

Варна, Септември 1933 г.

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

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

РЕДАКТОРЪ: Д-ръ КИРИЛЪ ЙОРДАНОВЪ

ИЗЪ СЪДЪРЖАНИЕТО;

- 1) Д-ръ К. ЙОРДАНОВЪ
Силата на вътрешния лъкаръ стр. 17
- 2) Д-ръ КАПФЕРЕРЪ
Дизинтерия стр. 22
- 3) *** За пиенето на топлата вода стр. 24
- 4) Д-ръ РАГНАРЪ-БЕРГЪ
Вредно ли е готвенето въ алуминиеви
сждове стр. 26
- 5) Д-ръ ГРААЦЪ
Изъ движението въ Германия стр. 28
- 6) Д-ръ ГРААЦЪ
Единъ безнадежденъ случай стр. 29
и др.

ВАРНА

Печатница „Изгрьвъ“, ул. „Князь Александър“, 10.

1933

Г Л О Б А Т А

отъ 2000 лв., която ни бѣше наложена отъ Дирекцията на народното здраве по съставенъ актъ отъ санитарната властъ въ Варна

Е О Т М Ъ Н Е Н А

отъ варненския окръженъ съдъ поради това, че откриването на водолечебната ми баня не е нарушение на закона на народното здраве и като така акта е съставенъ неоснователно.

Събраната и изпратена сума отъ съидейници послужи за покриване друга една глоба наложена отъ дисциплинарния съдъ (600 лв.) като остатъка ще употребимъ за изписване на една хубава книга отъ D-r Fr. Wolf „Природата като лѣкаръ“, като доплащането на книгата ще стане отъ редакцията. Трѣбва да подчертаемъ, че тази книга не е влѣзла до сега въ България и нейното доставяне сега е първото. Благодаримъ.

Редакцията.

50 ЛЕВА ИЛИ ЕДНО ТЕЧЕНИЕ

даваме на всѣки който ни намѣри два нови предплатени абонати. При изпращането на абонамента нека си задържи 50 лв., като намъ прати само 100 лв. или пъкъ се отчете съ 150 лв. а ни поиска безплатно течение отъ списанието.

* * *

КОЙТО СЕ ОТЧЕТЕ ДО ПЪРВИ ЯНУАРИЙ

ще получи освенъ редовната премия, която ще дадемъ въ края на годината още и ЕДНА ОТЪ СЛЕДНИТѢ КНИЖКИ ПО ИЗБОРЪ:

- | | |
|--------------------------------------|--------|
| 1) КАКВО И КАКЪ ЛѢКУВА ВАРНА | 10 лв. |
| 2) ЕСТЕСТВЕНО ПОДМЛАДЯВАНЕ НА ЖЕНАТА | 10 лв. |
| 3) ЛѢКУВАНЕ СЪ ВОДА | 20 лв. |
| 4) ПАРНЛѢЧЕНИЕ | 15 лв. |

или КОЙТО НЕ ИСКА ТАКЪВЪ ПОДАРЪКЪ той може да задържи 15 лева. и не се отчете само съ 60 лева. Това намаление правимъ, за да поущримъ навременното отчитане и бждемъ подпомогнати въ издаването на новата премия и напечатването на брошурата „ЛѢКУВАНЕТО ПО ШРОТЪ“ нова съвсемъ непозната на българското общество книжка отъ Д-ръ Зигфридъ Мьоелеръ.

Не пропускате 1 януарий



ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

МЕСЕЧНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ,
ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ 
 И ЗДРАВНА ПРОСВѢТА,

Годишенъ абонаментъ 75 лева. За странство 100 лева.

 Отдѣленъ брой 6 лева. 

РЕДАКТОРЪ: Д-ръ КИРИЛЪ ЙОРДАНОВЪ, улица „Дебъръ“ № 10.

† Професоръ ФРАНЦЪ ШЬОНЕНБЕРГЕРЪ,

директоръ на водолѣчебния институтъ при Берлинския медицински факултетъ е починалъ на 7 Юний въ своята 68 годишна възраст. Съ това движението за природно лѣкуване губи единъ отъ своитѣ основатели и първенци изъ професорскитѣ срѣди.

Ние, неговитѣ ученици у насъ, ще жалимъ винаги за своя склпъ учитель и обещаваме да следваме неговитѣ завети.

ВЪ ШЕСТАТА ГОДИНА

Дюбезни читатели,

Въ ржката Ви е първата книжка отъ шестата година на сп. „Природенъ лѣкаръ“. Вие сте го чели вече най-малко една година, а може би и нѣколко. Всичко, което сме дали въ него, е било оставяно презъ всичкото време на просвѣтеното Ви внимание и сериозната преценка. Сега, когато имате и първата кн. отъ новата година, имате да решите: да бжде ли „Природенъ лѣкаръ“? Да продължавате ли да го четете и подкрепяте, или да се лишите отъ реформаторското му слово. Смѣемъ да вѣрваме, че не ще направите грѣшката къмъ здравето си, да откажете получаването му. Ние разчитаме и Ви молимъ да ни дадете подкрепата си и тази година, като

задръжите книжката и пратите абонамента.

Що значи да просъществува едно реформаторско, даже революционно, списание цѣли петъ години не само безъ каквато и да е подкрепа, но въпрѣки канонадата отъ неприятности и пречки отъ най-разнообразенъ характеръ? Неговото процвѣтяване говори за нуждата отъ съществуването му. И Вие трѣбва да дадете своята данъ за това.

Позволете да Ви обърнемъ вниманието, че намъ пред-

стои да Ви дадемъ още много, новъ и съвсемъ непознатъ за Васъ материалъ. Ние сме си поставили амбицията да направимъ пълно преобразуване въ тѣлата и душиѣ на нашитѣ читатели, като имъ направимъ достойние всичко изъ реформаторското движение въ свѣта. Вие виждате амбицията и ентусиазма, съ които правимъ твърдитѣ си стѣпки. Вие предчувствате, че „Природенъ лѣкаръ“ ще Ви даде още много новости изъ областта на природолѣчението и природосъобразния животъ. Но разберете добре, че безграничната материя, която ни предстои да минаваме, иска броеве. Нужно е време и то дълго. Дайте ни възможность да просъществуваме нужното време!

Суровояденето като нововъведение въ диетолѣчението, Шротовия методъ въ свѣтлината на науката и експеримента, лѣкуването съ постъ, Кнайпъ и неговия методъ по преценката на специалисти лѣкари, правото на остаряване — наследеното и придобито и редица други, сж обширни области, които чакатъ своето популяризиране срѣдъ българското страдащо общество.

Ролята, която ни предстои да изиграемъ като основатели на новото движение, съзнаваме.

Жертвитѣ, които ще трѣбва да дадемъ въ тази борба сме сериозно приценили и сме готови да ги понесемъ. Вамъ остава да не ни оставяте сами на полесражението.

Ние казахме нашата дума. Чакаме и Вашата. И върваме тя да бжде:

„Природенъ лѣкаръ“ е необходимъ фаръ за всѣки жадущъ за знания и новъ свѣтъ. Той трѣбва да просъществува и азъ ще продължавамъ да давамъ подкрепата си, като го получавамъ, чета и разпространявамъ!

„Природенъ Лѣкаръ“

МИСЛИ НА ВЕЛИКИ ХОРА

„Природолѣчението е една наука, която ни учи каква доза отъ свѣтлина, блага, почивка, работа и пр. сж нужни на човѣка, за да запази организма си въ изправна физиологическа деятелность, истински здравъ, а го и предпази отъ израждане. Да, едно истинско природно лѣкуване не само запазва всадениѣтъ отъ рождение здравни ценности, но ги увеличава, закрепва и води човѣка къмъ неспирно облагородяване и възходъ.“

Dr. Winsch

Д-ръ Кирилъ Иордановъ

ДА КАНЕМЪ ИСТИНАТА, макаръ и горчива да е тя.

МОЯТЪ ОТГОВОРЪ НА

„НАРОДНА МЕДИЦИНА, ПРИРОДНО
ЛѢКУВАНЕ и НАУЧНА МЕДИЦИНА“

отъ -Дръ ТОДОРОВЪ.

Мото :

„Лѣчебното искусство ще задоволи болното човѣчество
само тогава, когато днѣшната клиническа наука бѣде
съборена изъ основи и бѣде изградена на нови начала.“

Prof. KLEIN.

У в о д ъ

Презъ петгодишната ни дейность не е направенъ нито единъ сериозенъ опитъ за отричане проповѣдванитѣ отъ насъ идеи по сжщество — на чисто научна почва. Това и очаквахме, защото едва ли може да се намѣри личность, която да се опитва да оспорва стократно доказани истини, каквито сж природнитѣ лѣчебни фактори. Не споменавамъ нѣколкото закачки на лична почва. За очудване на всички ни, намѣри се единъ колега, който се опитва на нѣколко пѣти да всѣе смугъ. т. д. к., срѣдъ привѣрженицитѣ на природното лѣкуване и да предизвика намѣсата на санитарната властъ, а съ това ни пречи на плодовитата дейность. Този колега е *Д-ръ Уб. Тодоровъ* отъ Варна. Той забравя, че нито здравето му, нито възрастта му го правятъ годенъ да окаже каквото и да е съпротивление на едно движение начело съ младенческо и ентузиазизирано ръководство. Той забравя сжщо така, че ерата презъ която той е „цвѣтъ и вързалъ“ е далечъ отъ сегашната, когато ще трѣбва да се води борбата и като така, по необходимость, неговата личность се явява като най-неподходящата за противопоставяне на новородилото се силно течение.

„Сериозенъ“ опитъ да каже нѣщо по „злобата на деня“, колегата прави съ новоизлѣзлата негова книжка „Народна медицина, природно лѣкуване и научна медицина“. Но съ сжщия, той за лишенъ пѣтъ подчертава, че конвулсира вече и, че е на издѣхване. И тукъ, както винаги, вмѣсто да третира въпроса по сжщество на научна почва, той прави дълги и широки описания на историята на медицината, което е съвсемъ ненуждно въ дадения споръ.

Книгата не засвужава почти никакво внимание за този, който би дирилъ отговоръ на въпроса: *Има ли наука за природно лѣкуване, научно доказано ли е това лѣкуване и отношението на тази наука къмъ училищната медицина.*

Още когато научихъ за издадената книга на колегата г. Д-ръ Тодоровъ, осведоменъ за нея само отъ нѣкои хроники и рецензии отъ лѣкари, азъ получихъ впечатлението, че тази книга е написана въ духъ, да отрече научната стойностъ на природното лѣкуване. Предполагахъ сжщо, че тамъ ще бждатъ защитени лѣкарствата и ще имъ припише *нѣкаква целебна сила*. Допускахъ, че авторътъ ще се помжчи да искара медицинската наука *положителна*. Но, следъ като си доставихъ книгата и я прочетохъ, разбрахъ, че авторътъ наистина се е помжчилъ да даде донѣкжде правилно освѣтление на въпроситѣ третиранни въ нея. Има наистина много невѣрни работи, има изопачени истини, има пресиленни факти, има, най-сетне, отъ всичко по-малко, което е нужно за да се харесаме нѣкому, или да задоволимъ прекаленото си професионално самолюбие, като *учени* и *патентогани лѣчители*. Но, въ сравнение съ това, което азъ очаквахъ, въ сравнение съ това, което би написалъ, ако другъ да бѣше авторъ на книжката, азъ останахъ изненаданъ отъ *сравнителното безпристрастие*.

Ето защо, менъ не остава много да направя съ този си отговоръ, защото, нито ми предстои да доказвамъ научната стойностъ на природнитѣ фактори (самиятъ авторъ не го отрича, а признава), нито да показвамъ за вредитѣ отъ лѣкарствата, защото авторътъ ги посочва, макаръ и резервирано, нито да доказвамъ, че природата, когато е създала живота, е дала и всичко необходимо за неговото поддържане, а така сжщо и нуждното за лѣкуване, защото, авторътъ това много ообре и ясно показва. Най-сетне, менъ не остава и малката задавка, да посоча като ново, че лѣкарскиятъ свѣтъ е раздѣленъ на три лагери — *алопати, хомеопати и физикотерапевтици (природни лѣкари)*, защото авторътъ и това зачеква, макаръ и непълно и неясно.

Но, всетаки, моятъ отговоръ съвсемъ не става излишенъ, защото трѣбва да се помжча да дамъ малко, малко по-друго освѣтление по много въпроси отъ книжката, трѣбва да корегирамъ колегата за гдето пренася тъмни, неясни, наистина абсурдни за сегашно време, факти отъ древността къмъ сегашната съкровищница на науката за природолѣчение. Мой дългъ е да поискамъ отъ колегата малко по-големо зачитане паметята на основателитѣ на физикотерапията (природолѣчението). Защото, ако да не бѣха тѣзи „неучени“ народни лѣчители, бждете увѣрени, че медицинската наука не би ни дала даже и това отъ ценнитѣ природни лѣчебни фактори, които ни дава днесъ. Защото, ако не е престѣпно, то е най-малкото недобростьвестно, да изброишъ неджзитѣ на единъ Присницъ, които неджзи сж по-скоро такива на тъмната епоха на неговото време, отколкото лично негсви, безъ, при това, да споменешъ, поне, великото му откритие—

приснищобия компресъ. Сжщото ще трѣбва да направя и за другитѣ основатели на природолѣчението, на методитѣ на които сж се посвѣтили маса лѣкари и професори и сж ги научно обосновали.

Понеже, отъ началото до края на книгата си, колегата прокарва като нишка тенденциозното твърдение, че представители на природното лѣкуване били само природолѣчителитѣ, които нѣмали нищо общо съ медицинската наука и съ което иска да омаловажи единъ чудотворящъ методъ, когото ужъ признава, дългъ ми се налага да посоча свѣтовнитѣ организации на лѣкари и професори, които иматъ много повече съ медицинската наука общо, отколкото колегата Д-ръ Тодоровъ и азъ. Тѣхъ не споменава, съ тъмната замисль да представи на обществото тази модерна наука за лѣчебното изкуство, като творение и собственост само на „шарлатанитѣ“ а се бои да посочи нейнитѣ учени представители, които не сж на заплата при никоя лѣкарствена фабрика, а сж истински, самостоятелни учени. Но, колегата посочи вредата отъ противотемпературнитѣ лѣкарства, безъ да спомене за масовата консумация на тѣзи *бредни и излишни* лѣкарства и то, консумация по лѣкарско предписание. Не споменува сжщо така за пражосването на милиони въ чужда валута за тѣзи *бредни и излишни* лѣкарства. Но той се спира само на противотемпературнитѣ лѣкарства. Остава ние да го допълнимъ, като се спремъ на редицата други лѣкарства, за да види колегата, дали казаното за противотемпературнитѣ, не се отнася почти до всичкитѣ.

Но, авторътъ е далъ и едно съвсемъ невѣрно заглавие на книжката си. Не става споръ за „Народна медицина, природно лѣкуване и научна медицина, а става дума за *Народна медицина, наука зт природно лѣкуване и лѣкарствено лѣчение.* Думата „наука“ е единъ терминъ, който се много успорва. И тъкмо тукъ е центъра на свѣтовнитѣ борби—кой начинъ на лѣкуване е *наистина наученъ* и кое е заблуждение. *Природното лѣкуване* претендира да включва въ себе си именно научно обоснования методъ на лѣкуване.

Горното е редица други пристрастни факти наложиха тоя отговоръ и азъ обещавамъ той да бжде безпристрастенъ, за което дължа публично обяснение.

Хитлеръ е забранилъ бибисекцията въ Германия Отрупанъ е билъ съ безброй поздравителни телеграми отъ приятелитѣ на животнитѣ.

(Следва)

ПЪРВОТО ВПЕЧАТЛЕНИЕ.

— „За водолѣкуването е
необходимъ характеръ“
Priessnitz.

Намирамъ за твърде интересно да сподѣля съ читателитѣ първитѣ си впечатления отъ досегашната ми дейность като обзаведенъ природенъ лѣкаръ. Нека се види колко правъ е билъ бащата на водолѣчението — Присницъ, като е казалъ: „за водолѣкуването е необходимъ характеръ“. Ние остава да прибавимъ: не само характеръ, а истинска просвѣта и пълно преобразование на възгледитѣ на болнитѣ.

Болнитѣ, които сж дирили излѣчение въ нашето водолѣчение, можемъ да раздѣлимъ на две категории. Първата група сж просвѣтени върху принципитѣ на природолѣчението и сж спечелени за него. Тѣ сж чели доста много и сж прогледали вече. Съ тѣзи хора е удоволствие да се работи. Тѣ виждатъ показания имъ пжтъ и го следватъ съ пълното съзнание за оздравяване. За тѣхъ и безъ това не сжществува друго лѣкуване, затова и не мислятъ даже за такова. Съ характеръ, знание, постоянство и твърда воля, тѣ следватъ лѣкуването при насъ и у дома си и не може да не получатъ възможния за организма имъ резултатъ.

Много интересна е втората група страдащи. Това сж хора, които не сж почти нищо чели, следователно не прогледали още. Идватъ при насъ *само да опитатъ*, защото чули нѣкои добри отзиви. Само да опитатъ и, ако не стане чудо при този опитъ, тѣ веднага зарѣзватъ природното лѣкуване. Разбира се, че „неуспѣха“ при тѣхъ е предреченъ, защото липсва най-важната предпоставка — съзнание за нуждата отъ специално лѣкуване въ духа на природолѣчението.

Общото въ горнитѣ две групи е, че всичкитѣ страдатъ отъ години и десетки, обходили сж всичко що сж чули, изхарчили сж маса срѣдства и владеятъ всички специалитети на прѣсти.

Нашиятъ съветъ къмъ тия болни е следниятъ:

На първата група болни ободрѣване духа, усилване вървата въ оздравяването и увеличаваме познанията имъ, като ги подготвяме къмъ рационално природолѣчение.

На втората група болни обръщаме вниманието върху нуждата отъ продължително, системно лѣкуване и ги предупреждаваме, че, ако не сж още достатъчно узрѣли, по-добре е да не почватъ съ природното лѣкуване.

Ясно е, че гореказанитѣ болни сж носители на *хронически*, застарѣли страдания, при които самоотбранителнитѣ сили на организма сж повече, или по-малко угаснали и негодни да водятъ каквато и да е здравителна работа. Отъ тукъ и трудността въ лѣкуването, чийто задача е да, орга-

низира и събуди къмъ активностъ задрѣмалата жизненостъ на болния — работа трудна и сериозна.

Но, къмъ природното лѣкуване прибѣгватъ и болни съ *остри болѣсти*. Повечето отъ тѣхъ сж спечелени за природолѣчението семейства, които вече отъ години не употребяватъ никакви лѣкарства. По-рѣдко имаме болни отъ тази категория, не привърженицитѣ на природолѣчението, а случайно, или по препорѣка идватъ при насъ. При тѣхъ имаме следнитѣ възможности: идейнитѣ ни последователи сж го изпитали многократно, изпълняватъ нарежданията ни и допакватъ оздравяването. Случайнитѣ или оставатъ недоволни отъ това, че не имъ даваме лѣкарство и напускатъ лѣкуването, или още отъ първото недоверіе ни налагатъ, въпрѣки съжеленията ни, да имъ напишемъ нѣкой специалитетъ и ги залъжемъ до оздравяването, или до като тѣ разбератъ, че лѣкуването става безъ лѣкарство, болния оздравѣва и не имъ остава време да разбератъ разликата въ едното и другото лѣкуване.

Разбира се, лѣкуването по нашия методъ при остритѣ болѣсти е съвсемъ просто и лесно. Съ нѣколко обжулвания, компреси, клизмички, изпотявания и диета (постъ или суровоядене), ние се справихме съ неприятнитѣ признаци на болѣстѣта и събудихме вътрешния лѣкаръ къмъ работа, който и довършва работата на оздравяването. Повече нито е ставало нужда, нито пъкъ е необходимо въ такива случаи. Всичко става въ кжщи и при най-примитивнитѣ условия и никога не е необходима водолѣчебна баня. Тукъ не е даже необходимо характеръ, а само разбиране и по-малко суевѣрие. Виждате *разликата между хроническото и остро (температурно) заболяване*. А отъ тукъ и разликата въ лѣчебнитѣ процедури и времетраянето.

Резюме: Невежеството по отнѣшение сжщността на лѣчебното изкуство, суевѣрие въ лѣкарствата, липса на воля и търпение въ лѣкуването, сж причини, които още дълго ще поддържатъ легиони страдащи и ще даватъ ходъ на неспирния упадѣкъ и израждане на човѣшкия родъ.

А единствено лѣкарство противъ всичко това остава все пакъ само *просвѣтата*. Нека работимъ заедружно за максимумъ всестранна просвѣта срѣдъ широкитѣ народни маси, а всичко друго ще дойде отъ самосебе си.

ТРИТѢ ТИПА ХОРА

Отъ Д-ръ мед. Graaz — Berlin

Астеници (Leptosome)

Хората, принадлежащи къмъ този типъ конституция, се характеризиратъ съ това, че сж грацилна конструкция, висо-

ки, тънки, съ тѣсни, сплескани гърди, тънки мускули, съ слаба тлъстинна тъканъ, яйцеобразно лице. Това сж най-добритѣ спортисти. Хората отъ този типъ конструкция сж предразположени къмъ малокръвие, инфекциозни болести, туберкулоза, спадане на коремнитѣ органи, разстройства на стомаха и червата, язва въ стомаха и невралгии.

Атлети. Надъ срѣдно високи; силно развити костна и мускулна система, умѣрени тлъстини, широки плещи, широки гърди, тѣсенъ тазъ, груби черти на лицето, голѣми и силни ржце и крака, (Boxertyp). Предразположени сж къмъ мускулень и ставень ревматизъмъ, възпаление на дробоветѣ, грипъ, злоупотрѣбяване съ силитѣ си, клонятъ къмъ пиянство, а отъ това и къмъ сърдечни и бжбречни срадания.

Астеницитѣ и атлетицитѣ иматъ общо характерно, че сж съ късъ трупъ и дълги краища (Sitzzwerg).

Ликници. — дългъ трупъ, къси краища (Sitzriesen). Нежни ржце и крака, умерени мускули, изобилни тлъстини. Последното предава закръгленъ видъ на краищницитѣ. Гръденъ кошъ тесенъ, но дълбокъ (бжчвообразень). Правъ профилъ, докато горнитѣ два имаха жгловъ профилъ — петожълна форма на лицето.

Този типъ хора клонятъ къмъ затлъстяване, бронхити, апандецитъ, злъчни заболявания, ранна артериосклероза, сърдечни срадания.

Това сж тѣ тритѣ главни типа хора, къмъ които всѣки отъ насъ може, повече или по-малко, да се причисли, а отъ тукъ и прицени жизнеспособността си и предвиди приближителното си бждеще. Има смисълъ да се знае горното, ако имаше съзнанието за нуждата отъ подходящъ начинъ на живѣне, съ цель облагородяване инзифициентността и онаследената неджгавостъ. И най здравородения индивидъ може да се изроди отъ неправиленъ начинъ на живене, ко и хилаво родения, може, при разуменъ и смисленъ животъ, въ духа на природолѣчението и природосъобразния животъ, да прероди организма си и го направи годень за живота — да повиши жизнеспособността му.

Но кокво да се прави?

Лептозома (астеника) трѣбва да живѣе като дѣцата. Често и по-малко да яде, добре да дѣвче и да избѣгва претоварването на храносмилателния апаратъ. Специални мѣрки за противодействие на склонността къмъ спадане на коремнитѣ органи. Съ цель предотвратяване туберкулозно заболяване, да употрѣбява изобилно суровояденето, но да избѣгва недоузрѣлитѣ продукти, които биха разстроили храносмилането. Склонността къмъ невралгии и мигрена, му подсказватъ да избѣгва бѣлтчнитѣ храни.

Атлета е истинския представителъ на т. н. гастроними срѣдъ човѣшкия родъ: ядатъ много, бързо, лакомо — иматъ

истински вълчи апетитъ. Изѣденото отъ такъвъ наведнажъ, би поболѣло нѣкой другъ. Цѣли късове лещъ, за него сж нищо при едно ядене. Но, склонността му къмъ ревматизъмъ го подканватъ къмъ силно ограничение на месото. Почти всичките страдания на този типъ хора, реагиратъ съ бързи и голѣми подобрения, следъ като преминаватъ отъ месната къмъ плодозеленчуковата храна.

Пикниците сж истинска машина за тлъстини. Подобно на свинята, тѣ иматъ способността да образуватъ и трупатъ много мазнини. За тѣхъ храненето е важенъ процесъ въ живота и въ време на ядене сж тѣломъ и духомъ предадени на това голѣмо събитие. Иначе приятни, сладкодумни, много избухватъ, ако имъ се наруши пикатния процесъ на храненето. Такива хора познаватъ и се стремятъ да знаятъ всичките тайни на готварското изкуство. Докато първите два типа почватъ и свършватъ безъ да мислятъ даже какво ядатъ, този типъ хора подлагатъ всичко на най-подробно обсъждане. При това охолно хранене се прибавя и свойствената имъ флегматичность. Седене и лежене имъ допада най-много. Отъ тукъ и грозящата ги опасностъ отъ затлъстяване и неговите послѣдствия. Всичко гореказано сочи нуждата отъ силно ограничаване храната и куражъ къмъ повече физически трудъ. Месо, яйце, бобови, тѣстяни и т. н. сж продукти, отъ които пикниците трѣбва да се пазятъ.

КОНСЕРВИРАНЕТО СЪ БЕНЦОВЕВА КИСЕЛИНА Е ВРЕДНО

отъ Curt Lenzner

Коренно измѣнилиятъ се условия въ всички линии и направления, направиха употребата на консервирани продукти почти неизбежна.

Начинитъ за консервиране на различните съестни продукти и напитки сж два: Първа на *стерилизирането* и този на *химическото* консервиране. За първия сж необходими специални приспособления и значителна вѣщина. Химическото консервиране се състои въ прибавка на нѣкои химикалий къмъ даденъ продуктъ. Този начинъ е най-практиченъ, най-лекъ и не изисква особена вѣщина. Съ него е заинтересувана твърде много химическата индустрия, която разчита на голѣми печалби отъ него, затова го и енергично защитава. Тя прави всичко възможно за неговото въвеждане и масово прилагане.

Каго най-подходящо, безвредно, даже „идеално“ средство за консервиране се предлага *бенцовата киселина и нейните соли*. Въ полза на нея се изказватъ знаменити медицински авторитети, само имената на които сж достатъчни да

наложатъ масовото имъ употрѣбяване. Не липсватъ обаче и сериозни предупреждения.

Да видимъ сега по кои пѣтища тази отрова е спечелила това обаяние на обществото, а и на учения свѣтъ. Подъ напора на сериознитѣ предупреждения отъ страна на реформиститѣ, въ Америка е била съставена *специална комисиия* (chemical office). Ней е било възложено да изучи всички предлагани консервиращи химикалии, досежно тѣхното отровно действие, като особено се обърне внимание на това, дали тѣхното употрѣбление не намалява и асимилаемостта (осмеляемостта) на хранителнитѣ продукти въ човѣшкия организмъ. Следъ дълги и обширни изследвания, тази *официална, следователно независима отъ индустриалния капиталъ*, комисиия, намира, че всички консервиращи химикалии сж вредни. Съ тази присжда на комисията подѣ шефството на учения Whiley, на индустрията не остана безопасенъ за здравето химикалий. Надигна се буря срещу този ученъ и той биде замененъ съ друго, удобно за заинтересувания капиталъ, лице. Така нагласената нова комисиия преповтаря изследванията въ една много смекчена (abgemilderter Form) форма. Както може и да се очаква, резултатитѣ отъ това бѣха желанитѣ отъ индустрията. Комисията намѣрила, че въ малки дози Natriumbenzoat е билъ „безвреденъ“. Този нагласенъ резултатъ се използва отъ индустрията и тя си направи небивала реклама. Особенно въ другитѣ страни, където горната машинация не бѣ известна, се уловиха здраво на вѣдцата и въведоха масовото употрѣбление, като го облѣкоха въ мантията на официално признаване.

„У насъ пъкъ го доискусоряватъ „съ изпитано въ нашия медицински факултетъ“, като че ли нашия факултетъ е до тамъ втасалъ, за да се произнася по свѣтовно спорни въпроси.“ (Б. Р.) Разбира се, за независимия медицински свѣтъ изследванията на Whiley останаха меродавни, че *бенцоевата киселина и нейнитѣ соли сж вредни*.

Има медицински срѣди, които и днесъ твърдятъ, че горекананото консервиращо срѣдство е безвредно (Lehmann, Gerlach и др.) Базирайки се на своитѣ проучвания, тѣ подкрепяватъ твърдението си още и съ обстоятелството, че природата е „вложила“ бенцоева киселина въ много съестни продукти, като обикновена съставна частъ. Така напримѣръ въ малинитѣ обикновенъ съставъ е и 0.6—0.7 на хилядо такава киселина. Това било достатъчно доказателство, че била безвредна. Разбира се, това не е убедителенъ аргументъ, защото ние не знаемъ сложнитѣ комбинации и връзки, въ които се намира тази киселина въ *естественъ видъ* и на които вероятно се дължи *сравнителната ѣ безвредностъ*. Независимо отъ тѣй малкия процентъ въ сравнение съ този въ консервиранитѣ продукти. Въ подкрепа на това наше твър-

дение идватъ и следнитѣ факти: доказа се, че *спанакътъ* е отлично *лѣкарство* противъ *анемията*. По-сетне се установи, че спанака е богатъ съ желязо. Заклучи се, че желязото е действающия факторъ при лѣкуването.

„Едно, две, три“ и се заключава елѣдното: усилено производство на желязо и масово прилагане при болнитѣ. Резултати далечъ отъ очакванията. Най-нови изследвания доказаха, че освенъ желязото има и други, непознати, елементи въ спанака, съ които желязото вероятно е въ нѣкакво отношение и връзки и на които елементи (непознати още!) и връзки, се дължи лѣчебното действие на спанака. Защото, главената салата съдържа още повече желязо и, въпрѣки това, не действава както спанака. Още много такива научно доказани примѣри биха се превели въ подкрепа на нашето твърдение.

Нека подчертаемъ, че горнитѣ данни за безвредността на консервирането се разпространяватъ най-много отъ производителитѣ на консервиращи вещества и консервирани продукти. Тѣй напримѣръ списанието „*der Zuckerbäcker*“ (органъ на горната категория хора) въ своя № 3 отъ 1930 год. особено ревностно пази интереситѣ на заинтересованитѣ.

Не малко сж обаче и незаинтересованитѣ учени съ решително отрицателно становище. Така напримѣ въ № 7 стр. 205 отъ 1932 год. на списанието „*Zeitschrift für Ernährung*“, Sabalitschko отъ фармацевтическия институтъ въ Берлинъ пише:

„Още при 0.1% прибавка бенцоевата киселина проявява своето вредно действие. Освенъ неприятния вкусъ, горене, гъделичкане, тя изменя свойствата на консервирания продуктъ. Oster Walder, Braun и др., сж доказали ясно негодността ѝ при консарвиране на разни сокове, плодове и др. Въ съдържащитѣ бѣлтѣкъ храни тя причинява замжване. Месо, саламъ и др. ставатъ пѣкъ непоносими.

Решително отрицателно становище, въ полза на народното здраве заема *медицинската и химическа изследователна станция* въ Штутгартъ. Въ „*Staatsanzeiger*“ № 289 отъ 3 XII. 1929 год. четемъ нейното заключение:

„Напоследѣкъ се засили най-фантастична пропаганда за консервирането чрезъ бенцоевитѣ соли. Нека не се забравя, че бенцоевата киселина и нейнитѣ соли сж непосредствени клетачни отрови, благодарение на което обстоятелство, тѣ убиватъ ферментнитѣ гъбички и консервиратъ. Много сж случантѣ на сериозни заболявания следъ редовно консумиране на консервирани продукти. Особенно сладкитѣ вина, които се консумиратъ въ голѣми количества, не бива въ никой случай да се консервиратъ съ бенцоати.“

Поради всички гореизброени причини, за мене не сжществува „идеално“ консервиращо срѣдство. Азъ виждамъ

моя идеалъ единствено въ употребата на прѣсна, свободна отъ каквито и да е консервиращи прибавки, храна.

Изъ „Physiatrie“ № 1, 1933 год.

Dresden, Carolastr. 16

Б. Пр. — Поднасямъ горната статия поради засилилата се консумация на безалкохолни вина, приготвени съ бенцоатъ и при това чрезъ щедрата препорѣжка на Д.Н.З. Нека нашитѣ съидейници, които сж решили твърдо да отстояватъ повелята на природнитѣ закони, си взематъ добра бележка.

ЗА ПОУКА

Изъ дѣйствието на йода като лѣкарство.

И. С., учителъ въ село А., заболява съ признацитѣ на разновидни нервни смущения. Това го довежда при лѣкаря, по-сетне при други, трети и т. н. Не е чудно, че резултатъ не е ималъ, защото нервнитѣ състояния сж най-непознатия отдѣлъ въ медицинската наука и тѣхното лѣкуване е най-нескупосаното. Освенъ упоителни, приспивателни и успокоителни, нищо друго не познаваме.

Безуспѣшното лутане го довежда до природното лѣкуване. Даденитѣ съвети той не следва, а почва наново да изрежда лѣкарскитѣ кабинети. Отива нѣкъде въ балкана на курортъ и тамъ нѣкой лѣкаръ му наредилъ да взема йодъ. Не много следъ почване на йодолѣчението, тиреоидната жлеза се силно увеличава, нервнитѣ симптоми влошаватъ, сърдцето разнебитено. Уплашенъ наново идва при природолѣчението съ съжаление, че не послушалъ съветитѣ дадени му въ този духъ. Отъ прегледа се констатира, че той е заболѣлъ тежко отъ т. н. *йодбазедобъ*. Това е една форма базедова болестъ, дължаща се на йодовото лѣкуване — една картина на йодово отравяне. При това влошено и наистина опасно положение, разбира се, за него беше още по-трудно да проумѣе тайната на лѣкуването си и лутането по лѣкари беше естествено. За известно време загубихъ следитѣ на този своего рода боленъ. Изведнажъ погледа ми попада на единъ прѣсенъ *некрологъ*. И що да видя. Този младъ учителъ свършилъ скоропостижно. Отъ по сетнешнитѣ сведения, които събрахъ, се оказа, че този приятелъ билъ подложенъ на операция, поради лошото състояние. При операцията, отъ силно кръвоизлизане, починалъ.

Ето една трагична кончина, която да служи за примѣръ и назидание.

Съобщава П. С.

СИЛАТА НА ПРИРОДНИТѢ ФАКТОРИ

Природното лѣкуване на бронхиалната астма.
отъ Dr. Alfred Brauchle

Предистория: Отъ много години 48 годишната болна страда отъ хроническа кашлица и храчки. Отъ нѣколко години къмъ това се присъединяватъ атаки отъ *астматична задуха*. Атакитѣ сж толкова силни и чести, че болната не е била въ състояние да гледа домашната си работа. Едва изминала сто крачки, задухата ѝ налага спиране.

При прегледа се намѣри: леко обложенъ езикъ, изострено издишване, разширени бѣли дробове, затова и слаба подвижностъ на бѣлодробнитѣ граници при вдишване. Въ областъта на лѣвия бѣлодробенъ връхъ хрипове. На върха на сърдцето лекъ систоличенъ шумъ.

Лѣкуване: Преди обѣдъ: 3 пѣти седмично половинъ баня, поредно сменявана съ четкова баня. Всѣка отъ тѣхъ бива последвана съ влаженъ хладакъ компресъ на гърдитѣ. 3 пѣти седмично въздушна баня съ сухо изчеткване на тѣлото и дихателни упражнения. Следъ обѣдъ: три пѣти седмично мѣнящи бани на краката. Три пѣти седмично кварцово загръване (презъ лѣтото слънчеви бани). Строго вегетарианска храна. Периодически суровоядене.

Резултатъ: следъ точно 4 седмично енергично лѣкуване болната се изписа здрава.

Контроленъ прегледъ следъ една година показва, че е здрава и работоспособна.

ПОЛЕЗНИ РЕЦЕПТИ

Сбирене и пѣене сж два важни фактора за добро охранване.

Разширениятъ и спадналь стомахъ налага т. н. *джебно хранене* (Taschenernährung). Това ще рече, болниятъ да носи винаги въ джеба си нѣщо за ядене и много често презъ деня да слага въ устата по-малко. Постоянното дѣвкане усилва перисталтиката на храносмилателния каналъ и изпразването му.

Отлично сръдство за увеличаване *теглото* сж *въздушнитѣ и слънчеви бани*, както и *четковитѣ масажи* — ежедневно до половинъ часъ.

Хеморойдитѣ сж винаги доказателство за претоваренъ храносмилателенъ каналъ и стагнация на кръводвижението въ корема.

При старитѣ ежедневно, при младитѣ отъ време на време, по една задръжна клизма съ 100-200 грама, държи края на дебелото черво свободенъ. Съ това се облекчава кръводвижението и товара на храносмилателния каналъ, което способствува за *оздравѣването* (изгубването) на хеморойднитѣ възли и предотвратява образуването на неприятнитѣ, мъчно лѣкуващи се, фистули.

Разбира се, другитѣ подходящи приложения трѣбва да вървятъ ржка за ржка съ горнитѣ.

Dr. Graaz — Berlin

ЗЛАТНИТѢ ПРАВИЛА НА ЖИВОТА

Закаляване на тѣлото отъ Вилз

Една отъ главнитѣ повели на здравеопазването е да *закалимъ тѣлото си*. Това ще рече да го направимъ реакционноспособно и невъзприемчиво къмъ заболяване, както и нечувствително къмъ променитѣ на атмосфернитѣ влияния.

При всѣки опитъ за закаляване трѣбва винаги да се има предвидъ *възрастта, пола, набика и състоянието на нервната система*.

Закаляване чрезъ вода. Редовно, ежедневно, или периодически по-дълго, или по-късо време, да става измиване, обжулване, или изтриване, или изкжпване на тѣлото съ студена, хладна или хладка вода. Най-добре веднага следъ ставане отъ топлото легло. По-слабитѣ, малокръвнитѣ и чувствителнитѣ, прилагатъ най-нежното отъ гореказанитѣ приложения, като накрай се изсушаватъ, обличатъ и лѣгатъ до затопляне въ леглото. Най-нежното водно приложение е *обжулването на тѣлото съ облажнени ржце и лѣгане въ топло легло до изсъхване и стопляне*.

Закаляване чрезъ въздушни бани. Това е най-нежното, безопасно и лесно приложимо закаляване. Това ще рече, най-добре сутринъ отъ топлото легло, да се стане и голъ, или полуголъ, да се направятъ нѣколко тѣлесни упражнения и сухо изтриване на тѣлото съ ржце. Друго време, сжщото приложение, да се прилага при достатъчно затоплено тѣло.

Свободната физическа работа въ градината, или на полето, кали не по-малко тѣлото. Липса на такава, го изнежва и прави негодно за живота.

Босоходенето е най-естественото срѣдство за закаляване. Обличане и събличане у дома да става босъ. Пролѣтъ, лѣто и есень, особено децата, да ходятъ боси. Босоходене по росата, по прѣсно падналия снѣгъ, минутка, две, сж отлични каляващи срѣдства. Босоходенето въ ваната съ студена вода, или въ течаща вода, е сжщо добро приложение.

Ръцетѣ и краката се закаляватъ по Кнайпъ най-добре по слѣдния начинъ: нагазва се до коленетѣ въ студена вода. Следъ минутка, или половина, се изваждатъ и обличатъ топло. Следъ това се натопяватъ ръцетѣ до лактитѣ, даже до раменетѣ. Пакъ минутка, половина и пакъ топло обличане. Следъ това, движение до пълно сгрѣване. Не бива да се тръпне. Това показва недостатъчна естествена топлина и прекалено студено приложение.

Масажитѣ, приложени ежедневно, или презъ день, два, сж друго закрепващо и каляващо приложение.

Кърмачета и малки деца се закаляватъ освенъ чрезъ въздушнитѣ бани, още и чрезъ редовното обливане следъ топлата имъ баня съ кана по-студена вода (5-10° С. по-студена отъ тази, въ която сж кжпани).

При преминаването отъ топла въ студена стая се пие глътка студена вода. Това не позволява да се простуди човѣкъ.

И още редица комбинации и вариации на воднитѣ и въздушни приложения сж все отлични закаляващи срѣдства, но, основнитѣ правила за водоприложенията не бива никога да се забравятъ. Никога студено върху студено не се прилага. Топлото винаги да се последва отъ студено. По Д-ръ Виншъ, закаляването не става само чрезъ студено, а и чрезъ топло. Особено презъ зимнитѣ дни, най-добре е, всѣко студено приложение съ цель каляване, да бжде предшествувано отъ топло приложение. Такива сж частични топли бани и пѣрни приложения. Всѣки случай, студениотъ трѣпки не принадлежатъ къмъ картината на водоприложенията.

ВНИМАНИЕ !

Поради настойчивитѣ покани отъ разнитѣ краища на страната за сказки, азъ и тази година ще направя една обиколка и ще изнеса въ по-главнитѣ населени центрове по нѣколко сказки. Като обръщаме вниманието Ви върху радужния приемъ, който намѣриха сказкитѣ ми миналата година, моля онѣзи будни синове на хубавото ни дѣло, да обмислятъ и осъществятъ сказкитѣ въ своя край. Желаетелитѣ да се отнесатъ до редакцията, за да имъ съобщимъ точно какъ ще стане посещението на тѣхния край. Нека всички се отзоватъ на време (още сега) за да мога, на пѣтъ край тѣхъ, да ги посетя.

Д-ръ Йордановъ

МАЙКА И ДЕТЕ

Зовътъ на плодоветъ.

Отъ ранна пролѣтъ до късна есенъ природата щедро ни поднася отъ своята голѣма кошница чудни дарове — божественитѣ вкусни плодове на овощнитѣ дървета и на зеленчуковитѣ растения — за храна и радостъ на децата и възрастнитѣ. Зрѣли плодове по градини и лозя примамватъ погледа ни и ни привличатъ съ своя вълшебенъ зовъ:

— Колко ние сме вкусни и сладки, мили дечица! Елате при насъ, откъснете ни и ни изжѣте, за да ни доставите най-голѣмото удоволствие. Ние цѣвитимъ и зрѣемъ само заради васъ — за да ви нахранимъ и заздравимъ, да ви направимъ силни, бодри, румени и засмѣни. Не се страхувайте, че акитѣ ви и остри жѣби ще се забиятъ въ насъ. Това нѣма да ни причини болка, защото сме вече узрѣли.

Ние ще засилимъ и зачервимъ вашата кръвъ, ще направимъ коститѣ и жѣбитѣ ви яки, мускулитѣ жилави и силни мозъка ви добре развитъ, а умъ и паметъ пѣргави и забележителни. Така вие ще растете здрави и силни, нѣма да боледувате тежко и ще бѣдете радостъ за родителитѣ си.

Обикнете само насъ, милички деца и не яжте бонбонитѣ, направени отъ захаръ, боя и шоколадъ, които развалятъ жѣбитѣ и стомаха ви. Не си прѣскайте левчетата за тѣхъ, а си купувайте само насъ — природнитѣ бонбони.

Когато вие ни захапвате, ние чистимъ вашитѣ жѣби и ги много заякчаваме. а когато ни дѣвчете добре, тогава и стомахътъ става здравъ и не боледува. Яжте ни съвсемъ сурови, но добре измити — тогава сме най-полезни за васъ! Пийте и нашитѣ сокове — това е нашата сладка кръвъ, животворно питие за млади и стари, което дава здраве и дълъгъ животъ. Чуйте нашиятъ слънчевъ зовъ и ще бѣдете щастливи!

Изъ в. „Здравецъ“.

ВАЖНО.

Старитѣ ни абонати ще получаватъ списанието редовно. Молимъ ги само да ни се отчетатъ въ най-скоро време.

Всички онѣзи, които получаватъ сега за първи пѣтъ, иматъ първата книжка като пробна. Ако желаятъ да го получаватъ, да пратятъ абонамента. Ако не желаятъ, молимъ ги да повърнатъ книжката чиста. Друга книжка не ще имъ се праща.

Едничката ни молба къмъ всички получили настоящата книжка 1-ва, е:

Ако не желаятъ да го получаватъ да повърнатъ книжката. *Не натрапваме никому списанието.*

Всѣки нашъ добъръ приятель чакаме да ни намѣри поне единъ новъ абонатъ (платенъ).

Набременното отчитане ще ни улесни въ издаване премията.

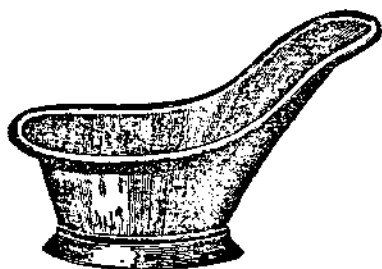
ВАНИ — ВОДОЛЪЧЕНИЕ — ВАНИ

Семейство, което не притежава като домашенъ инвентаръ поне една

СЕДЯЩА или ЦЪЛА ВАНА

е останало много назадъ въ здравнопросвѣтно отношение. Въ него нито чистотата, нито здравето, нито най-сетне сръчността за първа помощъ въ случай на заболяване е възможна. А че това показватъ, че не сте чули за водолъчение — най-новото и най-модерното въ науката за здравето, е много ясно.

Притежаването каква да е вана въ дома е признакъ на култура. Това твърдимъ и можемъ да го докажемъ.



ФИЛИПЪ ПАНАЙОТОВЪ

ул. „Св. Климентъ“ (срещу новата Земледѣлска банка) Варна
ИМА НА СКЛАДЪ И ИЗРАБОТВА ПО ПОРЪЧКА

ВСЪКАКВИ ВАНИ

Б. Р. За по-сигурно молимъ вънкашнитѣ да си ги доставятъ чрезъ редакцията.

ДАМИ И ГОСПОЖИЦИ РЪКОДѢЛНИЯТЪ МАГАЗИНЪ

„МОСАЧО“

ул. „Царъ Борисъ“ 17, до аптека Ф. Георгиевъ се
ОТКРИ: По този случай продава всичко съ чувствително намалени цени. Пристигнаха най-модернитѣ копчета за палта и гарни. Ластиси за корсети и голѣмъ изборъ дантели.

Посетете и се увѣрете!

На клиентитѣ давамъ журналы на безплатно домашно употребление.

гр.

БОЗАТА :: БОЗАТА НА ЦВЪТКО...

ул. „Ц. Борисъ“ **Варна** е ненадмината до сага
Въ подкрепа на въздържателнитѣ движения, въ духа
на науката за природно лѣкуване, по законитѣ на
науката за растителното хранене

Цвѣтко се е ангажиралъ да даде отлична боза

и да нанесе последния ударъ на спиртопиенето.

ЧИСТОТО ПРОСО отъ което се приготвя цвѣтковата
боза научно доказано е, че е отлична

===== **ХРАНА и ЛѢКАРСТВО.** =====

Затова да приемъ боза при цвѣтко Ангеловъ.

Очаквайте

въ единъ отъ следващитѣ двоенъ брой подробно
разглеждане на

ЛѢКУВАНЕТО по ШРОТЪ

отъ Д-ръ Зигфридъ Молеръ

този брой ще бжде най-интересния отъ всички до
сега. Тамъ разглеждане научно шротолѣкуването —
безкръвната операция на природното лѣкуване съ
практически насоки за домашно лѣкуване.

Материалътъ е новъ на български. Издаване я
като отговоръ на Д-ръ Тодоровъ, който нарича шрота
„шарлатанинъ“.

Но ще се изпрати само на издълженитѣ до
1 декемврий. На другитѣ следъ като се издължатъ.