силитѣ си още малко и намѣрете ни нови, платени абонати за да ни подпомогните въ благополучното привършване на годината.

сп. „Детски животъ“ год. VII-ма подъ редакцията на Е. КЮВЛИЕВЪ излиза въ Пловдивъ. Списанието е богато илюстрирано, грижливо подредено съ избранъ материалъ за децата при сътрудничество на много видни писатели. Дава нѣколко богати безплатни премии. Ние горещо препоръчваме това хубаво списание за децата на нашитѣ читатели. „Парчевичъ № 19.

Пощ. чек. смѣтка 2583.

Последниятъ Богъ кн. 2 отъ год. II на библиотеката „Златни зърна“. Редакторъ Славчо Атанасовъ № 40 София. Библиотеката е сериозно подреждано четиво. Срещу 150 лв. всѣки абонатъ получава книги въ 2300 страници.

Канимъ всѣки любителъ на книгитѣ да обогати домашната си библиотека съ номерата на тези нови библиотечни издания. Ще имате годишно ДЕСЕТЪ РОМАНА — хубаво избрано четиво.

Ориелъ или живота на Щели отъ Андре Мора — Едно хубаво четиво издадено като № 1 год. II. на библиотека „Златни зърна“. Редакторъ - стопанинъ Славчо Атанасовъ. „Алабинска 40 II-а“ София. Год аб. 140 лв.

Канимъ всѣки нашъ читателъ да обогати своята домашна библиотека съ тази хубава библиотека.

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

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

Год. аб. 50 лв.

За странство 70 лева

Чек. смѣтка 2391

РЕДАКТОРЪ Д-ръ Кирилъ Йордановъ
училищень лѣкаръ

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

Да се поучимъ отъ мъдритѣ.

отъ Петко Китиповъ

Животътъ е даръ на човѣка отъ природата, даденъ му още при неговото рождение, обаче не за всички родени той е еднакво продължителенъ. До дълбока старостъ достигатъ малцина, а за мнозинството той е придруженъ отъ безброй, непознати за никой други животински видъ, страдания, които не само не му даватъ възможностъ да се радва на живота но и твърде рано го изхавяватъ и го тикатъ преждевременно въ гроба. За да поддържа живота си човѣкъ има нужда отъ храна, облекло и жилище. За задовляване на тия си нужди той е принуденъ да води разнолика стопанска дейностъ за превръщане суровитѣ материали отъ мъртвата природа въ годни за него блага. Макаръ разпредѣлението на тия блага, по социологични причини, да не е еднакво за всички индивиди, човѣкътъ днесъ много малко прави за да може съ личнитѣ си възможности да си изгради единъ по-дълъгъ и щастливъ животъ. Че нѣма по-големо щастие отъ здравето, това всѣки страдалъ отъ болестъ е разбралъ добре. Здравото тѣло е носителъ на здравата душа, а здравиятъ човѣкъ, освенъ че може да се радва на живота, но и до дълбока старостъ е годенъ да се труди и да не се чувствува въ тяжестъ на другитѣ. Трудътъ е вродено качество на човѣка, защото безъ него той не би могълъ да просъществува и затова само на здравия човѣкъ е позната насладата отъ свършена работа, стига тя да не е прекалена, да е производителна и да създава блага на трудилия се.

Ако всѣки човѣкъ се ражда по силата на инстинкта за продължаване на рода, то по-нататъшното му съществуване и преуспяване не е вече само инстинктъ, както при другитѣ животни въ природата. Човѣкътъ много отдавна е слѣзълъ отъ дърветата, обиталище на неговитѣ далечни роднини маймунитѣ и днешния му начинъ на животъ е толкова отдалеченъ отъ неговото първобитно естество, че съ право, наредъ съ другитѣ занаятия, които той трѣбва да овладѣе днесъ за борбата си съ природата, той трѣбва да се учи и на изкуството какъ трѣбва да се живѣе. Много жалко е днесъ въ вѣка на радиото и аероплана, човѣкътъ, направилъ толкова

Защо бавите отчитането си? Не спѣвайте дѣлото на списанието

завоевания въ областъта на другитѣ науки, съ науката за разуменъ и правиленъ животъ той тѣпчи на едно мѣсто, да не кажемъ, върви назадъ. Нѣма днесъ по занемарена наука отъ тая, която учи какъ да живѣе животното човѣкъ при толкова развититѣ науки за отглеждане на домашнитѣ животни и даже полезния дивечъ, и нѣма друго благо, което тъй щедро да се разпилява на всѣка крачка, като човѣшкото здраве. Вѣрно е, медицината, като наука за лѣкуване на заболялия човѣшки организъмъ, видимо крачи напредъ. Ако оставимъ настрана напредъка който ни сочатъ рекламитѣ на фабрицитѣ за нови специалитети съ които сж натѣпкани рафтоветѣ на аптекитѣ, все пакъ заболялиятъ, споредъ възможноститѣ и разбирането си, ще намѣри лѣкари, болници, рентгенъ и пр. и правилно, или не, ще бжде излѣкуванъ, но кжде и кой около насъ днесъ се е загрижилъ организирано и системно да сочи пѣтя за единъ смисленъ и здравенъ животъ на здравитѣ и полуждравитѣ, които сж едва ли не тритѣ четвърти отъ живущото човѣчество? А кой днесъ, особено съ малко напреднала възраст, човѣкъ може да каже, че всичко въ тѣлото му е въ редъ. Почти всѣки ще се оплаче, че тукъ го пресвива, тамъ го пробожда, че ревматизъмъ, артериосклероза, запекъ и отъ какво ли още не страда. Днесъ по-вечето хора водятъ полуживотъ безъ да познаватъ щастието и радостъта, които всѣка възраст може да даде на човѣка. Видни биолози твърдятъ, че срѣдната продължителностъ на човѣшкия животъ трѣбва да е около 100 години, но колцина достигатъ днесъ тая възраст и колко пѣкъ старци, сгърчени отъ нѣкое страдание, проклинатъ живота си, защото сж осждени да водятъ една безъ радостъ и мжчителна старостъ.

Тая мжчителна трагедия не е сждба за човѣшкия родъ. Ако човѣкъ води единъ биологиченъ животъ, наврѣме закали тѣлото си и го направи годно да се справя съ атмосфернитѣ промѣни и болеститѣ, ако поведе въ умѣреностъ и равновесие живота си, ликвидира съ неестественото хранене, алкоола, тютюня и пр., ще има всичкитѣ условия да достигне една дълбока и щастлива старостъ. И днесъ все още се намиратъ здрави и бодри старци у насъ и другаде. Напоследъкъ често се пише за тѣхъ, държатъ се статистики за столѣтницитѣ, изследва се живота имъ. Интересното отъ това изследване е, че почти винаги тѣхното дълголѣтие се отдава на простия имъ, съ трудъ и умѣреностъ запълненъ животъ, на непосредствения имъ допиръ съ природата.

Дълга е редицата на тия знайни и незнайни люде, отъ дълбоката древностъ чакъ до днесъ, чийто биологиченъ животъ е пълненъ съ поука за всички ни. Ако бихме могли да изследваме живота на всичкитѣ, въ него ще прозремъ пѣтятъ на щастливото човѣчество. Има такива измежду тѣхъ, чийто

Откопани прозоречи на спалнята си и зимѣ.

животъ е оставилъ нѣкоя дия и дѣлата имъ сж записани въ исторiята. Нека хвърлимъ бѣгълъ погледъ върху живота на нѣкои отъ тѣхъ и се помжчимъ да почерпимъ за себе си поука.

*

Въ антично врѣме за примѣръ е билъ атинския мждрецъ Сократъ, чийто съ правила ржководенъ животъ, отровата съкрати на 70 годишната му възраст. Строгъ е билъ живота на Питагора, бащата на геометрията, школата на когото била не само научна, но и нравствено здравна. Ученицитѣ му били длжжни да живѣятъ по примѣра на учителя си при опредѣленъ редъ и строги нрави. Месото, като храна било забранено. Благородниятъ мждрецъ Сенека, учителътъ на Нерона, по сведения отъ исторiята, е водилъ природосъобразенъ животъ съ строго отнасяне къмъ храната.

Отъ по-ново време по пълни сведения до насъ сж дошли за живота на венецианския благородникъ Корнаро, живѣлъ повече отъ единъ вѣкъ, презъ епохата на възраждането. До 40 годишната си възраст водилъ разпуснатъ животъ, който толкова го похабилъ, че той и безъ това природно слабичкъ, измжчванъ отъ ревматизъмъ, колики и треска, билъ съ единия си кракъ въ гроба, Тогавашнитѣ лѣкари му препоржчали, като единствено спасително за него срѣдство — една строго умѣрена диета. Корнаро твърдо приложилъ къмъ себе си тая мѣрка и въ скоро врѣме получилъ облекчение на страданията си, а въ продължение на една година диета се радвалъ вече на такова здраве, както никога порано. Прекараното примеждие го накарало да се замисли. Убеденъ вече въ творческата сила на природата, той дошълъ до заключение, че за всѣки човѣкъ отделно може да се опредѣли количеството и качеството на приеманата храна. Той станалъ лѣкаръ самъ на себе си и рецептата му гласѣла: *„Само природата лѣкува. Единъ простъ, умѣренъ животъ е най-добрата медицина“*. Неговата редовность отишла толкова далечъ, че той за всѣко хранене предварително си отдѣлялъ по 20 лота суха храна и 26 лота питие, а малко по-късно започналъ да дѣли тая дажба на две половини, вземани съ известенъ промеждутъкъ отъ врѣме съ цѣлъ да облекчи храносмилането си. На 83 годишната си възраст написалъ една комедия, отъ което можемъ да сждимъ за веселия му духъ на тая възраст, а 12 години по-късно, престарѣлъ вече 95 годишенъ старецъ, съ бодрость и жизнерадостъ на младежъ, написалъ известната книга *„Слънчева старость“* въ която учи, че за да се запазятъ сили и здраве до дълбока старость е потрѣбно твърде малко. Починалъ на 102 годишна възраст.

Примѣренъ за насъ е и живота на американския държавникъ, писателъ и физикъ Франклинъ. Не твърде младъ прочелъ нѣкаква книга за правилно хранене и подтикнатъ

отъ нея започналъ да води природосъобразенъ животъ, като постигналъ такива успѣхи, че билъ соченъ на околнитѣ за примѣръ на здраве. На старини нѣщо се отклонило отъ простия животъ, който водѣлъ и природата бързо го наказала, като го оставила жертва на подаграта и ревматизма. Стрестнатъ отъ това той се възвърналъ отново къмъ стария си простъ редъ на животъ, който му възвърналъ здравето и така достигналъ до 86 годишна възраст.

За живота на известния генералъ Фелдмаршалъ Молтке четемъ, че макаръ на млади години да билъ тѣлесно слабъ доживѣлъ до 91 годишна възраст. Главнитѣ извори на неговия дълъгъ, богатъ съ успѣхи животъ били — умѣреностъ и трудъ. Физическата му външностъ — високъ, сухъ, съ сурово лице — напълно отговаряли на характера му. Той поразявалъ всички съ своята тържествена сериозностъ и строгостъ. Билъ работоспособенъ до последнитѣ дни на живота си и на 86 годишна възраст. въ всекидневния му планъ на животъ, като почивка била опредѣлена ездата на конь. На въпроса на коя си привычка той отдава това благотворно влияние върху напредналата му възраст, Молтке отговарялъ: *„Умѣреностъ въ всички навици, при всякакви врѣме движение на въздухъ и нѣмай въ живота си день презъ който да си прекаралъ само въ кжци.“* Убеденъ, че трудътъ и умѣрността сж безспорно здравата основа за единъ дълъгъ и щастливъ животъ, той винаги съблюдавалъ думитѣ на Д-ръ Отто Лионъ: „Откажете се отъ високомѣрието на благородството. Истинското благородство ще ви даде всѣки трудъ, умственъ, или физически. Откажете се отъ житейскитѣ наслади, които ви правятъ изнежени и мекушави, а се постарайте да познаете чистата наслада отъ труда и хубавата промѣна на работата съ почивката.“

Молтке винаги се стараялъ да запази веселото си настрояние. „Какво помага само мждруването“, като Франклина, обичалъ да казва той. Неоспорима, отъ опитъ добита истина ни казва, че нищо не е въ състояние така да ни разстрои здравето, да ни лиши отъ щастие и радостъ, както единъ неестественъ и немораленъ животъ.“

Бездѣлието му било по душа умразно. „Страститѣ“ обичалъ да казва той, „които безволиятъ бездѣлникъ поставя на мѣстото на труда скоро го тикатъ въ гроба, а разумниятъ работникъ съ труда, продължава живота си. Всѣки день е билъ за него една програма отъ която рѣдко отстъпвалъ. Самъ подъ властѣта на последователно самообладание, което му давало чиста свобода, истински покой и тѣлесенъ порядъкъ, съ правилото — „дръжъ редъ, за да държи редътъ тебе“ —, съ простия си и разуменъ начинъ на живѣне той достигналъ до 91 годишна възраст.

Английскиятъ държавникъ Гладстонъ е спасилъ до дълбока 90 годишна възраст баснословна душевна бодростъ

Предпочитайте млѣчно-зеленчуковата храна.

и тѣлесно здраве. Той билъ голѣмъ майсторъ на съня и „указътъ за спането носѣлъ винаги въ джеба си“. Въ периоди на възбуда, презъ врѣме на неговото управление, той предъ леглото освобождавалъ душата си отъ парливитѣ въпроси на деня и спѣлъ като дѣте 7—8 часа. Щомъ се събудѣлъ, било лѣте, или зиме, той правѣлъ една хладна баня, следъ която съ шапка въ ржка, като оставѣлъ вѣтъра да играе около главата му, правѣлъ разходка, нѣщо което много го закалило. Като обиченъ спортъ си избралъ съченето на дърва и билъ наричанъ „великиятъ дърваръ“. 80 годишенъ вече, той гологлавъ и по ржкави удрѣлъ здраво бравата и, трѣскитѣ, като собственитъ му мисли, хвъркали широко на страни.

На масата той билъ много умѣренъ. „Бавно яжъ“, била любимата му дума. Внимателенъ наблюдателъ твърди, че той дѣвчелъ всѣка хапка по 30 пжти преди да я погълне.

Всичкитѣ труженци, които разчистѣха пжтя на модерното природолѣчение, като Кнайпъ, Присницъ, Шротъ и много други, обикновено страдащи отъ нѣщо първоначално, съ известни лѣчебни методи и жизненъ порядкъ, сж се излѣкували отъ тежки поражения и сж станали отпосле апостоли на новата наука. Изучването на живота имъ е единъ поразяващъ и заразяващъ примѣръ за следване.

Специално за у насъ много интересенъ е живота на голѣмия популяризаторъ на биологичното лѣкуване и живѣене г. Петъръ Димковъ. Отъ писмото му „Какъ се излѣкувахъ“, печатано въ началото на книгата му „Наржчникъ за природно лѣкуване и живѣене“, узнаваме трагедията на единъ разбитъ животъ на 42 годишенъ човѣкъ, нападнатъ отъ толкова много бѣсти, че отчаянието го тикало къмъ желанието да тури край на жалкото си съществуване. Случайно му попадатъ книжкитѣ на Куне, Кнайпъ и Платенъ. Предъ него се открилъ непознатъ до тогава свѣтъ и веднага започналъ едно биологично лѣкуване и живѣене, подробно описани въ сжщото писмо. Силитѣ и здравето му се възврѣщатъ до толкова, че днесъ, 10 години отъ тогава, които е ималъ случая да срѣщне г. Димкова ще види по всичко у него цвѣтущото здраве на което той се радаа. И него тоя обратъ отъ смъртъта къмъ живота, го накара да се отдаде на природолѣчението и да бжде съ дейността си полезенъ не само за себе си и семейството си, но и на всички страдащи.

Простиятъ природосъобразенъ животъ съ строга умѣреностъ въ всичко, безъ извратеноститѣ на цивилизацията, естественитъ, безъ много преработка храни, физическиятъ трудъ и колкото е възможно по-дългиятъ допиръ съ природата, си оставатъ, като единствени защитници за запазване отъ заболяване и за продължителността на живота.

На границата между живота и смъртта

Бѣлткъ, който живѣе и се размножава.

Американскитъ биологъ проф. Стенли, директоръ на лабораторията при Рокфелеровия институтъ, е направилъ публично достояние нѣколко свои интересни открития. Изследвайки една болестъ на растенията, известна подъ името „мозанчна“, той е установилъ, че тая болестъ може да се предизвика и по изкуственъ пѣтъ, като въ растението се вкара особено бѣлтѣчно вещество.

Интересътъ на откритието на Стенли се състои въ това, че той за пръвъ пѣтъ е открилъ възможността да се възбужда болестъ не отъ живъ микроорганизъмъ, а отъ мъртво, кристалично вещество. Тоя фактъ е въ разрѣзъ съ пастеровата теория за заразнитѣ болести, споредъ която само живи микроорганизми могатъ да играятъ ролята на причинители на заразни болести.

Жива и мъртва материя

Покрай своето практическо значение, откритието на професоръ Стенли има и дълбокъ натуръ — философски смисълъ. То поставя въ нова и неочаквана форма въпроса за границата между живата (органическа) и мъртвата (неорганическа) материя.

Работата е въ това, че кристалитѣ на бѣлтѣчното вещество, открити отъ американския ученъ, не се отличаватъ съ нищо отъ другитѣ безжизнени бѣлтѣци и въобще отъ мъртвата материя, докато сж били държани въ стъкленицата. Щомъ, обаче, разтворъ отъ тая материя се вкара въ живото растение, то почва да проявява нѣкои свойства, присѣщи на живата материя, каквото е това, да предизвика заразна болестъ. Освенъ това, отъ растението, на което е била присадена болестъта, постепенно се извлича много по голѣмо количество бѣлткъ отъ това, което било вкарано по-рано. Съ други думи, вкараното вещество въ растението се е увеличило отъ само себе си. Значи бѣлтѣктъ се е размножилъ.

Самъ Стенли дава следното обяснение за своето откритие:

— За насъ думата протеинъ (бѣлткъ) се свързва съ месото и яйцата и за това ни поразява обстоятелството, че нѣкои протеини сж способни да предизвикатъ болестотворни отрови. Фактътъ, обаче, си остава фактъ. Явно е, че между живата и мъртвата материя сжществуватъ цѣла редица междинни стадии, въ които безжизненото вещество притежава нѣкои свойства на живата материя, безъ да бжде такава.

Откритието на проф. Нортропъ

Наскоро единъ отъ колежитѣ на Стенли въ сжщия институтъ проф. Ховардъ Нортропъ е открилъ едно ново явление.

Изгупай и провѣтри дрѣхитѣ на спалнята.

ние, което потвърждава предположението на Стенли за съществуването на междиненъ стадий между живата и мъртвата материя. Той открилъ вещество, също бѣлтъчно, което пъкъ притежава бактерисфагни свойства.

Както е известно, бактериофаги се наричатъ тия микроорганизми, които унищожаватъ други видове микроби. Бактериофагътъ се отправя къмъ своята жертва, поглъща я и я смила, като отдѣля ненуждните остатъци. Точно така действа по отношение на известни микроорганизми и бѣлтъкътъ, откритъ отъ Нортропъ. Най-забележително е това, че протеиновото вещество, т. е. мъртвата материя, се увеличава по обемъ съответно съ унищожения микробъ. *Следователно, бѣлтъкътъ се храни и размножава, което значи, че притежава две основни свойства на живата материя.*

Въ заключение, проф. Нортропъ счита за възможно едно истинско самозараждане на бактерии, въ резултатъ на преминаването отъ единъ междиненъ стадий въ другъ. Поставенъ на тая плоскостъ, въпросътъ вече преминава рамките на науката за инфекциозните болести и достига до вечната загадка за произхода на живота.

Ние виждаме въ каква загадъчностъ стоятъ още много въпроси свързани съ проблема за живота, а отъ тукъ и за здравето и лѣкуването. Горните мисли ни подхвърлятъ слаби намеци за същността на заразните болести и ролята начуждитѣ вещества като болестна първопричина. Всичко това е равносилно на явни признаци за скорошно събаряне на сегашните възгледи въ медицината и ново изграждане на едно ново лѣчебно изкуство.

Зеленчукови консерви

отъ Д-ръ Никола Станчевъ—София

По този въпросъ съмъ писалъ въ разни списания и вестници и съмъ говорилъ по радиото, но смѣтамъ, че той не е още ясенъ за българското общество. Въ интереса на народното здраве и на народното стопанство, за безвредността на българските зеленчукови консерви трѣбва навредъ да се говори и пише. Когато нѣкое заблуждение се вкорени въ хората, много е трудно да се изкорени въ продължение на години. Мнозина сж убедани, че зеленчуковитѣ консерви сж приготвени съ химикали и отровни вещества и за това не ги ядѣтъ. По такъвъ начинъ тѣ се лишаватъ отъ една много важна и необходима храна презъ зимата, когато липсватъ прѣсните зеленчуци. А тѣ сж тъй необходими за здравето на хората, защото сж главни носители на ценни витамини (главно „С“) и на хранителни соли.

Зеленчуковитѣ консерви въ България се приготвятъ чрезъ стерилизация въ запечатани кутии (загрѣване при 100—

Забрави ежедневието, излезъ срѣдъ природата.

120° C). Тѣ се контролиратъ редовно отъ санитарната власть и могатъ спокойно да се ядатъ, като напълно безвредни. Не сж прави лѣкаритѣ, които много често ги забраняватъ, като „консерви“, както забраняватъ доматиѣ при бъбречни камъни (оксалати), което е голѣмо заблуждение. Тѣ сж много удобни за домакинята, защото могатъ да се готвятъ безъ варене и безъ губене на време. Прибавятъ имъ се подправкитѣ и запръжката, затоплятъ се и сж готови за $\frac{1}{4}$ часъ за ядене. Могатъ да се употребяватъ и като сурова салата съ доматино вакумно пюре, зейтинъ, лимонъ и др.

Когато се сварягъ въ тенджерата въ присѣствието на въздуха, тогавъ загубватъ голѣма частъ отъ витаминитѣ си. Сжщто става и когато се сварява прѣсния зеленчукъ. Консервирането имъ, обаче, става въ присѣствието на много малко въздухъ и става съвсемъ малко разрушение на витаминитѣ.

Така, че за всички ония, които живѣятъ природосъобразно и се лѣкуватъ природно, зеленчуковитѣ консерви сж една полезна и подходяща храна, защото не вкарва никакви отрови въ организъма, както месото, рибата, фасуля, яйцата и др. силни бѣлтъчни храни. Зеленчуковитѣ консерви могатъ да се ядатъ и отъ всички болни, сжщо и отъ малки деца. Не бива човѣшкия организъмъ да се лишава отъ зеленчукова храна презъ никой сезонъ!

Б. Р. Касае се до употребата на консервиранитѣ зеленчуци и плодове *презъ зимата*, когато нѣма прѣсни зеленчуци и плодове. Въ никой случай не сж подходящи за презъ лѣтото.

Какво да правимъ

При гърлоболъ и гърлена кашлица?

Гърлоболътъ и гърлената кашлица не винаги сж невинни, за себе си, мѣстни прояви. Въ много случаи тѣ сж само прояви на едно или друго общо и по-сериозно заболяване.

По горната причина, долудаденитѣ мѣрки не бива да отклоняватъ болнитѣ отъ пълни и всеострани мѣрки за тѣхното оздравяване. Такива ще ви даде лѣкарътъ, чиято помощ не бива да отклоняваме никога.

Като първа помощъ, която всѣки трѣбва да е въ състояние да даде, защото съ нея често ще предоврати усложнения, ще икономиса и срѣдства, ние препоръчваме следното:

На първо мѣсто стои *Присницовия* (сѣгревающъ) компресъ.

Не рѣдко сж случанитѣ, когато следъ единъ, два сѣгревающи компреси презъ нощта, ние осѣдваме съ изгубенъ гърлоболъ и кашлица. Това е и едничкото и най-ефикасно срѣдство въ такива случаи.

Консервиранитѣ меса сж вредни за здравето.

Употрѣбяването на *топъл медъ* намалява болките, спомага за оздравяването и е същевременно хранителенъ. Следъ него на трето мѣсто идватъ *топли напитки* (разнитѣ чайове, липовъ цвѣтъ и др.) и едва сега, най-сетне, идваме до употребяването на т. н. лѣкарство за гаргара и мазане. Въ повечето случаи тѣ сж излишни, а наложили се веднѣжъ, да се приложатъ правилно. Преди всичко при *гаргарянето* никога течността не идва въ допиръ съ сливицитѣ (едва съ тѣхната предна частъ) а още по малко съ ларингса (тукъ е причината за кашлицата). Ако искаме дадена течностъ да облѣе цѣлитѣ сливици и гърлото, кждето ще трѣбва да действува изцерително и дезинфекционно, то тя трѣбва непременно да бѣде гълтана, защото само при гълтането сливицитѣ се приближаватъ една до друга и така се хубаво обливатъ отъ минаващата (гълтана) течностъ. Малцина сж онѣзи, които така добре владеятъ изкуството на гъргарянето, че да сж въ състояние да облѣятъ сливицитѣ и болното си гърло чрезъ гаргаряне. Това при децата е още по-малко вѣроятно. Така, че гаргарятъ губи значението си като начинъ за лѣчение на гърлото. Ако му остава още нѣкакво значение, то е, че чрезъ него става едно пречистване (механически) и дезинфекциране на устата, но не и на гърлото. Все пакъ, който държи на гъргарятъ, може да си приготви разтворъ отъ готварска солъ (съ върха на ножа солъ въ чаша преварена вода). Особено за децата това е най-невинното сръдство за гаргаряне.

Още по-маловажно е *мазането на гърлото*. Особено съ общоприетитѣ днесъ лѣкарства за мазане (йодъ-глицеринъ и др.) ние не само че не допринасяме нѣщо значително за оздравяването, но и действително го спъваме. И то ето какъ: Почти всичкитѣ прилагани днесъ за мазане лѣкарства предизвикватъ една „коагулация“ (ако мога така да се изразя) на повърхностнитѣ пластове на сливицитѣ и така се образува една корица като обвивка. Въ тази последната може да сж обвити всички микроби, но подъ нея, въ дълбокитѣ гънки и др., тѣ не проникватъ и тамъ оставатъ да се развиватъ и работятъ маса патогенни „животинки“, които не само, че не сж засегнати отъ мазането, но и сж сигурно подслонени подъ образуваната отъ насъ корица. Така че, ако искаме едно мазане да допринесе известна полза, то трѣбва да стане съ такива лѣкарства, които не коагулиратъ повърхността на сливицитѣ, а напротивъ сж въ състояние да проникнатъ дълбоко.

Нашето природолѣчение препорѣчва мазането на гърлото съ *лимоновъ сокъ*, а още по-добре пиенето на изстисканъ лимоновъ сокъ. Сжщо добре действуватъ лимонова вода и чай отъ лайка. Последната е отлично дезинфекционно сръдство.

Искаме ли да повлияемъ непосредствено на ларингкса, необходимо е да се направятъ *инхалации*. Тука най-добро сръдство е парната баня на главата съ инхалиране.

При огънь обжулвай съ води и оцетъ

И най сетне много важно е, както за оздравяването, така и за предпазването, да дишаме само презъ носа (пречистване и затопляне на въздухъ!) като устата се държи винаги затворена. Че подбора на чистъ въздухъ и избѣгването на запрашения (праха дразни чувствителнитѣ възпалени лигавици) сж необходимо условие за оздравяването, се разбира отъ самосебе.

Както винаги при биологичното лѣкуване, така и тукъ, ние не се задоволяваме само съ мѣстното лѣчение, каквото е казаното до тукъ. Необходимо е общо лѣкуване на цѣлия организъмъ.

Като такива общи мѣрки ние познаваме и прилагаме изпотяването, клизмитѣ, отвлекающитѣ приложения на краката, обжулванията и разнитѣ прилжения на кожата и т. н.

Пълното гладуване до спадане на температурата, съ ежедневиитѣ клизми не бива да забравяме.

Къмъ българскитѣ лѣкари

Единъ навремененъ апелъ

Известно е вече на нашитѣ читатели, че „медицински вестникъ“ е единъ отъ ратницитѣ за биологично лѣчение. Въ всѣки брой, неговиятъ редакторъ, г. Дръ Л. Русевъ, помѣства статии отъ автори на биологичното природолѣчение изъ научни списания.

Тази системна работа на вестника срѣдъ лѣкарскитѣ срѣди изигра първоразрѣдна роля за нашето дѣло: „Природно лѣкуване“ почна да се батка и срѣдъ лѣкарскитѣ срѣди. Много български лѣкари проявиха интересъ къмъ литературата по природно лѣкуване и отправиха запитване до редакцията на „Медицински вестникъ“, да имъ се посочи отъ гдѣ могатъ да си доставятъ научна литература по природно лѣкуване. Редакцията, въ единъ отъ броеветѣ, даде отговоръ на тѣзи запитвания, като посочи издателствата, отъ кждето всѣки български лѣкаръ може да си достави дирената отъ него литература по природно лѣкувана.

Всжпвайки въ своята седма година, „Медицински вестникъ“ съобщава на своитѣ лѣкари — абонати, че и тази година ще продължава да занимава читателитѣ си съ биологичната медицина. А предвидъ на отрицателното становище на нѣкои колеги, редакторътъ отправя единъ апелъ както следва :

„Знаемъ, че има колеги които гледатъ на биологичната медицина като на секта и се отнасятъ съ пренебрежение и предубеждение къмъ нея: Ние не сме на сжщото мнение. Както е сектанство да бжде нѣкой фанатиченъ привърженикъ на биологичната медицина, безъ да признава друга медицина, така е сектанство и това, да се взема за научно само, което ни дава официалната медицина и да отричатъ всичко, което не произлиза отъ представителитѣ на официалната медицина.

Всѣки боленъ трѣбва да лежи въ леглото.

Ние не се явяваме като подържници или пропагандатори на тази или онази медицина, а поднасяме на нашитѣ читатели най новото въ медицината. Искане да ги запознаемъ съ новитѣ течения и идеи въ лѣчебната медицина, като оставяме на всѣкого, споредъ своитѣ разбирания и опити, да реши кое да възприеме и кое не“.

Къмъ горния апелъ ние нѣма какво да прибавимъ. Той е ясенъ и категориченъ. Отъ него личи, че има една „официална“ и една „биологична“ (природна) медицина. Личи сжщо така, че последната е нѣщо отдѣлно и днесъ още отричано отъ болшинството представители на официалната медицина.

Ние се радваме, че въпросътъ става все по-търпимъ всѣдъ лѣкарскитѣ срѣди. Радваме се, защото това е указание, че българскиятъ лѣкаръ стои на своята висота и се отнася трезво къмъ въпроса за обновяване на лѣчебното изкуство и неговото *новоизграждане* на биологична основа.

Нека се поздравимъ по случай това събитие и нека твърдо вѣрваме въ скорошното официално признаване на природното лѣкуване и у насъ.

Драги съидейници, стиснете мислено ръката на нашия идеенъ приятель г. Дръ Русевъ, поздравете го сърдечно за приноса, който прави съ своя вестникъ къмъ дѣлото на природолѣчението.

Желаетиѣ да го поздравятъ лично или писмено, нека си взематъ и неговия адрѣсъ: *Частна клиника Дръ Л. Русевъ, ул. „Евлоги Георгиевъ“ № 64 — София.*

Новъ начинъ за лѣкуване на рани

Аеротерапия.

Аеротерапия значи изкуството да употрѣбяваме въздуха съ лѣчебна целъ. Тукъ става дума за неговото използване за лѣкуване на рани.

До сега това лѣкуване предполага *превръзване на раната*. Нововъведението се състои въ противенъ прийомъ — *раната да се носи открита*.

Ето какво пише професоръ Zollinger:¹⁾

„Лѣкуването на ранитѣ безъ превръзки, чрезъ свободно излагане на въздухъ, заслужава да бжде прилагано по често и по-систематично. Техниката и индикациитѣ, обаче, трѣбва по-добре да се прецизирагъ. Едно безкритично и схематично прилагане на това лѣчение е недопустимо

Атмосферниятъ въздухъ съдържа много по малко микробни отколки отъ обикновено се предполага и тѣ сж повечето безвредни сапрофити. Опасността отъ инфекция следов., особено при по стари рани, е незначителна. Напротивъ, въздухътъ

¹⁾ Schw. med. Wschr 1935 г. № 49

е единъ отличенъ антисептикъ, който спира развитието на патогеннитѣ микроби. Други предимства сж: по-бързо изсъхване на раната, последната се оставя въ по-голѣмъ покой, не става нужда отъ смѣна на превръзки, прави се икономия на превързочния материалъ.

1. Показанія: Стари инфцирани рани.

2. Рана съ влажна некроза, напр. пирокси наранявания на ржцетѣ при индустриални злополуки (бързо изсъхване на миризмата, намаление на отока въ околността на раната).

3. При всички други гноящи рани, замръзвания и изгаряния трета степенъ, комплицирани фрактури, отворенъ остеомиелитъ, инфекция съ *Pyoscyaneus*, *Ulcera scuris*.

4. Силно инфилтративни процеси, като аеротерапията алтернира (смѣнявана) съ влажни компреси и бани.

Прѣснитѣ рани и тия, които сж били срѣзани и защити, трѣбва да бждатъ превързани, понеже при тѣхъ изсъхването и студътъ благоприятствуватъ явяването на инфекцията.

Техника: Лѣкуването трѣбва да се извършва на откритъ въздухъ, или поне въ добре провѣтрена свѣтла стая, по възможностъ на сѣнка. Хелиотерапията на ранитѣ изисква голѣмъ опитъ и предпазливостъ, продължителността на излагането на въздухъ трѣбва да бжде различна, споредъ състоянието на раната. При нѣкои трѣбва за презъ нощта да се слага превръзка, други могатъ да се държатъ открито денонощно. Секретътъ трѣбва да има възможностъ добре да се изтича, което се постига чрезъ поставяне на раната въ съответно положение. Обикновено се образува кафява коруста, която съ пинсетата трѣбва отъ време на време да се провѣтрява, или съвсемъ да се махне. Когато раната се изпълни и изчисти, въздушното лѣкуване може да се спре и да се сложи дебела превръзка.

Температурата на въздуха трѣбва да бжде надъ нулата. Ако е подъ нулата аеротерапията трѣбва да се извършва въ стая. Въздухътъ трѣбва да бжде чистъ отъ уличния прахъ.

При мъгла по-добре е аеротерапията да не се прави, защото тогава броятъ на микробитѣ въ въздуха се увеличава.

Въ практиката често трѣбва да се задоволимъ поне съ временно излагане раната на въздухъ, като при всѣка смѣна на превръзката, раната се държи поне половинъ часъ откритъ на отворенъ прозорецъ. При превързването на ранитѣ изобщо трѣбва да се избѣгватъ дебели и плътни превръзки, които напълно лишаватъ раната отъ провѣтряване.

Съ други думи, времето на постоянно превързаната рана отмина и идваме до съвсемъ нови методи на лѣчение—да кжпемъ ранитѣ въ въздуха, да ги носимъ открити. Да ги оставимъ подъ действието на въздуха, свѣтлината и слънцето—тѣзи ненадминати лѣчебни фактори на природното лѣкуване.

Направете крачка напредъ. Изоставете старитѣ методи. Прегърнете биологичнитѣ прийоми на лѣкуване!

Язва въ стомаха

Една система на лѣкуване язва въ стомаха ни дава следния случай, описанъ въ списанието на проф. Schöppenberger.

Следъ три години безуспѣшно лѣчение, болниятъ М. . се подлага на следния режимъ :

Всичко що дразни язвата се премахва. Позволено : течна храна, млѣко, айрянъ на глѣтки — 2 — 3 седмици, бадемово млѣко, разреденъ гроздовъ сокъ, сетне, оризена, овезена и ечмичена вода, редичка каша отъ сжщитѣ, плодове като мармаладъ безъ захаръ приготвенъ. Въ шестата седмица натопени въ млѣко сухарчета (болния е билъ тежко боленъ съ силно кръвоизлияние).

Всѣка сутринъ цѣли обжулвания съ вода 25° С.

Компреси на корема, или всѣки часъ смѣнявани налагания на сжщия.

Съ цель за отвеждане кръвта и освобождаване болния стомахъ отъ застоя, 2—3 пѣти презъ седмицата, после ежедневно, седящи бани 32° С. (Куневи) 10—15 минути.

При поява на болки приятно топли компреси на корема (силно кръвоизлияние, затова не горещи).

Сжщо за отвеждане ежедневно единъ пѣтъ 15 минути горещи бани на краката, последвана отъ студеничко обвиване на сжщитѣ.

Противъ запекa се правѣха хладни клизми. Три пѣти презъ седмицата корема бѣ сблѣчванъ съ синя свѣтлина.

Така лѣкуванъ, още въ третата седмица болкитѣ намаляха. Следъ още три седмици изчезнаха. Болниятъ почувствува увеличение на силитѣ си. Ежедневно се подобряваше общото състояние. Дойде добъръ сънь, следъ дълго безсѣние. Изпразването на червата става вече редовно.

И така на 17 мартъ, следъ 10 седмично лѣчение, изписахъ болния напълно здравъ.

Безсѣние.

Етиология (причини). Може да се дължи или на заболѣване на центъра на регулирането на съня въ междинния мозъкъ или на силно раздразнение на мозъчната кора вследствие на преумора, нещастие, грижи, тревоги, любовни преживявания, тѣлесни болки, кашлица, късна и изобилна вечеря, започваща сърдечна инсуфициенция, артериосклероза, ендогенна депресия при започваща психоза, неврастения пр.

Продължително безсѣние, което се дължи на органическа причина, е рѣдкостъ. По-често то е психогенно.

Терапия (лѣкуване). Основенъ разпитъ, евентуално въ нѣколкократни разговори и щателно изследване, сж необходими условия за правилното лѣкуване на безсѣнието.

При тѣлесни болки, кашлица, сърбежъ и пр., съответно каузално (причинно) лѣкуване.

Много случаи отъ безсъние могатъ да се излѣкуватъ само съ нѣкои прости диетни и физикални процедури.

Вечеръ да не ядѣтъ много и тежка храна или храна която прави газове. Преди лѣгане да отиватъ по голѣма нужда

Ванна 35 — 37° С. 20 — 30 мин. вечеръ. Да си легне съ влажно тѣло и да се завие добре. Топли бани на краката (38 - 40° С повишаваща!) преди лѣгане.

Опаковка въ мокъръ чаршавъ на корема, на грѣдния кошъ и корема или на цѣлото тѣло. Частичната опаковка може да се държи цѣлата нощъ, а общата — 2 - 3 часа.

Лѣкарътъ не трѣбва да бжде много щедъръ въ предписването на хипнотичнитѣ лѣкарства. Когато се касае за нервно и психично лабилни болни, не трѣбва да се забравя, че изпитаното веднажъ удоволствие да се създаде сънь чрезъ лесното вземане на нѣкоя таблетка или прахче, следъ време може да се изроди въ токсикомания къмъ това срдѣство, която за болния става едно толкова тежко страдание, каквото е било предшествуващото временно безсъние. Особено опасни въ това отношение могатъ да бждатъ специалиститѣ за сънь, които се даватъ отъ аптекитѣ и безъ рецепта.“

Проф. Голдшайдеръ

„Преписването безъ много мислене на сънотворнитѣ лѣкарства е причинило вече много вреди, безъ да се говори за безсмислието и вредата отъ даването на нервнитѣ морфинъ като сънотворно срдѣство. Вѣрно е, че за единъ много зветъ лѣкаръ не винаги е възможно да отдѣли достатъчно време за своитѣ страдащи отъ нервно безсъние болни, за да установи причинитѣ на безсънието. За него е много по-лесно да вземе своята рецептна книжка и да предпише своятъ трионалъ или вероналъ. Да се действа така, обаче, е неправилно“.

Гаупъ

Изъ „Медиц. вестникъ“

Впърси и отговори

Г. Н. — София.

1. Впърсъ: Умѣстни ли сж менящитѣ бани на краката при нервни смущения, виене на свѣтъ, високо кръвно налѣгане и смущения въ кръвообръщението?

Отговоръ: Да, менящитѣ бани сж не само умѣстни, а и много полезни при гореизброенитѣ страдания. „Нервнитѣ смущения“ сж многозначущо понятие. При тѣхъ менящитѣ бани на краката не сж прѣко показани, но благотворното имъ действие върху цѣлостната жива машина не може да не окаже добро влияние и върху такива ненормалности.

Общо за менящитѣ бани трѣбва да се знае следното: Колкото температуритѣ сж по крайни и продължителността

въ горещата вода по-голѣма, толкова действието на банята е по-грубо и по силно, и обратното. Затова много слаби, изтощени, нервно болни да си служатъ съ умерено гореща и умерено студена вода. Вредни, менящитѣ бани не могатъ да бждатъ почти никога.

Н. П. — Орѣховско.

2. В ъ п р о с ъ : Може ли да се познае дали единъ човѣкъ страда отъ наследственъ сифилисъ, следъ като до 25 год. възраст нѣма никакви признаци и се чувствува напълно здравъ. И може ли наследственъ сифилисъ да се прояви само въ нѣкои отъ децата, а въ другитѣ не ?

О т г о в о р ъ : Щомъ нѣма никакви клинически, нито анатомически прояви, наследствения сифилисъ, кинто въобще сифилиса, остава да се докаже чрезъ изследване на кръвта и мозъчната течность. Положителния резултатъ въ повечето случаи (не винаги) говори, че имаме сифилисъ. Отрицателния още не изключва това страдание, макаръ да става по-малко вѣроятно.

Нашето мнение е, щомъ вие до 25 год. възраст нѣмате никакви признаци, освободете се отъ тази мисль, не си внушавайте нищо, живѣйте по изискванията на нашето учение. Да, отъ сифилистиченъ родителъ може едни отъ децата да иматъ, а други да нѣматъ това наследство.

3. В ъ п р о с ъ : Неврастения въ слаба форма допуска ли встъпването въ бракъ и има ли въ такъвъ случай опасность за поколението отъ този бракъ ?

О т г о в о р ъ : Неврастения въ слаба форма е много растегливо понятие. То не може да бжде пречка за встъпване въ бракъ. Напротивъ единъ бракъ, който донася единъ редовенъ животъ и добро гледане, е сигурно срѣдство за оздравяването на неврастеничния мъжъ или жена. Опасность за поколението нѣма.

Единъ периодъ отъ време преди брака проведете единъ курсъ на природно лѣкуване за общо укрепяване. Въ брака водете природосъобразенъ животъ. Децата отгледвайте по принципитѣ на биологичната медицина. Направите ли това, можете спокойно да се освободите отъ каквито и да е лоши мисли.

4. В ъ п р о с ъ : Кое слънчогледово масло е по-здрово - рафинираното (олиото) или нерафинираното ?

О т г о в о р ъ : Като растително, слънчогледовото масло въ естественъ видъ (нерафирирано) е най-доброкачествено. То има своята пълноценна хранителность включително и витаминитѣ си. Особения дѣхъ, който притежава е безъ значение и къмъ него се привиква.

Рафинираното масло е претърпѣло редица процедури, нѣкои отъ които твърде груби и е вече денатурирано. То е загубило своята пълна ценностъ като храна. Независимо отъ това, че е възможно да съдържа вредни отпадаци отъ рафиниранитѣ процедури.

Фабрикуването му отъ неопитни работници, безъ опитенъ химикъ, го правятъ въ всѣко отношение долнокачествено и вредно. Производство на „олио“ безъ химикъ да се забрани.

Нашитѣ приятели

Желая да видя списанието още по-могъщо

Господинъ Докторе,

Получихъ и последната книжка на „Природенъ лѣкаръ“. Много благодаря за вашитѣ голѣми жертви, за искреннитѣ ви думи и много ценнитѣ за насъ статии въ него. Всѣки страдащъ и по-интелегентенъ и практиченъ човѣкъ, винаги намира, че природолѣчебниятъ методъ нѣма равенъ на себе си, защото той е истрѣгнатъ отъ живота и скрититѣ сили въ природата. Той не е патентъ съ номеръ за спекула, той не е обвитъ отъ шкипи и пѣстри книжки, скритъ въ хубави кутийки или шишенца, които струватъ стотици лева; той не е отрова, а сила жива, могъща, като лжчитѣ на слѣнцето! Сила, която е евтина и винаги около насъ, достъпна за всички мъченици на този фалшивъ и искусственъ свѣтъ!

Ние ви желаемъ здраве и сили да се борите съ мрака и невежеството, съ чолаковщината въ медицината, като една прогнила опора, която пречи на здравето и прогреса.

Ние сме тѣхна жертва, но не невежи четци и абонати. Ние имаме усетъ да преценимъ истината, защото тя е истрѣгната съ много страдания и разочарование къмъ рецептитѣ съ отрови. Изъ вашия пѣтъ има повече слѣнце, радостъ и надежди; повече здраве и истинска просвѣта, така необходима днесъ, когато вие сте още много малко и далече отъ хилядитѣ болни, които много често кжсно долавятъ истината.

Желая да видя списанието още по-могъщо!

18. VI. 1937 г.

с. Кумарица

Т. Ивановъ

Четете списание „Природенъ Лѣкаръ“ и просвещавайте се!

Сутринъ поставете главата подъ студената чешма.

ЛЪКУВАНЕТО ЧРЕЗЪ ПИСМА е строго забранено отъ закона народното здраве. На запитвания отъ подобенъ характеръ не отговаряме и на добри приятели. Нека никой не ни се сърди, а и не ни запитва.

АБОНИРАЙТЕ СЕ за научно-популярното списание „ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ“ което излиза въ своята ДЕСЕТА ЮБИЛЕЙНА ГОДИНА. Год. аб. 50 лв. заедно съ безплатни премии за 40 лв.

ВЪ ЗАЩИТА НА ПРИРОДНОТО ЛЪКУВАНЕ предъ лъкарския конгресъ въ София сж говорели Д-ръ Н. Станчевъ отъ София и г. Д-ръ Кадиевъ отъ Хасково. Отъ полученитѣ сведения, тѣ сж защитили добре новитѣ принципи въ лѣчебната медицина. Радваме се, че лъкаритѣ симпатизиращи на биологичната медицина се увеличаватъ.

Всички последователи на природното лѣкуване благодаримъ на горнитѣ двама лѣкари, за дадената защита, макаръ и по за 10 минути — колкото имъ е било позволено да говорятъ.

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.

№	яв.
1. Варна — какво, какъ лѣкува	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	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) — безкръвната 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	10
18. Душове, компреси, клизми, промивки и др. специални приложения на природолѣчението	10
19. Кожнитѣ болести и тѣхното ридикално лѣкуване	15
20. Криза въ медицината — ново изграждане чрезъ природолѣчението	10
21. Заразитѣ 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. Болести и страдания на ушитѣ	10
26. Предпазване и зарази отъ туберкулоза (старъ брой)	10
27. Епилепсията (старъ брой)	10
28. Здравенъ календаръ „Азъ обещавамъ“	10
29. Медътъ като храна и лѣкарство	10
30. Гимнастическо табло „Красота и здраве“	10