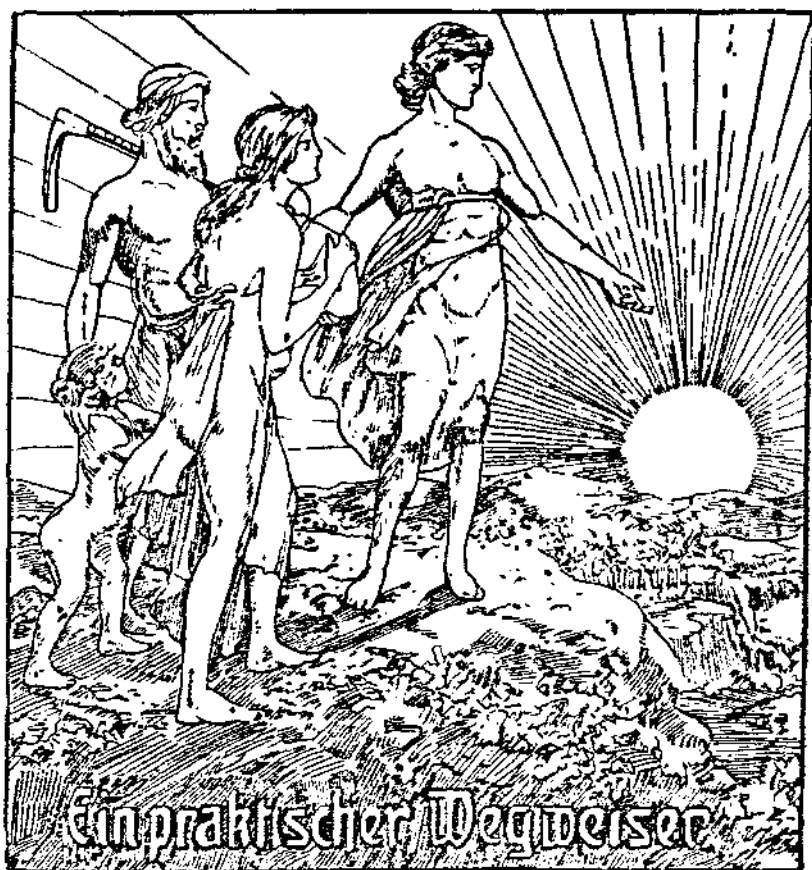


# ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

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

редактира родителско-учителски комитетъ.

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



ВЪ СЪГЛАСИЕ СЪ ПРИРОДАТА!

**Исказаха** се много наши читатели по списанието. То трѣбва да устане чисто природолѣчебно, затова изоставяме всички др. отдѣли като само детски теми въ връзка съ здравето ще помѣстваме. Иначе се връщаме напълно къмъ строго научно-популярно съдържание по природно лѣкуване. Извиняваме се за направения опитъ съ дветѣ първи книжки. Работете за списанието, събирайте нови абонати. 50 лв. абонам. може всѣки да плати. Пращайте ни подходящъ материалъ. Списанието ще е това, което Вие го направите. Сътрудничете ни!

**Редакцията.**

**Ако** знаѣхте колко затруднено е списанието, веднага бихте се отчели и пратили 50 лв!

**Нима** въ цѣла България не може да се намѣрятъ 1,000 ревностни последователи, които да гарантиратъ излизането на списание и не оставятъ да заглѣхне едно велико дѣло?

**Знаете** ли колко е нужно новото учение за нашата страна? Защо тогава не побързате да се отчетете и ни улесните въ работата.

**Нечакайте** да Ви дотрѣбваме, а предварително дайте Вашата подкрепа.

**Запомнете**, че и най-малкото интересна статия има своята цена като назидателенъ и просвѣтенъ намѣкъ. Практическитѣ статии не могатъ безъ да лѣгнатъ на достатъчно теоритично подготване. Затова не отричайте стойността на единъ брой, който Ви носи повече теоретически познания. Нашитѣ последователи трѣбва да иматъ обширни познания. Затова трѣбва всичко да четатъ.

**Всѣка** поднесена Ви статия е добре обмислена предварително. Доверете се на този изборъ, четете го и ще се обедите съ време, че това е основа за сегнешенъ градежъ!

**Зимата** дойде, отдѣлете и дайте на беднитѣ!

# ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЬ

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ  
И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

Годишенъ абонаментъ 60 лева.

**За странство 100 лева**

РЕДАКТОРИ: { Д-ръ Кирилъ Йордановъ  
Мих. П. Николовъ у-ль

бул. „Мария Луиза“ № 34  
Варна, телефонъ 597

† Проф. Шьоненбергеръ—Берлинъ.

## КЪМЪ ДЪЛБОКЪ И СПОКОЕНЪ СЪНЪ

Безброй сж страдащитѣ отъ безсѣние. Безброй сж и препорѣчанитѣ противъ него лѣкарства. Резултатитѣ — повече отъ оскѣдни. Отъ тукъ и нуждата отъ нѣщичко изъ областъта на науката за природолѣчение, като съ това дадемъ въ рѣцетѣ на последователитѣ си редица твърде сигурни, безвредни и ефтини срѣдства, които въ повечето случаи сж достатѣчни да оздравятъ болния и му възвѣрнатъ тѣй желанія добъръ и спокоенъ сънь. Но съ това ние ще го спасимъ отъ твърде голѣми разходи, които безъ всѣкакъвъ резултатъ, ставатъ за смѣтка на кисията, а така сѣщо и за тази на здравето му.

Липсата на добър сън, като резултат от известно остро или хроническо страдание трябва да бъде лекувано съобразно основното страдание и от лекар. Онези, които без видимо заболяване страдат от безсъние, съветваме да се придържат въ казаното тук, съ вѣрата, че по-бавно или по-скоро ще намѣрятъ излѣчение.

Тръбва да подчертая най-първо, че нервните, които често се оплакват от безсъние, тръбва да направят всичко възможно въ духа на природното лѣкуване и да закрепят своята разнебитена нервна система, да калят тѣлото<sup>1)</sup> си. Безъ това е невъзможно каквото и да е оздравяване. Въ всички останали случаи предлагаме следното:

Физическата работа, respectively телесните упражнения, приложени преди лъгане, се смятат като докарващи добър сън. Исклучение правят изтощените, много нервните, при които не сж на мѣсто. Тукъ тѣхното прилагане трѣбва да става така, че да не предизвика каквото и да е преуморяване. Въ всички такива случаи масажитѣ се явяватъ като добро срѣдство. Нѣколко глътки айрянъ, или кисело млѣко преди лъгане, чаша чай отъ валерианови (дилянкови) коренчета, или отъ копрѣнъ, нѣколко глътки медена вода, или даже само обикновена вода, не рѣдко, докарватъ значително успокояване за презъ нощта. Преляждане, припиване преди

лѣгане пречи на добрия сънь. Изпразването на червата и пикочния мехуръ допринася за добро спане. Четене на неподходяща литература пречи. Лекъ занимателенъ рзговоръ способствува за спане. При недостатъчна тѣлесна топлина се препоръчва предварително затопляне на лѣглото Съ сжщата целъ ставатъ и менящи, повишаващи или горещи бани на краката преди лѣгане. Измиването краката преди лѣгане съ хладка вода действа успокоително и способствува за добъръ сънь. Кратка въздушна баня преди лѣгане, както и откриването на отдѣлни тѣлесни части въ леглото, сж вече крачка къмъ успокоение. Не бива да се забравятъ 10.-15 дълбоки дишания предъ отворения прозорецъ преди всѣко лѣгане. Половинъ влажни овивания за кѣсо, такива на корема, на прасцитѣ или на краката, като отводни срѣдства, подпомагатъ доброто спане. Обжулвания на тѣлото, или частъ отъ него съ натопени въ отстояла вода ржце, е отдавна познато и изпитано приспивателно срѣдство. Като незамѣнимо при безсъние, а и при запекъ, съмъ изпиталъ краткитѣ потапящи, седящи студени бани. (Вижте „Лѣкуване съ вода“) Хладкитѣ цѣли бани (35° C), особено съ отвара отъ борови иглички, е често прилагано въ моята клиника и съ добъръ успѣхъ.

Спане на възглавници и пълни съ разни треви и бурени, благодарение на специалната миризма, която издаватъ, играятъ известна роля при докарването на добъръ сънь.

Наистина дадохме много приложения, едно презъ друго по добри, но тѣхното прилагане не бива да става претрупано и безразборно. Известно разбиране основнитѣ принципи на природното лѣкуване, правилно систематизиране и комбиниране, често смѣняване на едни съ други, сж необходими, за да не попречимъ на добрия резултатъ. Затова и съветваме, нека не се пристѣзва къмъ самолѣчение преди да сме се подготвили, допитали и напжтили отъ лѣкаръ по водолѣчението. Тогава можемъ да бждемъ сигурни въ успѣха, който ще настѣпи, макаръ и по-късно.

Чувствувамъ се задълженъ да кажа накрай нѣколко думи за лѣкарствата, съ които днесъ медицината се мжчи да лѣкува безсънието. Азъ мога само да моля страдащитѣ да се пазятъ отъ тѣхното употрѣбяване, защото нито едно отъ тѣхъ не е въ състояние да лѣкува безсънието. Действието имъ се състои въ упояване и насилствено преспиване, което нищо общо нѣма съ естествения сънь. Но тѣ сж много вредни и особено лесно разнебитватъ нервната система. Въ краенъ случай, когато горнитѣ не дадатъ моментенъ желанъ резултатъ, може да се прибѣгне до кое да е лѣкарство по нареждане на лѣкаря, но нека то бжде рѣдко изключение. Това, ако искаме да не оплакваме съдбата си и да не понесемъ последицитѣ отъ лекомисленото посѣгане къмъ тѣхъ.

## Когато краката сж студени

Всѣки втори или трети човѣкъ страда отъ студени крака. Казвамъ страда, защото студениятъ крака сж болестъ, или по право, страдание, така, както и бѣбречнитѣ камъни. Мнозинството не знае това и гледа на тѣхъ като на обикновенно невинно явление. Хроническото страдание води къмъ навикъ и незабелязано минаватъ десетки години безъ да се взематъ нужнитѣ мѣрки. Чакъ когато страданието доведе до постоянни увреждания, тогава се дири лѣкъ и то не за студениятъ крака, а за последицитѣ отъ тѣхъ.

Страданието е едно всечовѣшко зло. Много учени работятъ неуморно върху проблема и неговото разрешаване. Всичкитѣ единодушно сж установили, че вредното влияние на студениятъ крака се отразява най-вече и най-тежко върху мозъка, носа, бѣлитѣ дробове, ушитѣ и пикочополовата система. На друго мѣсто въ този брой споменаваме, но ще повторимъ и тукъ, че правени опити сж установили какво, изстиване краката при добро облечено тѣло води къмъ заболяване на горнитѣ споменати системи, а топли крака въпрѣки леко облечено тѣло пази горнитѣ системи отъ заболяване. Нѣщо повече много хронически, неизлѣчими на пръвъ погледъ, страдания иматъ за основна причина хронически студениятъ крака.

Щомъ е така, на мѣсто е да се спремъ на въпроса *какъ да лѣкуваме студениятъ крака?* Или по-право—какво да правимъ при хроническо студени крака? Всѣко лѣчение се гради върху знанието ни за причината на болестъта. Многото болести, които днесъ не можемъ да лѣкуваме сж именно такива, чийто истински причини не знаемъ. Специално въ този случай, причинитѣ сж много и най-разнообразни. Тѣхното подробно разглеждане би ни отвлѣкло далечъ, а задачата ни тукъ е да посочимъ начина на третиране състоянието. Подробноститѣ ще разгледаме въ друга специална статия.

Била тя каквато и да е причина, крайния резултатъ е *мудна, неправилна, недостатъчна кръвна циркулация* въ краката. Отъ тукъ липсата на топлина тамъ. Следователно, лѣкуването може да бжде съ всички онѣзи сръдства, които ще премахнатъ това безкръвие на краката и приведатъ правилно, плавно кръвродвижение. Постигнемъ ли това, оздравяването е сигурно, макаръ и да е неизвестна причината.

За постигане на горната целъ ни служатъ преди всичко *мнящитѣ бани* на краката: Взема се кофа гореща и кофа студена вода. Потопяваме краката си въ горещата вода, която да стига до подъ коленетѣ. Държимъ ги тукъ 3—5 минути. Следъ това ги потопяваме въ студената вода, пакъ толкова дълбоко. Държимъ ги сега половинъ минута. Това поредно

потопяване повтаряме три четири пѣти, като свършваме винаги съ студеното потапяне. Следва енергично избърсване на краката и тѣхното обуване, или лѣгане въ леглото. Кой е действащия механизъмъ на това водоприложение, мислимъ е излишно да се описва. То е ясно за всѣки мислящъ. Да се знае само, че съ това подвижваме кръвта енергично и гимнастикуваме кръвоноснитѣ съдове, като ги правимъ годни за поддържане правилна циркулация. Другото подходящо приложение е *четковия масажъ* на краката до надъ коленетѣ. Съ суха, специална четинава четка, изчеткваме сами или чрезъ второ лице енергично краката до надъ коленетѣ. Особено енергично да е въ най долнитѣ части. Четкането трае нѣколко, до десетина минути, до леко поруменяване на четканитѣ части. На трето мѣсто стои *лъчебния масажъ и лъчебната гимнастика*. Едното и другото сж специални приложения и не се подаватъ на кратко описание. Тѣхното еднократно показване е достатъчно за усвояване, а следъ това приложението имъ е лесно. Едно отъ добритѣ приложения тукъ спадатъ и *коленнитѣ поливания на Кнайпъ*. Всѣки който е челъ неговата книга „лѣкуване съ вода“ знае какъ ставатъ тѣ. Поливането може да стане съ лейка или съ поставенъ на кухненската чешма маркутъ. Важно е краката да сж добре топли преди поливането и да се сгрѣятъ следъ него. *Босоходенето* въ всички негови форми на прилагане (по горещия пѣськъ, по росна трева, прѣсно падналь снѣгъ и прочие) е на мѣсто приложение. И тукъ краката да бждатъ добре стоплени и следъ това да се добре сгрѣятъ.

Понеже правилното кръводвижение въ краката е тѣсно свързано съ това въ корема, нужно е да се погрижимъ за възстановяването на коремното кръводвижение. Иначе горнитѣ приложения ще останатъ или безъ ефектъ или съ слабъ таквъ. Запекътъ е една отъ причинитѣ за спъване на плавното кръводвижение въ краката.

Естествено съ горното се не изчерпватъ всички полезни приложения, но горнитѣ сж достатъчни за да ни дадатъ искания резултатъ при системно, достатъчно продължително прилагане. Не бива да се забравя, че често причината лежи въ аномалии отъ общъ характеръ засѣгащи цѣлото тѣло. При такива случаи паралелно съ горнитѣ мѣстни приложения се налагатъ общорегенириращи и укрепващи нагаждания.

Всѣки случай на студениотѣ крака да се гледа като на сериозно страдание и о време се взематъ мѣрки.

Д-ръ К. Й.

**Отчетете се, не ни спъвайте въ народопозната работа!**

## Киселинното отравяне на организма като причина на язвитѣ

Общо интеллигентниятъ читателъ не може да не е чувалъ за свѣтовно известната теория на *Хайна*. Отъ страна на природнитѣ лѣкари, тя е напълно призната и върху нея се изгражда новата наука за природно лѣкуване. Една частъ отъ алопатитѣ-лѣкари и до днесъ отричатъ нейната цена. Друга частъ сж наклонни да я признаватъ съ ограничения.

Едно ново откритие на професоритѣ *Balint u Sahm* идатъ да ни покажатъ какво ни носи бъдещето по този въпросъ. Двамата автори сж насочили своитѣ изследвания върху връзката между киселиното облагане на организма и *видоветѣ язви* (стомашна и т. н.) знайно е че причината на тази упорита болестъ и до днесъ не е ясна, при това болестъта е упорита и мжно повлияема. Хирургическото ѣ лѣчение, които нѣкои смѣтатъ за сигурно, е въ повечето случаи безуспѣшно<sup>1)</sup>. Отъ тукъ важността на новото откритие. Тѣ установяватъ, че всички улцерозни процеси (язва въ стомаха дванадестопръстното черво и т. н.) иматъ за основна причина, увеличение киселинитѣ въ тъканитѣ.

Ако даваме на единъ здравъ, ежедневно по 10—20 гр. основи, следъ 4—5 дни, неговата урина става алкалична (не кисела).

Сжщия опитъ при болень отъ язва въ стомаха дава сжщия резултатъ едва следъ 9—10 до 14 дни. Това е и при случаи, кждето нѣмаме много киселини въ стомаха! (*Balint — Sahm*).

Отъ тукъ следва, че вкарванитѣ въ организма основи отиватъ за неутрализиране киселинитѣ, въ прекисената тъканъ.

Това научно откритие иде да потвърди теорията на *Хайгъ*, който съзира пикочната киселина като основа на всички болести.

Оръ тукъ следва, че радикално излѣкуване на язва въ стомаха може да се постигне следъ окончателно вътрешно пречистване на организма отъ киселинитѣ, което пкъ е възможно чрезъ радикално приложена откислителна диета.

Тукъ пкъ въ помощъ ни идватъ ученитѣ, въ науката за модерно хранене, *Kagnar-Berg u Bircher-Bener*. Тѣ сж и най-авторитетнитѣ днесъ, по този въпросъ. Тѣхното учение се гради именно върху теорията на *Хайгъ*, затова и държатъ на алкализирането на тѣлото и премахане на излишнитѣ киселини (пикочна и др.)

<sup>1)</sup> Въ идната книжка ще помѣстимъ „Хирургия на язвата“ отъ добъръ нашъ хирургъ.

За другитѣ алкализирани срѣдства, да говоримъ не е мѣстото тукъ. Намъ се пада да споменемъ накратко, че растителната храна е алкализираниа, а животинската увеличава киселинитѣ. Нека всѣки знае, че *картофитѣ* сж отлична храна, за случаитѣ, когато искаме да „убиемъ“ киселинитѣ и увеличимъ изобилието на основитѣ въ тѣлеснитѣ тъкани. Алкализизиращето действие на картофитѣ е толкова силно, че горнитѣ автори позволяватъ и на „подагрично болния да яде малко месо, стига да яде и достатъчно картофитѣ“.

Растителната храна е още по лѣковита въ горния смисълъ, ако се употребява сурова. При варенето, водата да не се хвърля. Споредъ Франскъ, картофитѣ губятъ 75% отъ своитѣ соли ако се варятъ, затова той препоръчва, картофитѣ да не се варятъ въ вода, а въ пара. Тѣзи специални грижи при варенето на картофитѣ сж оправдани още и затова, че тѣ сж лѣкарство и храна. Освенъ че алкализиратъ, но съдържатъ 20% захари и 2% бѣлтъчини и то пълноценни. Всичко въ тѣхъ се смилва и асимилира напълно, стига да се сдѣлватъ добре, евентуално пюриратъ. Картофитѣ, приготвени съ млѣко, сж отлична храна и за болни.

„Сваряване въ пара“ може всѣки да си представи какъ става. Синоветѣ на българското село непременно знаятъ това. Тѣхния залъкъ е въ всѣко отношение толкова сухъ, че нѣкога твърдината му се нуждае отъ специално намекване. На село това става така:

Въ едно бакърче се налива на дъното малко вода. На сжщото дъно се нареждатъ и напречкосватъ множество накупени сухи прѣчки така, че надъ водата да се образува ново дъно — отъ прѣчки и сухо. Върху това дъно се нарежда сухия селски хлѣбъ безъ да опира въ водата. Захлюпва се добре и се поставя на огъня да ври. Образуваната отъ връщата вода, пара „задушва“ сухия хлѣбъ и го прави мекъ.

Ако на мѣстото на сухия хлѣбъ наредимъ *небелени* картофи и ги държимъ на огъня докато картофитѣ станатъ мекки, тогава имаме „варене картофи въ пара“. Въ горния смисълъ всѣки може да импровизира споредъ домашнитѣ си условия. Разбира се че и всѣки другъ зеленчукъ може да се вари по горния начинъ. Тогава той е по лѣчебенъ и по хранителенъ. Той е пълноцененъ!

*Резюмирано* ще кажемъ:

Причината на язвената болестъ не е още ясна, но тя сигурно не е мѣстна. Облагането тъканитъ съ киселини е твърде вероятна първопричина. *Лѣкуването* следователно никога не може да е мѣстно. Общо лѣкуване, прераждане тѣлеснитѣ сокове и тъкани, както и освобождаване сжщитѣ отъ излишнитѣ киселини и доставянето имъ на достатъчно основи, се явява като абсолютно необходимо условие при лѣкуването.

Вегетарианското хранене и достатъчно суровоядене, въ *подходяща* форма, сж най-добри алкализиралци срѣдства. Общото лѣкуване става по правилата на общото природолѣчение, а мѣстнитѣ мѣрки, споредъ моментнитѣ нужди, по чисто механо-материалистични съображения, ще се наложатъ. Содата при язва въ стомаха се отрича отъ новитѣ медицински схващания.

Д-ръ К. Н.

## Когато децата кашлятъ...

Като изключимъ т. н. детски болести (видоветѣ шарки) въ детската възраст имама две болести, които се явяватъ най-често. Това сж *кърлобола* и *катара*. Първата се манифестира най-често чрезъ затруднено и болезнено гълтане, както и болки въ гърлото. Само най-малкитѣ кърмачета могатъ да страдатъ отъ ангина, безъ да проявяватъ признаци на болки въ гърлото и безъ да е видимо затрудненото гълтане. Даже тежка форма дифтерия може да мине при такива деца незабелязано. Всичкитѣ такива случаи могатъ да бждатъ открити само при лѣкарския прегледъ, затова и малки неразположения при такива деца, трѣбаа да се посочатъ на лѣкаръ. Тѣкмо по тази причина, винаги, има нѣма съмнение, лѣкарътъ гледа гърлото.

При катаралнитѣ възпаления на лигавицата на дихателнитѣ органи, въ противоположностъ на горното, почти винаги липсватъ каквито и да сж болки. Само по-силната или по-слаба кашлица издава страданието.

Всѣко кашляне при децата ни показва, че имаме по-леко или по-тежко възполение на лигавицата на ларингса, на трахеата, на бронхиитѣ. Въ всички тѣзи случаи само лѣкарския прегледъ установява истинското състояние на болния, като при изслушването на бѣлитѣ дробове чува най-различни хъркания, свирения, търкания и пр. шумове, които често приличатъ на цѣлъ оркестръ.

Едно отъ важнитѣ условия за предотвратяването на катаралнитѣ възпаления на дихателнитѣ органи е *чистия въздухъ*. Да изнасяме децата колкото се може често и продължително на открито, да провѣтряваме колкото можемъ стаятъ по често, па ако ще да е даже само за нѣколко минути. Силентъ, неприятенъ вѣтръ и прахъ забраняватъ изнасянето на децата. Малкитѣ деца се изнасятъ обикновено въ количка, която пречи на вѣтъра и дава възможностъ на детето да диша чистъ въздухъ. Добре огнато дете, въ голѣми студове и топло шише въ количката, гарантиратъ, че нѣма да се простуди. По-голѣмитѣ деца, чийто извеждане нѣма да става съ

количка, ще трѣбва да бждатъ топло облечени но не претрупани съ дрехи. Свободното движение трѣбва да е възможно защото играенето, тичането на открито, освенъ че стопля детето, е и една подходяща комбинация съ лѣчебенъ ефектъ. При много студеното време, може да се поставятъ импровизирани вълнени ржжавици на ржчикитѣ. Обущата трѣбва да сж свободни, за да става кръводвижението въ краката свободно. Затрудняването му въ тѣснитѣ обуаки подпомага изстудяването на краката, а отъ тукъ заболяването на дихателната система. Трѣбва всѣки да знае, че краката по нервни пжтища сж въ тѣсна връзка съ органитѣ на дишането и тѣхното простудяване води лесно къмъ кашлици. Мнозина автори сж правили опити като сж обличали добре тѣлото, а краката оставяли да истинатъ и сж доказали, че студенитѣ крака, въпреки топлото тѣло, причиняватъ кашлица, когато топлитѣ крака, при лекото обличане тѣлото, не причиняватъ тази болестъ.

Като повторно само споменемъ нуждата отъ движение когато сме на открито, остава да подчертаемъ, че дишането трѣбва да става само презъ носа. Това е отдавна позната истина, но все пакъ малко спазвано правило. Диша ли се презъ устата и заобикаля ли се предпазния органъ на дихателната система, заболяването отъ катарити на дихателната система е лесно. Тукъ му е мѣстото да напомнимъ, че всѣко дишане презъ устата е неестествено и ако децата непрестанно дишатъ презъ тѣхъ, това показва, че носа не е свободенъ и причината трѣбва да се издири и премахне. Това може да стане по много начини и нека бжде предоставено на лѣкаря. Безъ възстановяването на носното дишане, всички други мѣрки ще останатъ безъ резултатъ.

Докато за предотвратяване на кашленето излизането вънъ е едничкото срѣдство, при кашлящитѣ вече деца трѣбва да се избѣгва. Такива деца най-добре да пазятъ стаята, даже и леглото. Особено когато имаме температурни скокове. Резбира се намѣсата на лѣкаря да не се забравя. Защото кашлицата е и признакъ на пневмонията, и на плеврита, а и двѣтъ често се явяватъ при сжщитѣ условия както обикновения катаръ. Освенъ топлитѣ чайове, присницовитѣ компреси и евентуално парнитѣ инхалации, лѣкарътъ ще нареди, при нужда, и други приложения.

Въ заключение, съ две думи, ще подчертаемъ, че грижата за кожата е небивало важно условие за закаляване, а последното пази вече отъ катаралнитѣ възпаления. Изнѣжено дете, „едно на мама“, само по пжтя на общото закаляване<sup>1)</sup>

1) Вижте книгката „Закаляване на тѣлото“ отъ д-ръ Кирилъ Йордановъ.

на тѣлото чрезъ подходящи грижи за кожата и свободно привикване на детето срѣдъ природата, могатъ да доведатъ до предпазване отъ кашлици и катарии за които става дума по-горе. Съ „пази се мама“ „обличай се мама“ „не излизай мама“, никога не се е постигнало резултатъ, нѣма и никога да се постигне. И, ако нѣкога родители по този пѣтъ получатъ известно укрепяване, то не се дължи на това, а отрастващия организъмъ е успѣлъ да се нагоди на окръжаващата го срѣда и атмосфера.

## Въпроси и отговори

1) *Какво ще ни кажете за ревматизма и салицилатитѣ?*

*Отговоръ.* Нашитѣ последователи знаятъ, че науката за природно лѣкуване не сподѣля мнението за специфичность на салицилатитѣ при ревматизма. Бързото потушаване на болестнитѣ признаци съ силни дози салицилати, още не значе радикално повлияване болестта. Независимо отъ това, че салицилатитѣ не винаги се понасятъ отъ стомаха безъ да го увредятъ, затова напоследъкъ се даватъ съ прибавка на бикарбонатъ. Но салицилатитѣ влияятъ зле и върху нервната система. Тѣ лежатъ въ основата на всички противотемпературни лѣкарства, за които покойния Д-ръ Ив. Тодоровъ, въ своята последня книга „Народна медицина и природно лѣкуване“ казва: „Вѣрно е че противотемпературнитѣ лѣкарства вредятъ на нервната система и сърдцето, затова трѣбва да се избѣгватъ“.

Не е безинтересно да цитираме мнението на други наши лѣкари.

Въ брой 1-ви год. VIII. на „Добро Здраве“ въ статията за ревматизма, г. Д-ръ Ефремовъ казва: „Преди всичко трѣбва да подчертая, че никакви вътрешни лѣкарства не помагатъ“.

А г. Д-ръ Н. Станчевъ въ сп. „Здравъ животъ“ като признава нуждата отъ салицилати при остритѣ форми, подчертава, че „въ всички хронически форми на ревматизма, лѣкарствата не оказватъ никакво влияние“.

Най-сетне нека споменемъ, че въ една отъ книжкитѣ на медицинското Виенско списание W. Klin. W. единъ професоръ казва. „Специалното действие на салицилатитѣ се състои въ това, че енергично потиска възпалителния процесъ въ ставитѣ. „Щомъ обаче, знаемъ отъ именития берлински професоръ Bier, че всѣко възпаление е *лечебно* (Heilentzündung)“ не може да не следва, че „енергичното му потискане“ ще е вредно.

Но въ горепоменатата книга на г. Д-ръ Тодоровъ е казано, че безъ лѣкарства ревматизма оздравѣва въ 93—100%.

Следва, че оздравѣлитѣ случаи при вземане салицила, не могатъ да се припишатъ нему.

Отъ друга страна, като имаме безброй примѣри на оздравявания безъ лѣкарства, каквито ни дава ежедневната практика, ежедневно ни изнася научната чужда литература изъ модернитѣ германски болници за природно лѣкуване, все пакъ би се поколебалъ човѣкъ при избора на „съсь или безъ салицилати“.

Разбира се, случаитѣ, кждето болния е страхливъ, „тегли“ къмъ бързо симптоматично потушаване на болестната картина, тамъ лѣкарътъ съ чиста съвестъ ще дава голѣмитѣ дози салицилатъ. Но тамъ, кждето имаме работа съ просвѣтенъ боленъ, който спокойно дочаква естествения развой на болестта, сигурно ще предпочетемъ чистото радикално физикално лѣкуване.

Ако и днесъ нѣкои мислятъ, че съ салицилатитѣ може да се предотвратява сърдечния порокъ (често усложнения при ревматизма) нему обръщаме вниманието върху голѣмия трудъ на свѣтовно известния германски професоръ Strümpfel, Lehr Bunt. oder Inn. Kran. „кждето казва: мжно е да се провѣрва, че чрезъ голѣми дози салицилатъ ще може да се предпази сърдцето“

*Резюмирано* ще кажемъ: при хронически ревматизмъ и по наши лѣкари, лѣкарствата не помагатъ. При остритѣ случаи отдава ни се да потушимъ болестната картина и облекчаваме страданията на болния, но това потушаване е отъ съмнителна стойностъ за болния. Безлѣкарственото лѣкуване на ревматизма е стократно доказано и дава отлични резултати. Въ зависимостъ отъ това съ какъвъ боленъ имаме работа, ще изберемъ едното или другото.

Всѣки случай болниятъ е длъженъ да следва съветитѣ на своя лѣкаръ, а когато има възможностъ да избира, тогава самъ да разполага съ себе си.

Горнитѣ нѣколко реда нека Ви бждатъ само обща просвѣта за критическо отнасяне.

Д-ръ К. Й.

---

**Помѣрете ни единъ поне новъ абонатъ.**

---

# История на природното лѣкуване

Отъ Д-ръ Алфредъ Браухле — Дрезденъ

Резюмиранъ преводъ отъ Д-ръ Кирилъ Йордановъ — Варна

## II

*Хипократесъ* (460—377 г. пр. Хр.)

Всички трудове на Хипократа сж изпълнени съ признаване способността на организма самъ да си помага въ време на заболяване. Болестнитѣ признаци и той смѣта като вънкашна проява на водещата се вътре оздравителна работа, а отчасти като признаци на поражения въ тази борба. Въ VI книга „Епидемическитѣ болести“ той казва: „природата е лѣчителка на болеститѣ“.

Колкото се отнася до естеството на тази лѣчебна сила на природата, Хипократъ не си е давалъ трудъ да я окачестви. Споредъ него тази сила е нѣщо отнасящо се до цѣлия организмъ, това е сжщата жизнена сила. Само, че въ болестни случаи тя се проявява въ разни форми. Преодоляването на болестта става чрезъ усилено излѣчване на нечисти сокове чрезъ повръщане, диарии, уриниране, кожни изриви, фурункули, кръвоизливи презъ носа, хемороиди и прочие. Оздравяването означава възстановяването на чисти, правилно смещение на соковетѣ въ тѣлото. Покрай излѣчванията на организма температурата и възпалителнитѣ процеси сж пакъ лѣчебни стремежи и прояви на организма. Специално температурата за Хипократа е истински лѣчебенъ огънь, особено при спазмовиднитѣ заболявания (епилепсия, тетанусъ и др.) Дословно той казва: „Ако единъ епилептично боленъ бжде нападнатъ отъ температура, то болестта му изчезва.“ И още: „Тѣзи които прекарватъ малария, епилепсията (голѣмата болестъ) не ги лови. Или, ако епилептици заболяятъ отъ малария, то първата ги напуска“.

При горното почитание къмъ самолѣчебнитѣ сили на природата, Хипократъ често ги е смѣталъ за недостатъчни и признава често и неуспѣхъ на тѣзи сили.

И все пакъ, споредъ него лѣкарътъ е само служителъ на природата, който трѣбва да надзирава и ръководи работата на природнитѣ сили да ги подпомага и тамъ гдето стане нужда да смѣгчава вънкашнитѣ прояви на оздравителнитѣ работи. Естественитѣ оздравителни работи работятъ целенѣдрено и смислено съ устрѣмъ къмъ оздравяването. Хипократъ прославяше мъдростта, сръчността, предвидливостта и пр. на тѣзи природни лѣчебни сили въ организма.

Горнитѣ схващания на Хипократа сж основитѣ върху които и днесъ градимъ природното лѣкуване.

Единъ отъ първитѣ противници на хипократовото учение въ Гърция е билъ *Асклепиадесъ*, който отрича на природата каквито и да сж сили за самопоматане.

## Дребна шарка (Варицела)

Заразата става съ вдишване на съответнитѣ бацили но като се има, разбира се, и предразположение къмъ заболяване, т. е. замърсенъ организъмъ и нечиста кръвъ. Тя е предимно детска болестъ и веднажъ боледуване запазва отъ повторение. Инкубацията на болестъта, отъ деня на заразата до заболѣванието, минаватъ 2—3 седмици. Тогава безъ особени предвестници се явяватъ по лицето и по тѣлото червени петна колкото лещени зърна. Тѣзи петна или ставатъ на твърди топчета, или на малки съ вода пълни мехурчета. На лигавитѣ ципи въ устата и носа и при момичета, на половия органъ, сжщо се явяватъ тѣзи петна. Бистрата отъ начало течностъ въ мехурчетата става после мътно гнойна. При по силни случаи, цѣлото тѣло гъсто се изшарва и по нѣкога мехурчетата се съединяватъ. Рѣдко е когато въ мехурчетата има и по малко кръвъ. Следъ около 4 дни мехурчетата засъхватъ и хващатъ кафява, при кържавитѣ, черна корица, които корици скоро падатъ и не оставатъ никаква следа. Презъ време на шарката има и температура, която при всѣко ново изриване пакъ се повишава. При болестъта има липса на апетитъ, хрема и слабъ катаръ въ ларинкса. Следъ 3 седмици болния е окончателно здравъ. *Природолѣчебни прояви:* Най-голтмата работа, да изхвърля отрови и да чисти, се пада на кожата. Температурата е срѣдна, рѣдко е висока. *Лѣкуване:* Лежене въ легло. Пълно въздържане отъ храна до връщане на апетита. Дневно прочистване на червата. Ежедневни процедури на изпотяване и после студено измиване. Болния да се изолира. Да се внимава децата да не разчесватъ мехурчетата. Често провѣтряване на стаята. Натупване изривитѣ съ одеколонъ и следващо напудряне, ускорява засъхването имъ. *Последици:* Когато мехурчетата бждатъ разчесани, става инфекция. Мехурчетата сж пълни съ продукти за изхвърляне и за това сж добра почва за разни бацили. За това отъ едно разкжсано мехурче може да стане лоша инфекция. Нѣкой пжтъ къмъ края на болестъта (дребната шарка) се явява слабо възпаление на бѣбрецитѣ, защото тѣ сж пресилени отъ усиленото отдѣляние. Въ урината тогава се намиратъ бѣлтъчни вещества и малки кръвни тѣлца. Правилно природолѣкувана, болестъта не дава усложнения. Всѣко болно се декларира на санитарната власть.

Мих. Д. Николовъ

## Създайте повече радостъ за децата!

Живѣемъ въ тежки времена. Надъ всѣка майка и надъ всѣки баща е надвисналъ облакъ отъ грижи. Грижи за на-сѣщния, грижи за облѣкло, за топливо, за подслонъ.... Други мислятъ за днесъ, а трети за утре и понататъкъ. Безброй черни мисли витаятъ въ главитѣ ни. Срещнатъ се двама и на първия въпросъ: „Какъ си?“ всѣки машинално отговаря „добре“. Но по лицето му се чете, че не е добре. Не смѣешъ да го попиташъ какво му е. Хване те тѣга и съчувствено започнешъ да говоришъ за друго. Така е всѣки день. Рѣдко, много рѣдко ще срещнете хора весели, безгрижни. На улицата, въ магазинитѣ, по кафенетата, въ училищата и пр. и пр. А въ къщи? — Отговорете Вие, моля драги читателю, какъ се чувствате у дома си? Не е ли идвало моментъ да си вземешъ главата и да се махнешъ нѣкъде? Сякашъ всичко ти е опротивѣло.

А твоитѣ деца, невинни въ твоитѣ мисли и грижи, като изпъкнало огледало въ увеличенъ видъ отражаватъ тежкото ти настроение. И току ги погледнешъ всички утихнали, омѣлчали се и те поглеждатъ изподвежди. За мигъ отлетѣло онова детско изражение отъ лицата имъ и тѣ навещатъ унило глава като старци.

Сѣщото е и въ училище. При весель и жизнерадостенъ учитель децата постоянно шумятъ, винаги класътъ му е „немиренъ“, а децата излизатъ и влизатъ весели съ зачервени, пламнали отъ вътрешенъ огънь, лица. Тѣ сж бодри, неуморно работятъ и искатъ да ги напѣнтатъ къмъ нова и нова дейность. Такива деца сж смѣха и радостта си пѣдятъ изъ своята срѣда суката, гонятъ сж бѣгъ и всѣка болестъ.

Но я се вгледай въ класа на другъ учитель — мраченъ, който никога не пѣе, не се засмива предъ ученицитѣ си, комуто винаги всичко е криво, — и неговитѣ ученици сж мрачни, меланхолични, бавни. По лицата имъ винаги ще се прочете единъ въпросъ неразрешенъ. А тамъ, въ тѣхната срѣда, болеститѣ сж постоянни гостенки.

Това не сж думи. Това сж факти, това е горчивата действителность, както у насъ, така и у другитѣ страни.

Недавна американскиятъ лѣкаръ д-ръ Хемфи, училищенъ лѣкаръ на едно учебно заведение, забелѣзалъ подобна разлика въ децата отъ два класа. И следъ нѣколко експеримента съ тѣхъ той казва: „смѣхътъ и веселията влияятъ благотворно на децата“.

А френскиятъ училищенъ лѣкаръ по тоя поводъ казва: „Изучете, по-скоро изучете физиологическото и хигиенично

влияние на радостта и смѣха надъ детето, едно по-дълбоко и сериозно изучаване може свършено да измѣни днешната система на възпитание, може да постави основата на нови възгледи и принципи при възпитанието и обучението“.

Да, действително, безъ радости и безъ веселие е невъзможно възпитанието и обучението на детето. Нашитѣ деца се заставятъ да влизатъ и излизатъ въ училище като мъртавци подъ строй по установенъ редъ както за еднитѣ, така и за другитѣ. Тѣхъ заставяме да стоятъ мирно, неподвижно, по цѣли часове, да говорятъ следъ разрешение, да потушаватъ насила избухналитѣ за моментъ у тѣхъ чувства, желания и воля. Съ днешната строга дисциплина въ нашитѣ училища ние възпитаваме въ децата робски или лицемерни чувства. Детето кротува, или се преструва, че кротува и щомъ издебне момента, щипне другарчето си, бутне друго и го разсмѣе, а въ това време и класа това чака, та се залѣе въ буенъ смѣхъ. А вие, учителю, се ядосвате, викаете имъ да млъкнатъ, че отвънъ ще кажатъ за класа — той е недисциплиниранъ.

А единъ щателенъ прегледъ надъ здравето на децата и като се подирятъ причинитѣ на всички тия физиологически и душевни прояви у децата, ще се убедите, че голѣма, много голѣма роля за здравето на децата играе тѣхната радостъ, тѣхното веселие, тѣхния несдържанъ и заразителенъ смѣхъ, който ние най-жестоко изгонваме.

Ето защо единъ руски лѣкаръ се обръща къмъ учителитѣ: „Не само да бждете весели предъ повѣренитѣ ви деца, но мжчете се и да се смѣете, по възможность повече, смѣйте се заедно съ тѣхъ; измислювайте разни сстроумни шег и забави, чрезъ които да разсмѣете и даже вѣчноначумеренитѣ деца. Тѣй есенята винаги ще се обръща въ животворна пролѣтъ. Поздравяйте, смѣхътъ и радостта сж най-скѣпото здраве“.

Малокръвното дете, което употребява желѣзни капки или малага, за да подкрепи здравето си, дълго още ще бжде такова. Нему е необходима душевна реакция, която само едничка е способна да раздвижи жизненитѣ процеси. А тази душевна реакция може да се появи само следъ жизнерадостно разположение на духа, на който едничкия представителъ е искрениетъ и отъ все сърдце смѣхъ съ непринудената радостъ. Дете, което се е кжпало въ радостъ, лицето му е живо, кржгло, засмѣно, очитѣ му свѣтятъ и играятъ, кожата му се зачервява и пламва, вследствие на това, че при радостта функцията на двигателния апаратъ се усилюва и кръвоноснитѣ сждове се разширяватъ. Дете, което е порастнало въ една атмосфера на обичъ и радостъ, въ него се набира такъвъ запасъ отъ последнитѣ, който ще заслужи за презъ цѣлия му животъ. Отъ душа и искрената радостъ и детския

смѣхъ сж необходимъ, както е необходимо то да яде или да спи, защото тѣ всѣзватъ бодростъ въ духа, подържатъ нормалната функция на двигателния апаратъ, спомагатъ на правилното храносмилане.

Виждете децата кога играятъ свободно на двора или въ къщи безъ чужда намѣса. Съ каква искреностъ тѣ се заливатъ отъ невинния детски смѣхъ! Неизразима радостъ изпълва души тѣ и сърдцата имъ. Излишно е тогава лѣкарътъ или психологътъ да ни доказватъ значението на смѣха и радостта за децата: това се вижда по лицата имъ, вижда се отъ настроението и влечението имъ само къмъ такива игри, отъ които тѣ нѣматъ насита и отъ които съ мжка се раздѣлятъ.

За здравето на вашето дете, за здравето на българския бждащъ гражданинъ, за доброто на нацията ни дайте повече радостъ и веселие на нашитѣ деца, дайте имъ воля да се радватъ, веселятъ и смѣятъ.

Д-ръ Г. Гордонъ

## Какъ да обличаме децата

Въпросътъ за детското облекло е единъ отъ най-сериознитѣ въ хигиената на детето. Дрехата е най-мощниятъ факторъ, който оказва голѣмо влияние на детската заболяемостъ. Нейното значение е толкова по-голѣмо, колкото е по-остръ и по непостояненъ климата на дадена страна. Въ южнитѣ страни, дето слънцето цѣла година грѣе и е постоянна пролѣтъ, тамъ и дума не може да става за облекло. У насъ, обаче, дето годишнитѣ времена сж четири, а всѣко едно отъ тѣхъ се дѣли още по на четири, въпросътъ за дрехата е отъ важно значение.

Облеклото е отъ важно значение за децата, чийто организъмъ е по-нѣженъ и чувствителенъ къмъ всѣко колебание на температурата, отколкото къмъ организма на възрастнитѣ. Пита се: какъ трѣбва да обличаме нашитѣ деца, щото слабиятъ детски организъмъ да противостои на студа, вѣтъра, влагата и пр.?

Преди всичко трѣбва да се знае, че детето не трѣбва да се облича така, щото лесно да се запотява. Детето е разположено къмъ запотяване. Като се има това предвидъ, и главно, че децата сж твърде много подвижни, не трѣбва да се тѣй много огъватъ отъ страхъ да не настинатъ. Трѣбва да се знае, че по-лесно се настива отъ запотяване.

Бельото на детето трѣбва да се приготвя отъ такъвъ материалъ, който да попива потъта, да не дразни кожата и се лесно изпира.

Горната дреха може да е ушита отъ какъвъ да е платъ, но да не е много тежка и топла, та да не стѣснява детето при движение и причинява повече запотяване. Много навличане детето и обвиването му съ фанелки, палтенца, а отгоре на тѣхъ и горно палто е голѣма грѣшка на любезнитѣ майки. Казахме и пакъ повтаряме, че извънредното навличане децата причинява запотяване, а то е вредно. Нѣкои майки мислятъ, че като обвиятъ гърдичкитѣ и гърба на детето, то не ще изстине. Трѣбва да се помни, че всички части на тѣлото трѣбва да сж еднакво облечени, а не както англичанитѣ оставатъ краката си надъ колѣнетѣ и ржцетѣ даже надъ раменетѣ голи. Ние не сподѣляме такова закаляване. Изстудяването на известна частъ отъ тѣлото ще е вредна за организма и затова, че се предизвиква неправилно кръвообръщение.

Обущата трѣбва да сж леки, но здрави за да не пропушатъ влага. Мокритѣ крака отъ нашия народъ се сѣтатъ за признакъ на заболѣваемостъ. Народътъ казва: „Дръжъ краката си топли, корема празенъ, а главата хладна“. И то е много вѣрно, защото при изстудяване на краката става неправилно кръвообръщение въ организма. Студенитѣ детски крака може да предизвикатъ силенъ приливъ на кръвъ въ мозъка и неговата обвивка, отъ което е и известното възпаление на мозъка. Такова явление се наблюдава и въ възрастнитѣ. Ще припомнимъ, че великиятъ Шилеръ, кога се изморявалъ отъ работа и иска да ободри мозъка си, стѣпалъ на студена желѣзна плоча съ боси крака. (Настѣпващата реакция отвлѣча кръвта отъ главата).

Главата на детето не трѣбва много да се обвива. Много шалчета, гугли и плѣстени шапки запотяватъ кожата и предизвикватъ много кръвъ къмъ главата. Отъ това и ревматични заболѣвания, които не сж рѣдкостъ у децата.

Такива сж въ общи чѣрти нашитѣ съвети за облеклото на децата.

*Прев. Мих. Д. Николовъ.*

---

**50 лв. абонамента е до 31. XII. 1935 год. не пропускатъ срока. Следъ това е 60 лева.**

---

**Ескулап** — единственъ въ България общодостъпенъ илюстриранъ вестникъ за история и философия на медицината съ много интересно съдържание. Год. III. бр. 2. Годишенъ абонаментъ 30 лв. Отдѣленъ брой 3 лв. Редакторъ Д-ръ Ст. Джаковъ. София II; ул. Бр. Миладинови, 75. Телефонъ 59-29.

**Подновено** е излизането на сп. „Стопански прегледъ и домакинство“ подъ редакц. на агронома Ал. Пенчевъ В. Търново год. аб. 60 лв. Интересуващитъ се отъ стопански въпроси ще намѣрятъ въ него и новости изъ народната медицина.

в. „**Новъ Животъ**“, двуседмичникъ за обществени въпроси и култура, съдържа: Възделеното — вѣчния стремежъ на човѣка. 350 учени противъ войната. Войната между Италия и Абисиния. Защо се израждатъ хората. Силата на жената. Думи и дѣла. Двама честни общественици. Вегетарианскиятъ конгресъ. Дания — най-просвѣтена страна. Честуването на Толстой въ България и Русия. Животнитъ — учители на човѣка и мн. други. Ще излѣзатъ презъ годината 20 броя, форматъ 63/95, 8 стр. Годишенъ абонаментъ 80 лв. Адресъ: ул. „6 Септемврий“, 3 София. За суми пощенска чекова с/ка 626 на издателство „Посрѣдникъ“.

## СЪДЪРЖАНИЕ:

|                                                     | стр. |
|-----------------------------------------------------|------|
| 1) Къмъ дълбокъ сънъ . . . . .                      | 33   |
| 2) Когато краката сж студени . . . . .              | 35   |
| 3) Киселинното отравяне причина за язвитъ . . . . . | 37   |
| 4) Когато децата кашлятъ . . . . .                  | 39   |
| 5) Ревматизма и салицилатитъ . . . . .              | 41   |
| 6) Хипократъ и природното лѣкуване . . . . .        | 43   |
| 7) Лещенка . . . . .                                | 44   |
| 8) Повече радостъ за децата . . . . .               | 45   |
| 9) Какъ да обличаме децата . . . . .                | 47   |

На 8 декемврий т. г. по случай навършване 70 год. отъ рождението на чичо Стоянъ ще се отпразднува юбилей, устроенъ отъ Комитетъ българска книга, ул. Денкоглу № 23 София, където взиматъ участие надъ сто души български писатели.

По тоя поводъ Комитетътъ издава Сборникъ и ще се изпраща на всѣки почитателъ, който приложи 5 лв. герб. марки къмъ настоящия купонъ и го изпрати на горния адресъ.

**Юбилеенъ сборникъ за чичи Стоянъ** № 9 отъ Детска библиотека, подъ редакцията на Вл. Русалиевъ, препоръчана отъ Министерството на нар. просв. съ № 2915 отъ 25. IX. 1935 год.

Всѣки, който изрѣже долния купонъ и го изпрати на адресъ: Комитетъ българска книга Денкоглу 28, София, съ приложени само 5 лв. въ герб. марки ще получи безплатно веднага.

КУПОНЪ  
№ 16

Давида Бросица  
РАЗКЛАДИ ОТЪ  
Хр Цанковъ Держанъ

До \_\_\_\_\_

*Градската Библиотека*

гр. *Варна*.

Отчетете се и чакайте премията — душеве, промивки, компреси и др. лечебни приложения на природното лекуване.

Рано отчитане, бързо разпращане премията!

Следващите книжки ще Ви покажат че наистина списанието върви новъ път.

Прилистете старите годишници, и ще се уверите, че всичко изнесено е поставено на своето място.

Всички стари годишници се отстъпват по за 30 лв. едната I. II. III. IV. сж изчерпани, доставете си ги.

---

**ДОСТАВЕТЕ СИ:**

**Цена      сега**

|                                             |         |   |         |
|---------------------------------------------|---------|---|---------|
| 1) Лекуване съ вода                         | 20 лева | — | 15 лева |
| 2) Паролечение                              | 15      | „ | — 10 „  |
| 3) Шротолечение                             | 20      | „ | — 15 „  |
| 4) Лекуване съ гладъ                        | 15      | „ | — 10 „  |
| 5) Курсъ по хигиена                         | 20      | „ | — 10 „  |
| 6) Захарната болестъ                        | 10      | „ | — 7 „   |
| 7) Четковъ масажъ                           | 5       | „ | — 5 „   |
| 8) Закаляване тѣлото                        | 5       | „ | — 5 „   |
| 9) Какъ да живѣемъ въ напреднала<br>възраст | 15      | „ | — 10 „  |

Всички отъ Д ръ Йордановъ:

**За всеки намѣренъ новъ абон. 1 кн. подаръкъ.**

---

Печат. Д. Тодоровъ ул. „Бдинъ“ № 22 — Варна