

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЬ

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

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ

СЪДЪРЖАНИЕ.

- 1) D-г Kapferer — Сжщността на инфекциознитѣ болести 145
- 2) Sanitätsrat D-г A. Schalle — Лѣкувитостта на въздушнитѣ бани при сърдечнитѣ болести. 179
- 3) По Prof. Pirquet — Хранене кърмачето презъ 10, 11, 12 и 13-ия месецъ. 161
- 4) D-г Schalle — Скрофулоза или болестъ на жлезитѣ 152
- 5) А. Ангеловъ — Медицината и природното лѣкуване 145
- 6) * * * Истината бодѣ 150
- 7) * * * Нашето дѣтско лѣтовище 159

Петата година на списанието почва Септемврий месецъ. Подновете абонамента си. Предплатете още сега 65 лв. Записвайте нови абонати.

Намалението на 65 лв. важи само до 1 августъ и за плащане направо въ редакцията или чрезъ настоятелите.

Съидейници, не забравяйте жертвитѣ, които сме дали докато зародимъ това движение. Сега вече е лесно да се работи въ това направление, но тежкото начало сложихме ние съ вашата подкрепа.

Напредъ и все напредъ, къмъ пълно преуспѣване.

Пласирайте новата ни книга „Домашенъ Природенъ Лѣкаръ“. Правимъ 40% отстъпъ.

Внимание,

Който ни намѣри единъ новъ абонатъ и внесе стойността 75 лв. (до 1 августъ 65 лв.) ще получи даромъ книгата „Естествено подмладяване на жената“.

Ако се отчетете до 1 августъ, същия подаръкъ ще дадемъ и на самия абонатъ.

Диримъ настоятели за списанието и библиотеката при много-добри условия. Желаетелитѣ да се обадятъ.

Покажете списанието на всички близки и познати. Много отъ тѣхъ ще го харесатъ и ще се абониратъ.

Прекарайте лѣтото срѣдъ природата!

Слънце, вода, въздухъ — доставете си въ изобилие!

Пратете веднага (най-късно до първи Августъ) 65 лева за да получавате списанието съ намалена цена. Следъ тази дата струва пакъ 75 лева.

Отчитайте се направо въ редакцията. Пощата струва скъпо и ни отнема срѣдствата за подобрене списанието.

На неиздължилитѣ ще пратимъ кв. по пощата. Осребрете я!

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

МЕСЕЧНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ,
ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ
И ЗДРАВНА ПРОСВЪТА.

Год. абонам. 75 лв.

Отдѣленъ брой 8 лв.

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

D-r Kapferer.

Заразителнитѣ болести и тѣхното лѣкуване по природния методъ.

Отъ немски Д-ръ Кирилъ Йордановъ
Сжщността на инфекциознитѣ болести.

(Продължение отъ кн. 9)

Сливицитѣ сж едно мѣсто, кждето излжчването е изобилно и като така, сж отъ голѣмо значение при очистителната реакция, а отъ тукъ и за оздравяването. Споредъ Д-ръ Рьодеръ, а и споредъ цѣлата наука за природно лѣкуване, сливицитѣ сж единъ незамѣнимъ излжчителенъ органъ — важенъ за тѣлесното обезотравяне. Тази важна роля на ежедневно рѣзанигѣ сливици, медицината не имъ признава и се мжчи всѣчески да я обори. Но многобройни факти и проявления говорятъ само въ полза на нашето твърдение. Почти всички инфекциозни болести даватъ признаци на по-малко или по-силно възпаление на сливицитѣ. Такъвъ е случаятъ даже и тогава, когато инфекцията не е станала презъ тѣхъ. Инфекции станали на отдалечени отъ сливицитѣ мѣста, водятъ неминуемо къмъ зачервяване или поне само облагане на сливицитѣ. И много още обстоятелства говорятъ, че сливицитѣ въ всички тѣзи случаи взематъ живо участие като излжчителни органи. Именно тамъ тѣлото препраща маса отрови, бацили и други болестотворни материи, кждето трѣбва да бждатъ изхвърлени. Особена роля, като очистващи органи, играятъ при дифтеритъ, скарлатина и др., докато при тифусъ и дизентерия проявленията при тѣхъ сж незначителни. Изобилното излжчване презъ кожата и червата при последнитѣ болести, обѣснява неучастието на сливицитѣ въ очистителната работа на организма.

Най сетне като мѣсто на излжчване сж и дробоветѣ, особено бронхиитѣ и трахеята (въздушната тржба). Почти всички заразителни болести сж придружени съ по-малко или по-силно „възпаление“ на тѣзи органи. Почти винаги имаме по слабъ или по силенъ *бронхитъ, трахеитъ и ри-*

нитъ (хрема). Първоначалната суха кашлица (началото на излжчването) бързо става влажна съ изобилно излжчвани храчки (разгара на излжчвашата реакция). Храчките сж пропити винаги съ отрови, бактерии, а даже и издишвания въздухъ вуни отъ излжчванитѣ газовидни нечистотии.

Отъ голѣмо значение при лѣкуването е да знаемъ, че когато известенъ органъ не е въ състояние да излжчи достатъчно много, работата му се допълня чрезъ усиляване излжчването чрезъ другъ органъ на обезотравяването. При недостатъченъ изливъ по кожата, излѣкуването върви трудно. Когато обаче, въ помощъ на сжщото дойде напимѣръ една диария, подобренито веднага настѣпва. Или, настѣпва задрѣстване на бронхиитѣ съ мжчно излизаци храчки, влошаване на състоянието и следъ едно изобилно изпотяване подобрява и състоянието. И много още примѣри доказватъ стойността на вътрешното очистване при лѣкуването на заразителнитѣ болести. (Б. Р. потвърждение на Куне).

Температурата, възпалението и излжчването сж три важни моменти при естествения процесъ на оздравяването, всѣки отъ който е за себе си много важенъ и никой отъ тѣхъ не бива да се подценява за смѣтка на другия, защото често ползата отъ единия предполага наличността на другия.

Отъ казаното до тукъ се вижда, че при едно такова заболяване организма извършва една колосална работа. Всичките му сили и срѣдства сж заангажирани въ провеждане на тритѣ лѣчебни процеси: температурата, възпалението и излжчването. Щомъ като е така, не бива да се очудваме, че въ такъвъ критически моментъ на нужда отъ сили, природата прибѣгва до *преустановяване* функцията на нѣкоя друга система, която въ момента е не толкова важна и безъ чийто работа организма може да изтрае известно време. Това става най първо съ преустановяване на *храносмилателната работа*. Презъ цѣлото време на болестта липсва апетитъ, езика е обложенъ, болния чувствува даже отвръщение къмъ храната, а не рѣдко повръща и злъчния течность (зелено). А систематически проучвания доказаха, че презъ всичкото това време стомашния сокъ е алкаличенъ и като така негоденъ да се справи съ каквато и да е храна

За природния лѣкаръ тѣзи признаци сж природенъ намекъ затова, че организма нѣма излишни сили, които да остави на разположение на смилането и като така не иска и тѣхното вкарване.

Като доказателство за правотата на това наше разбиране може да ни послужи и факта, че даването на храна при температурни заболявания влошава състоянието. Махане на храната и изпразването на червата съ клизма, водятъ веднага къмъ подобрене. Правенитѣ опити въ това направление показаха, че гладуващитѣ болни оздравяватъ много по бързо

отъ тѣзи, които сме хранили въ време на боледуването. Цѣлата наука на медицината за „силното“ хранене при температурно болнитѣ почива на чисто теоритическо обмисляне и противоречи напълно на практиката.

Всичко казано до тукъ говори въ полза на това, че координираното действие на всичкитѣ проявления на коя да е заразителна болестъ, цели *обиярянето, излжчването и вътрешното пречистване* на организма Или съ други думи, самата болестъ (температурното състояние) не е болестъ, а *оздравителенъ процесъ* безъ който би настъпила истиаската болестъ. Болестъта (което ние наричаме болестъ) е процесъ на истинско възстановяване здравето чрезъ вътрешно пречистване (точно въ духа на Луи Куне Б. Р.). Бацили, отрови, отпадаци и прочие биватъ унищожени, изгорени и излжчени.

Медицината за сега познава само една частъ отъ колосалнитѣ процеси като лѣчебни реакции. Тя и до днесъ много се мѣси въ борбата на организма и съ какви ли не срѣдства потиска разнитѣ болестни проявления (активъ на борящия се организъмъ), много отъ които биха изисквали не потискане, а подкрепяване. Всички химически лѣкарства действуватъ, кое повече, кое по-малко, сплжащо на оздравителната работа на организма. Тѣ замазватъ и обезобразяватъ болестната картингъ, която става почти непознаваема като целесъобразенъ процесъ, а изглежда като безсмысленъ хаосъ. Изхвърлянето на каквото и да е вмешателство съ лѣкарства при едно лѣкуване отъ страна на природното лѣкуване, успѣхитѣ, които се постигатъ при това, доказаха още веднажъ, че болестнитѣ проявления сж наистина смислена и целесъобразна работа.

Природособразното лѣкуване на заразителнитѣ болести се конструира върху досега описаното съзиране на болестнитѣ признаци като лѣчебни реакции. Отъ тукъ ставатъ ясни и пжтицата за правилното и подкрепящо лѣкуване.

Природниятъ лѣкаръ не чака помощъ отъ никакви външашни срѣдства. Той разчита и вѣрва въ силата на всаденитѣ въ организма лѣчебни, отбранителни и жизнени сили и неговата работа се състои изключително въ подпомагането имъ и премахването на евентуални пречки. Инжекции, медикаменти, серуми и подобни тѣмъ, по-скоро търговски артикули, сж за него лѣкаръ не само безполезни, но и вредни. Медицинскиятъ лѣкаръ винаги пита „какво се прави противъ тази болестъ“, а природниятъ лѣкаръ казва „какъ да подкрепимъ тази болестъ“. Нашитѣ лѣчебни срѣдства се казватъ *вода, въздухъ, движение, почивка и диета*, всѣко отъ които, споредъ естеството на болестъта и особеноститѣ на болния индивидъ, намира приложение въ различна форма и различенъ интензитетъ. Нито едно отъ тѣзи срѣдства не потиска кое да е болестно проявление, а напотивъ всичкитѣ подкре-

пять и усилятъ излѣчването. *Пачемъ* — единъ голѣмъ умъ на медицинската наука, казва въ своя трудъ „историята на лѣчебното изкуство“: „Най-добритѣ лѣчебни методи си оставатъ пакъ т. н. *пречистващи методи*“ и съ това дава официално потвърждение на нашето становище

Следъ подробното разглеждане на причинитѣ, сжщността и лѣкуването на инфекциознитѣ болести, ще следватъ отдѣлнитѣ болести на брой 15 и съ рискъ да направимъ повторения, ние ще се спремъ подробно, съ едничкото желание, да хвърлимъ свѣтлина върху тѣй тъмнитѣ за широкитѣ народни маси въпроси и още повече, да покажемъ особено на Господа лѣкаритѣ, че въ интересъ на болното човѣчество е, да напуснатъ лѣкарственото симпатоматично потискане и въведатъ изключително лѣкуване съ природнитѣ срѣдства. Тѣмъ особено подчертаваме, че лѣкарственото лѣкуване особено на температурнитѣ болести е гибелно за сетнешната сждба на болния.

Съ удоволствие подчертаваме, че въ последно време подъ влиянието на нѣколцина авторитетни личности, срѣдъ медицинския свѣтъ, като професоритѣ: *Кусмаулъ* (Kussmaul), *Розенбахъ* (Rosenbach), *Мартиусъ* (Martius) и *Биръ* (Bier), настъпи значително сближение между насъ и медицината и много отъ медицинскитѣ лѣкари днесъ мислятъ малко по-иначе. Но, нека се запомни, че това стана много по-късно отколкото трѣбваше. И все пакъ, ние сме благодарни, че ги доведохме и до тази степенъ на познание, че днесъ не тѣй лекомислено се потиска диарията, не тѣй лекомислено се дава противотемпературни лѣкарства и доста често се прибѣгва до водоприложенията. Бавно но сигурно, подъ натиска на нашата сила, подъ угрозата на прегръщенията, нашитѣ принципи единъ следъ другъ ще бждатъ възприети и въведени въ училищната медицина. За радостъта на всички ни, въ последно време медицината прибѣгва даже къмъ изкуствено производство на температурата като въведе т. н. *Райцкборперъ терапии*.

Нѣма вече съмнение въ силата и правотата на природното лѣкуване.

Една пречка за бързото и масовото възприемане на това лѣкуване е обстоятелството, че то произхожда отъ *лаици* — хора прости, нѣмащи медицинска подготовка. Но и това почва да губи на стойностъ, защото се, вижда че почти въ всички области на науката, най-голѣмитѣ открития сж направени отъ хора чужди на науката — *хора съ вроденъ гений и способности*. *Фарадей* и *Графъ Цепелинъ* сж два ясни примѣри за това.

Много деликатно е положението на медицинската наука, когато на хората, които е подигравала, осмивала и гонила, сетне, следъ вѣкове да изпадне въ принуждението да имъ

строи възпоменателни паметници и да имъ признае правото на велики откриватели. Но и този срамъ ще трѣбва да притърпи, защото природнитѣ закони сж по-силни отъ каквото и да е себелюбие.

Да, възприемането напълно природното лѣкуване трѣбва рано или късно да стане, защото само по този начинъ ще задоволимъ болнитѣ и не ще имъ позволимъ да дирятъ помощъ отъ лаици.

Идната година следватъ отдѣлнитѣ болести.

Sanitätsrat
Dr A. Schalle.

VI.

Лѣкувитостта на въздушнитѣ бани при сърдечни болести.

Колкото повече прилагаме въздушнитѣ бани, колкото повече и по-дълго наблюдаваме и проследяваме тѣхното действие, толкова повече се възхищаваме на тѣхното всестранно и разновидно действие и приложение.

Благотворното действие на въздушнитѣ бани се простира върху всички тѣлесни органи, а въ това число и най-важния човѣшки органъ — *сърдието*. Мнозина мислятъ, че въздушнитѣ бани за сърдечно болнитѣ не само сж безпозлезни, но и вредни. Този възгледъ е съвсемъ неоснователенъ — поне въ неговата цѣлостъ. Дългото наблюдение и изследване доведе до убеждението, че въздушнитѣ бани въ комбинация съ останалитѣ физикални лѣчебни сръдства (вола, масажи и др.), играятъ голѣма роля при лѣкуването на сърдечнитѣ болести. Този, който познава добре сжщността на тѣзи бани и е схваналъ тѣхното лѣчебно и здравеопазващо действие, той не ще се очудва на това, че тѣ сж едно отъ най-подходящитѣ приложения при сърдечнитѣ страдания. Многобройнитѣ опити и наблюдения ни показаха, че въздушнитѣ бани действуватъ по сжщиятъ начинъ и сжщиятъ смисълъ, както и много хваленитѣ вжгледвуокисни бани. А не въ рѣдки случаи първитѣ ги надвишатъ.

Пристояването голъ въ чистия, прѣсния и движащъ се въздухъ действува оздравяващо и освежаващо върху цѣлата нервна система. Постояннитѣ колебания на температурата, неспирното колебание на неговото налѣгане, макаръ и незабелязано, предизвикватъ и подържатъ кръвоноснитѣ сждове въ постоянно свиване и разпускане (гимнастика), а въ резултатъ събуждатъ редица лѣчебни реакции. И безъ това слабитѣ кръвоносни сждове при сърдечно болнитѣ се засилватъ и освежаватъ. Щедрото и все пакъ предпазливо дразнене на кожата я освежава и зачервява, кръвта се равномерно разпредѣля като вжтрешнитѣ органи се облегчаватъ отъ

кръвния застой, цѣлиятъ кръвообратъ се засилва и накрай сърдцето остава съ намаленъ товаръ. Засиленото кожно дишане облегчава и бѣлитѣ дробове. Пречиштането на кръвта става бързо и изобилно, а това е друго облегчение на сърдечната работа. Самото освежено дишане е подпомагане на сърдцето. Въ сжщата смисълъ става освежаване и ободряване на функциитѣ на храносмилателния апаратъ и бжбрецитѣ. Кожата, която е както знаемъ, органъ за дишане и обезотравяне, чрезъ въздушната баня приема кислородъ, а излжчва въгледвуокись и други отрови. Това е пъкъ благотворното действие на въздушната баня върху веществената обмѣна и пречиштането на кръвта. А, че чрезъ това се оказва лѣчебенъ, макаръ и посредственъ, ефектъ върху самото сърдце, е фактъ неоспоримъ.

Благотворното действие на въздушнитѣ бани въ такива случаи се доказва най-добре чрезъ точно наблюдение на сърдечната дейность въ време на банята. Контролирането на сърдцебиенето, на пулса и на кръвното налягане, говорятъ много красноречиво. Такива наблюдения ни показаха, че неспокойното сърдце се успокоява, високото кръвно налѣгане намалява, ниското се повишава, слабия и бързъ пулсъ се намалява и закрепва. И много още доказани факти ни показватъ, че въздушната баня *кали, засилва и пази* сърдцето. Подчертавамъ и успокояващето за нервитѣ действие на въздушната баня — особено за сърдечнитѣ нерви. Очевидно е и *веселото настроение, вътрешното успокояване, ободрения духъ* въ време на такава една баня. А това е тъй желано при отпадналитѣ и отчаянитѣ сърдечно болни.

Нервното сърдце е особено благодарна задавка на тази баня. Никакво изключение не правятъ болнитѣ съ порокъ въ сърдцето, както и тѣзи съ артериосклероза. Последнитѣ се нуждаятъ отъ по-точно индивидуализиране. Трѣбва да се знае сжщо така, че сърдечно болнитѣ не понасятъ студениѣ въздушни бани и при тѣхъ температурата на въздуха трѣбва да не е по-ниска отъ 22° С. Тѣй препоржчванитѣ и полезни гимнастики въ време на банята, тукъ сж забранени. Само лежки движения бива да се позволятъ. Лѣгане, ставане, сѣдане, ставане, дълбоко дишане и съвсемъ лежки гимнастически движения на ржцетѣ и краката, сж достатжчни. Продължителността на въздушната баня при сърдечно болнитѣ не бива да е по-дълга отъ 10—30 минути. Разбира се температурата на въздуха и точното състояние на болния могатъ да позволятъ на лѣкаря да даде точни норми.

Накрай подчертавамъ още веднажъ, че при добъръ подборъ, внимателно индивидуализирано и вѣщо приложение, въздушнитѣ бани е незамѣнимо лѣчебно средство за сърдечно болнитѣ и че тѣ ни даватъ резултати даже и тамъ, кждето и никое приложение на водата не ни е дала.

Майка и дете

Хранене кърмачето презъ 10-тия месецъ.

(по проф. Пирке)

Въ 6 часа сутринъта 250 грама кърма. Въ 9 часа единъ жълтакъ, 20 грама бѣлъ хлѣбъ надробенъ въ 100 грама млѣко като попарка. Въ 12 часа 30 грама супичка. Това малко количество сула има за задача да привикне кърмачето къмъ новъ вкусъ храна. Супичката за кърмачета се приготвя отъ грисъ или брашно: Взема се 5 гр. грисъ или брашно. Взема се и 6 грама чисто масло. Отъ това се приготвя супата по обикновения начинъ, както ставатъ другитѣ супи. Водата може да бѣде чиста или пѣкъ такава, въ която сж изварени евентуално зеленчуци. Следъ като сулата е готова трѣбва да е приблизително 67 грама половината отъ която се дава по обѣдъ преди ядене. Следъ супичката му се дава 50 грама готвенъ зеленчукъ. Следъ това 50 грама компотъ. Най сетне като още единъ десертъ се дава 10 грама бискоти. Въ 15 ч. му се дава 150 грама кърма. Въ 18 часа 50 грама млѣчна каша и следъ нея да пие 100 грама млѣко. Най сетне, вечеръта въ 21 часа му се дава 100 грама кърма и настѣпва нощната пауза. Презъ този месецъ млѣкото да се дава съ чашка.

Презъ 11-тия месецъ.

Въ 6 часа 250 гр. кърма. Въ 9 ч. сжщото което му се даваше презъ десетия месецъ. Въ 12 часа се дава сжщото което му се даваше презъ десетия месецъ само, че вмѣсто бискотитѣ да сж 10 грама повишава се дозата на 20 грама. Постепено следъ това се преминава отъ бискотитѣ къмъ другъ видъ тѣстяни храни. Такива сж: *кекси и бисквити*. Кекси за кърмачета въ тази възраст се приготвятъ така: 80 грама брашно, 34 грама захаръ, 27 грама масло чисто краве, 1 жълтакъ, 1 грамъ соль, 1 грамъ сода хлѣбна. *Бисквититѣ* пѣкъ: 2 яйца, 80 грама брашно, 68 грама захаръ 1 грамъ соль. Пригответенитѣ кекси тежатъ 150 грама, а пригответенитѣ бисквити тежатъ 200 грама. Както отъ бискотитѣ, така и отъ тѣзи видове тестяни храни, се дава сжщото количество като се има предвидъ че кекситѣ сж по гъсто концентрирани (по силна храна). Въ 15 часа се дава 150 грама млѣко (не вече кърма). Въ 18 часа — 50 грама млѣчна кашичка и следъ това да изпие 100 грама млѣко. Най сетне въ 21 часа му се дава 100 грама млѣко съ чашка (не биберонче за хранене).

Презъ 12-тия месецъ

Въ 6 часа 250 гр. млѣко. Въ 9 ч. както 11 тия месецъ. Само че тукъ вмѣсто жълтакъ се дава цѣлото яйце. Пакъ рохко сварено. 12 часа сжщо както 11-тия месецъ. Въ 15 часа пакъ 150 грама млѣко. Въ 18 както по горе (11-тия ме-

сецъ). Въ 21 часа 100 грама кърма, но постепенно количеството се намалява и най-сетне храненето (кърменето) въ този часъ се премахва и оставатъ само 5 храненияа.

Презъ 13-тия мѣсецъ.

Детето получава не вече 6 пѣти, а само 5 пѣти да яде. Паузитѣ между отдѣлнитѣ храненияа се увеличаватъ. Въ 6 часа 300 грама млѣко. Въ 9 часа както 12 мѣсецъ. Въ 12 часа както първия мѣсецъ (11). Въ 1 часа 200 грама млѣко. Въ 18 часа 100 грама млѣчна кашичка (значи двойна дажба). Въ 21 часа *не се дава нищо*.

И така стана пълното отбиване на кърмачето. Следъ този мѣсецъ качествено храната постепенно се така променя, че бавно да получава вида и вкуса на храната на възрастния. Въ края на втората година детето да може вече да яде на суфрата съ възрастнитѣ, тоестъ това, което и възрастнитѣ. Често се срѣщатъ трудности при даването на ново ядене, но бавното преминаване, първоначално малкитѣ количества ни улесняватъ къмъ привикването.

Изнесеното въ тази годишнината на списанието е на кратко рецептирано *естественото хранене* и показва какъ става захранването, постепеното намаляване кърменето и пълното отбиване. Показано е сжщо така какъ става приготвянето на детскитѣ манжи и отъ какво става то.

Въпросътъ за витаминитѣ и кърмачето сме разгледали подробно въ първата година на списанието и за сега го изоставяме.

Изкуственото хранене на кърмачето е специална и по трудна работа и при удобенъ случай ще се спремъ подробно.

Sanitätsrat — D-r Albert Schalle.

Скрофулоза или болестъ на жлезитѣ

Аденопатията, кокто още се нарича скрофулозата, е една отъ най-разпространенитѣ детски болести. Наследената конституционна слабостъ, анормалната реакционоспособностъ на кожата, на лигавицитѣ, на липфатичнитѣ жлези, всички дължащи се на особенъ родъ туберкулозна инфекция, сж най-сжщественитѣ причини на тази болестъ. Нарича се още ексудативна диатеза у децата. Ексудативна дискразия на кръвта и тѣлеснитѣ сокове е сжщото. Най-често наследена отъ родителитѣ, болестъта може да се придобие и отъ противоестественъ начинъ на живѣне, главно поради неправиленъ съставъ на храната.

Признацитѣ, а отъ тукъ и картината на болестъта, сж много разнообразни. Като почнемъ отъ най-обикновенитѣ незначителни увеличения на жлезитѣ, които не смѣемъ даже да наречемъ скрофулоза и стигнемъ до най-тежкитѣ и обе-

образяващи проявления на кожата, жлезитѣ, лигавицитѣ, устнитѣ, носа, очитѣ и други органи, всичкото това не е нищо друго, освенъ разнитѣ степени и форми на една и сѣща болестъ. Точното преценяване на отдѣлнитѣ проявления въ този или онзи органъ е работа само на лѣкаря, па е и не толкова важно за читателя ни. Затова изпускаме и подробното описание на всички тѣзи признаци.

Скрофулозата сама за себе си не е непосредствено опасна за живота, но многобройнитѣ усложнения, които може да даде и хроническото изтощаване на организма, което отслабване го прави податливъ къмъ разнитѣ заболявания, я правятъ все пакъ сериозна и опасна. Най-често обаче, особено като се насочи въ правилень начинъ на лѣчение, болестъта оздравява съ напредване възрастъта и само останалитѣ сикатриси по кожата, жлезитѣ, носа и очитѣ, напомнятъ за всестранното отравяне на организма презъ детскитѣ години.

За да бждемъ по-пълни, нека подчертаемъ, че нѣкои автори смѣтатъ даже, че болестъта нѣма нищо общо съ туберкулозата, което изглежда малко вероятно. Всеки случай до пълното приключване на актоветѣ, мислимъ ще сме въ правото си да я смѣтаме отъ единень произходъ съ туберкулозата.

Лѣкуването на тази детска болестъ е въпросъ сложенъ и доста трудень. Трудень затова, защото изисква правилното разрешаване на много социални болни въпроси, за чийто окончателно ликвидирание днескашното общество е още негодно. И все пакъ, онѣзи родители, които се проникнатъ отъ основнитѣ принципи на природното лѣкуване, разбератъ силата и тайната на природата като лѣчителъ, тѣмъ можемъ да гарантираме оздравяването на детето имъ, въпрѣки трудноститѣ.

Важно е за правилното лѣкуване да се знае и това, че не съществува лѣкарства за лѣкуването на тази болестъ и като така не бива да губимъ време и срѣдства подиръ каквито и да било хвалени специалитети.

Само общото лѣкуване, което обхваща не отдѣлни тѣлесни части, а цѣлото тѣло; което е насочено къмъ повдигане жизненитѣ и лѣчебни сили на организма, къмъ освежаване на кожната функция и обезотравянето на кръвъта, може да ни доведе до истинско радикално излѣкуване и изкореняване на тѣй дълбоко загноздилата се болестъ. Всичко друго може да ни даде временно изчезване на отдѣлни признаци, но е и си остава само потискане на болестъта, но въ никой случай не и излѣкуване.

Храненето е важенъ факторъ за оздравяването и на него трѣбва да се обърне сериозно внимание. Прекаленото насищане организма съ т. н. „силна“ храна съ предимно ме-

со и пр., трѣбва веднѣжъ за винаги да се изостави. Нужно е тъкмо противното. На болния да се даде предимно вегетарианска храна, като на плодовѣтъ, зеленчука и въобще суровата храна се дава винаги предимство. Нужно е храната да съдържа изобилно мазнини (масло). Отъ тукъ и благотворното действие на рибеното масло. Прѣсното, несолено краве масло, може напълно да замѣсти рибеното масло, а това е много важно при децата, които не винаги приематъ неприятния вкусъ на първото. Въобще всѣко растително масло е на мѣсто. Важно е сжщо така, прибавката на солъ да се ограничи колкото се може повече.

Съ цель за закрепване и закаляване, въздушнитѣ, слънчеви и свѣтло-въздушнитѣ бани, се явяватъ като фактори отъ първа степенъ. Просторното и провѣтрено мѣсто за спане се разбира отсамосебе. Водата, въ нейнитѣ най-разнообразни форми на приложение, е пкъъ най-доброто сръдство за общото освежаване на кожата, поощряване кръвообрата, излечителнитѣ органи и функции. Лесно приложими, безопасни, ефтини и при това отлично действащи, *сж цели омивания, и обжулвания 2 половинъ бани седмично, четкови бани, и тъмъ подобни, чийто подробно описание сме дали въ първата частъ на Домашенъ Природенъ Лѣкаръ — 20 лв.* Кнайпъ препоръчва единъ или два пѣти презъ седмицата *мократа риза съ отвара отъ сенни отпадачи* (трина), която стои до единъ часъ. Споредъ него това е най-доброто сръдство за разрохване и изтегляне скрофулознитѣ отрови. Краткото овиване единъ два пѣти презъ седмицата е съ сжщото действие.

Върху подутитѣ жлези се поставя *глина*. Известно количество глина се забърква съ студена вода на каша. Растила се върху ленено парче платъ и се налага. Държи се 1 часъ. Противъ кожнитѣ изриви по лицето най-доброто сръдство сж компреситѣ съ студена отвара отъ лай кучка.

Отъ билколѣчението се препоръчватъ чай отъ *миризливъ сивъ* (коренчета) и *подбелъ*. Особено лѣчебно действащи сж чай отъ лешникови листи, а сжщо така баня съ сжщитѣ листа.

И така съ най-проститѣ сръдства, които природата ни е дала, и при това заболяване сме въ състояние сигурно и бързо да действуваме *предпазно, преобразуващо и лѣчебно*.

Въ защита на природолѣчението.

Ан. Ангеловъ

Медицината и природното лѣкуване.

(Продължение отъ брой 9).

Нѣколко думи за възпитателното въздействие на медицината. Не трѣбва много умъ да се разбере, че да предпришешъ на единъ страдащъ отъ стомашни болести праховѣ безъ да му отворишъ очитѣ за това, че болестята му е по-

следица на дългогодишенъ противоприроденъ животъ, значи да го поставишъ на пѣтя къмъ по-ужасни по-болявания. Да лѣкувашъ съ 606 единъ младежъ, който лекомислено е нагазилъ въ тинята и да го изпратишъ съ утѣхата. че е напълно здравъ“ и „нѣма отъ що да се бои“, значи да го направишъ баща на редица изроди, които ще кретатъ за ужасъ и погнуса срѣдъ подобнитѣ си. Да съдействавашъ на безумна майка да убие плода въ утробата си, значи да я тласнешъ въ обятията на престѣпността и да онешастливишъ цѣли поколения следъ нея. Такава е днешната лѣчебна практика. И странно ли е, че при такава лекомислено здравно възпитание сме свидетели на безумно прахосване на живота? Имаме ли основание да осъждаме младежъта, че води безнравственъ животъ? Та нали тютюнътъ „дезинфектира“, виното „укрепява“, нали противъ всѣка болестъ, била тя стомашна или венерическа, има купъ лѣкарства и инъекции, които „бързо“ и „ефикасно“ действуватъ? Въ такова блаженно беззаконие, срѣдъ такава безотговорностъ има ли смисълъ да говоримъ на младитѣ за дълга спрямо себе си, за съвестъ, за Богъ, за въздържание? Съвременната наука разполага съ оправдателни теории за всички престѣпления, като почнете съ убийството и свършите съ мисълъта. Тая педагогична несъстоятелностъ на медицината ми изглежда най-тежката присжда върху нейното съществуване.

И все пакъ остава откритъ единъ въпросъ: защо, въпреки очевидната си научна и нравствена несъстоятелностъ, медицината все още продължава да се крепи, да владѣе умоветѣ и сърдцата. На тоя въпросъ има само единъ сериозенъ отговоръ, който Еретъ изразява така: „Медицината е рожба на времето си — тя отговаря на лѣчебнитѣ нужди на вѣка, въ който се практикува, затова не можемъ да я отречемъ. Отъ тая гледна точка тя е неуязвима“. Такова е обществото, такива сж му и учрежденията. Лѣкаритѣ не сж виновни за това — тѣ сж само проводници на идеитѣ на времето. При друго разбиране на живота, при по-високъ уровень на лѣчебното съзнание, медицината ще мине въ архивитѣ на забвението, както всичко друго, надъ което днесъ се надсмиваме. Времето лѣкува всички рани, ще излѣкува и тая.

По сжщина и цели природното лѣкуване е противно на медицината. То не е нейна рожба. То не само, че не допуска безсмислицата, че даденъ органъ може да боледува и да бжде лѣкуванъ независимо, но разглежда самия организъмъ като неразривна частъ отъ вселената, следователно безусловно подчиненъ на законитѣ, които властвуватъ въ нея. Човѣкъ е умаленъ образъ на всемира. Въ него непрекъснато се извършватъ всички процеси, които наблюдаваме въ природата. „Да познаешъ човѣка, значи да познаешъ вселената“.

Отъ гледището на природното лѣкуване, болеститѣ не сж резултатъ на „случайно стекли се обстоятелства“ — на външни въздействия — простуда, бацили и т. н., а логична неизбежна последица отъ нарушаването на неотмѣнитѣ и неумолими закони на природата — нѣщо като наказание, което природата налага на нарушителя, като предупреждение на това, че е кривналъ отъ пътя и трѣбва да се оправи. За да избухне дадена болестъ, дълго преди това въ организма трѣбва да сж подготвени условията за нея и въ последния моментъ, когато всичко е назрѣло, идва външниятъ тласъкъ — простудата, уплахата, бацилитѣ и пожарътъ се разгаря. За да се дойде до експлозия, трѣбва да има взривъ. Искрата, външната подбуда сама по себе си не е въ състояние да причини избухването. За да се загнѣздятъ въ организма бацили, тъканъта трѣбва да е упаднала, просмукана отъ нечистотата, т. е. да съставлява благоприятна почва за зграза. Бацилитѣ не сж причина на болестъта, както си въобразява медицината, а нейнъ продуктъ, нейна последица. Самата причина се корени дълбоко въ организма — въ неговата наследена или създадена въ следствие упадналостъ — въ замърсенитѣ му сокове и клетки. Че е действително така прозира отъ обстоятелството, какво личности, които никога не се докосватъ до заразени, умиратъ отъ заразни болести, а такива, които сж въ постояненъ досегъ съ тѣхъ, не даватъ никакви признаци на зараза и умиратъ отъ природната си смъртъ.

Ясно е, че при такова разглаждане на човѣшкото тѣло като органическо цѣло и недѣлима частъ отъ веригата на творението, природното лѣкуване напълно отрича специализацията — „локалното лѣкуване“, о което все още се придържатъ лѣкаритѣ. Боленъ ли е даденъ органъ, боледува цѣлиятъ организъмъ — всѣка негова клетка носи отпечатъка на болестното състояние на цѣлото, следователно истинското лѣкуване, по силата на естеството на организма, трѣбва да е общо — да цели повдигането на общото здравно състояние.

А що разбира природния лѣчебенъ методъ подъ думата „лѣкуване?“ Безспорно не гълтане хапове и лѣкарства, за него това е опитъ да се измами природата, да се заобиколятъ законитѣ; а възстановяване на нормалния животъ на тѣлото, поставяне болния срѣдъ такива вътрешни и външни условия на животъ, които хармониратъ съ законитѣ на природата, които позволяватъ на тѣлото да приведе въ изправностъ разстроениитѣ си функции. Природното лѣкуване застъпва принципа: „Лѣкува не лѣкарътъ, а природата — вродената въ организма природна лѣчебна сила. Лѣкарътъ само съдействува, разчиства пътя, облекчава работата на природата. „Тя, която създава човѣка, а не той — създадениятъ отъ нея, може да знае какво липсва на боледующото тѣло. Затова

не иска да прѣчи на природата, щомъ вижда, че е безсилно „да я поправа“. То не се задоволява само съ окръшване на клонитѣ, съ потушаване на пламъка, а се сили да изтрѣгне коренитѣ на злото — да угаси тлѣщентѣ и готови да се разгорятъ всѣки моментъ възглени въ боледуващия организмъ. То не се стреми да дири лѣчебни срѣдства противъ всѣка новопоявила се болѣсть, защото знае, че това по думитѣ на Тагоре — би означавало да искаме да преминемъ океана, следъ като изгребемъ водата му, а си поставя поразумната, по-осъществимата задача: да премахне болеститѣ като унищожи условията за тѣхното съществуване — да научи боледуващото човѣчество да живѣе по начинъ, че да не става нужда да боледува и да прибѣгва до лѣкарска помощ — да прави всѣкого лѣкаръ на себе си.

Отъ изложенитѣ до тукъ начини за природното лѣкуване достатъчно ясно прозира и неговото възпитателно предимство. То внася елементъ на лична отговорностъ въ здравното възпитание на поколенията — кара ги да се замислятъ върху поведението си и да не очакватъ здравето си отъ вънъ, а сами да заработятъ за него. Това неизбежно довежда до по-голъмо вглѣбяване въ материалния и духовния животъ и до разкриване истинскитѣ дейности на човѣшкото съществуване.

Обаче не трѣбва да живѣемъ съ илюзията, че природното лѣкуване е безпогрешно въ своята сжщина и практика. Ако и да изразява по-висша степенъ на лѣчебно съзнание, и то носи бележитѣ на временното, преходното. Върху него тепърва ще се работи. То е издѣнка, която черпи сили отъ огнището стебло на старото отживѣлото. Майката си отива, за да разчисти пѣтя на детето, което нѣкога ще стори сжщата жертва. Животътъ се прелива въ нови, по-свършени форми и нищо не е въ състояние да спре развитието му. Да мислимъ, че можемъ да сторимъ това, е равностойно да си въобразяваме, че ще успѣемъ да преградимъ течението на рѣката. Опитаме ли се, тя ще сломи преградитѣ и ще отвлече и насъ. Такава е сжщината на истината.

Принципалната противоположностъ на медицината и природното лѣкуване не може да не доведе до стълкновение, защото това, което си отива, не отстъпва доброволно мѣстото си — погиващиятъ се не предава оржжието си безъ съпротива. Такъвъ е законътъ на живота. Срѣдъ представителитѣ на медицината вече се долавятъ признаци на разколебаване. Та какво друго означава нежеланието на нѣкои лѣкари да предписватъ лѣкарства, дори явното имъ присъединяване къмъ вегетерианството, което фанатизираниитѣ привърженици на старото така възпошадно нападатъ? Новата насока на медицината дава сериозно основание да върваме, че следъ дълго лутане, тя е на пѣтъ да се върна къмъ пър-

воизточника на живота — природата, както непокорното дете се връща къмъ майчината си гръдь отъ страхъ да не погине. Опомнянето трѣбва да настѣпи, и младитѣ лѣкари сж въ състояние най-много да му съдействуватъ. Тѣ сж по близо до истината. Тѣ сж възобновители, а не крепители на живота. Къмъ тѣхъ сж отправени погледитѣ на боледуващото то човѣчество.

Е. Р. Днесъ медицината е много по блиска до насъ, отколкото е представена тукъ. Нейния кризисъ е къмъ разрешаване.

Истината боде.

„Само безчестнитѣ хора могатъ да живѣятъ добре на този свѣтъ“

К. Сарафовъ въ „Бедността не е порокъ“.

„Срамя за века нѣ културата и опасна за човѣшкия родъ е днескашната търговия съ лѣкарствата, при която едриятъ съточень лѣкарствомъ капиталъ не подбира сръдствата за да на трупа безчетни богатства за смѣтка на страдащото човѣчество“ — беше мисълта изказана въ статията ми отъ Берлинъ. Тази моя мисълъ, която не е нищо друго освенъ една познатата на всички, доказана до баналностъ истина, дала поводъ на редакцията на в. „Медицински вестникъ“ да нарече недобросѣвестни.

Ние сме съгласни да понесемъ отговорността за всѣка недобросѣвестностъ отъ наша страна (разбира се недобросѣвестностъ къмъ страдащото човѣчество, а не къмъ лѣкарствения капиталъ и ангажиранитѣ съ него. Къмъ последнитѣ ние сме до тогава недобросѣвестни до когато продължаваме да казваме истината) но искаме въпросната редакция да ни декларира въ вестника си публично, че и тя е готова да понесе отговорноститѣ за недобросѣвестностъ отъ страна на кой да е здравенъ вестникъ институтъ група, лице или подобно, за които тя не се обажда.

Молимъ я сжщо така да ни отговори на следнитѣ въпроси:

1) Недобросѣвестностъ или престѣпление е да си излѣкуватъ всички редакции (включая и тѣхната) главоболията съ „аспиринъ байеръ“ и то съ разрешение на дирекцията Н. З.?

2) Недобросѣвестностъ или престѣпление е много редакции да получатъ „чудно хубави кѣдрани коси“ чрезъ „трилизинъ“ написанъ на всѣкжде съ черни букви?

3) Недобросѣвестно или престѣпление е да си подсладятъ всички редакции джобоветѣ съ „незаменимата храна“ — фабрична захаръ.

Най сетне, ако споредъ Васъ тази търговия е добросъвестна, безопасна и не срамна, нищо не Ви струва да я пазите, хвалите, а и да ѝ отпускате сегисъ тогисъ и субсидии.

Ние никога нѣма да Ви наречемъ заради това Ви разбиране недобросъвестни, именно защото сме добросъвестни. Хора, бждете човѣци!

Краятъ на четвъртата година.

Съ настоящата десета книжка привършваме четвъртата година. Надѣваме се, че задоволехме читателитѣ и абонатитѣ си съ това, което сме имъ дали до сега. Надѣваме се, че достадѣчно ще бжде прицененъ и дадения подаракъ.

Благодаримъ на всички абонати които ни се отчетоха на време и така ни подкрепиха въ тежката задача да служимъ на болното човѣчество. Да пазимъ истината и правдата е най тежката задача, отъ тукъ и нуждата да бждемъ подкрепени отъ всички, които я обичатъ.

Особено благодаримъ на нѣколкото съидейници, които ни намѣриха масово нови абонати и така допринесоха за успѣшното ни привършване годината. Отъ скромностъ имената имъ нѣма да споменуваме.

Дано петата година бжде също така плодovitа, да увеличимъ още тиража, да подобримъ материала и увеличимъ даже и страницитѣ на списанието.

Природенъ лѣкаръ да стане истински носителъ на новитѣ идеи, чийто зараждане ни отне много жертви.

Нашето детско лѣтовище.

Стремейки се да преминемъ отъ теория къмъ практика, ние съ възможнитѣ намъ сили построихме

Къшкѣ въ лозята.

Отстоящъ 15 минути отъ морето, съ хубаво южно изложение, приятна гледка къмъ морето, далечъ отъ влагата на морската непосредственостъ, далечъ отъ праха на оживеното шосе, тази наша постройка искаме да бжде нашата малка крачка напредъ въ постигане далечнитѣ ни идеали — да създадемъ истински природолѣчебенъ санаториумъ. Дветѣ просторни слънчеви хигиенични спални, столовата, кухнята и мазето, ни даватъ възможностъ да дадемъ подслонъ, уютна обстановка срѣдъ природата на нѣколко наши съединици — главно на тѣхнитѣ деца, отъ чийто крѣпки тѣлца искаме да почнемъ облагородяването на нашия народъ.

Съ тази цель, ние съобщаваме на приятелитѣ си, че това лѣто ще приемемъ на лѣтовище (курортъ) нѣколко

деца на които ще дадемъ следното отъ лѣчебната съкровищница на природолѣчението:

1) Денонощно идеално чистъ морски въздухъ.

2) Слънчеви бани на морския брѣгъ подъ контрола на лѣкарь.

3) Морски бани строго индивидуализирани и приложени лично отъ мене като лѣкарь.

4) Лѣчебни гимнастики съ особено използване на наученото отъ Германия въ последно време. Изправяне на детското тѣло, корегирание на евентуални деформитети (изкривявания или недоразвитости), развиване на грѣдния кошъ и овладяване на дихателното изкуство, ще намѣрятъ особено и грижливо приложение.

5) Леженето на открито (на специални столове за всѣко дете по отдѣлно въ формата на т. н. Лигекуръ), е за насъ незаменимъ крепитель на здравето и ще бжде строго приложено.

6) Различни детски игри и излети сж въ програмата.

7) Здрава безотровна храна, ще гарантира охранването на децата. Маслото, млѣкото, зеленчуцитѣ и плодоветѣ взематъ надмощие надъ другата, а суровата богата съ витамини и хранителни соли ще играе важна лѣчебна роля при насъ.

Отворено е отъ 1 юни до 30 септемврий. Записвания и подробности въ редакцията. Писмено ако се приложатъ пощенски разноски.

За последенъ пътъ канимъ онѣзи наши съмишленици и нуждаещи се отъ нашия лѣчебенъ методъ, да направятъ всичко възможно и ни подкрепятъ при уреждането на водолѣбния ни институтъ. Това ще бжде на всѣка цена усъществено и тежкитѣ условия, при които го създаваме ще наложатъ високи такси за неговото използване. Тѣзи които ни оказватъ подкрепата си, ще получаватъ значителни облекчения при използването му. Другитѣ нека не ни упрекватъ после въ това, че такситѣ сж високи. На кооперативни начала е невъзможно, защото зданието е частно, а да създадемъ друго специално не можемъ.

Всички суми да се изпращатъ още отъ сега срещу които ще пращаме документи. Ние мислимъ че есенята ще ни донесе иѣщо ново и дано повече съдейници взематъ активно участие въ създаването на това ново, за да получаватъ по сетне и нашитѣ значителни облекчения.

Ние ценимъ всѣка подкрепа и ще се отплатимъ. Дайте макаръ и малко.

Още една отстъпка правимъ на онѣзи абонати, които и до днесъ не сж се издѣлжили. Молимъ ги да ни пратятъ още сега абонатента за да имъ пратимъ подаръжка. Цѣлата година получиха и непочтено е да не се издѣлжаватъ.

Квитанция по пощата ще пратя чакъ следъ първи юлий. Дано не чакатъ до тогава, а се издѣлжатъ. Иначе подаръжка имъ отива по пощенски разноски. Оправдайте доверието ни, издѣлжете се направо въ редакцията веднага.

Защо да четемъ и получаваме списание „Природенъ лѣкаръ“ и презъ петата му година?

Защото презъ тази година ще се застъпятъ следнитѣ отдѣли, при което ще се използва обширната научна литература отъ:

Професоритѣ *Клайнъ, Шьоненбергеръ, Шале и др.*

Лѣкаритѣ: *Винишъ, Граацъ, Браухле, Канфереръ и др.*

Практицитѣ: *Прискингъ, Кнайпъ, Шротъ Куне, Билцъ и др.*

А именно:

1) *Силата на природното лѣкуване* Въ този отдѣлъ ще изнасяме примѣри и случаи на излѣкувани болни предимно безнадежно отъ различнитѣ болести по нашия методъ, както изъ моята лична практика, така и изъ тази на нашитѣ лѣкари и професори и изъ такава на нашитѣ съидейници у насъ, които често сж постигали чудни резултати. Често описанието на лѣкуването и оздравяването ще става отъ самитѣ болни.

2) *Полезни рецепти*, въ които ще изнасяме кратки наставления и практически насоки за самопомощъ въ кжци предимно въ духа на природното лѣкуване.

3) *Майка и дете*, кждето ще застъпваме всичко досежно гледането пазенето, както на майката, така и на децата въ тѣхната различна възраст и то по принципитѣ на нашата метода.

4) *Билколѣчение*, като ще описваме последователно разнитѣ лѣчебни билки, тѣхното прилагане и то само изпитанитѣ и препорѣчанитѣ отъ лѣкари и професори на природното лѣкуване.

5) *Въпроси и отговори*. Тукъ ще даваме краткъ отговоръ на всичкитѣ запитвания до редакцията въ областта на природосъобразния животъ и природното лѣкуване, като съ това ще събудимъ интересъ между читателитѣ, като отговоритѣ често ще се даватъ и отъ наши съидейници, които отъ практика сж изпитали нѣщо,

6) *Въ защита на природолѣчението*, съ статии научно обосновани ще оборваме упрецитѣ и хулитѣ противъ нашия методъ, а и научно обосноваваме и доказваме нашата наука. Противоречията и недѣзитѣ на днескашния лѣчебенъ методъ съ лѣкарства и др.

7) *Всички лѣкарства сж вредни*, кждето ще запознаемъ читателитѣ си съ вредата отъ лѣкарствата, ползата отъ тѣхното изхвърляне — всичко съ документи и научни дани. Читателитѣ могатъ да взематъ живо участие въ списването на тази колона.

8) *Кнайповия методъ*, научно обоснованъ подробно разгледанъ по професоръ *Шале*. Една интересна колона съ материалъ непознатъ до сега на нашата публика, свѣтлина за чудотворящия методъ на отецъ Кнайпа.

9) *Модерно диетолѣчение* съ особено застъпено лѣкуване съ сурова храна. Притежаваме най-нова подробна научна литература по този въпросъ и всичко, което интересува днесъ модерния човѣкъ ще намеримъ описание въ този отдѣлъ.

10) *Лѣчебни гимнастики и масажъ* тъй както се прилагатъ въ посетениятъ отъ мене природолѣчебни болници.

11) *Нашитъ лѣчебни фактори*, съ какво лѣкуваме ние и какъ става това на практика. Видоветъ приложения на природолѣчението.

12) *Отдѣлнитъ болести и тяхното лѣкуване по природния методъ*. Описанието ще става така, че всѣки ще може да го използва въ дома си при нужда подъ ръководството на лѣкарь. Който следи тази колона ще спести много пари отъ лѣкарства и ще предотврати много усложнения. Читателя ще види, че нѣма неизлѣчими болести, а има неизлѣчими лениви болни.

13) *Метода на Шротъ* по литература и практиката на известния д-ръ *Мюлеръ* (Möller), въ чийто болница въ Дрезденъ се майсторски прилага и за който е издадена научна литература отъ сѣщия лѣкарь.

15) *Полова просвѣта*.

16) *Златнитъ правила на живота* — разнообразенъ материалъ изъ областта на природосъобразния животъ, насоки за използване жизнения и лѣчебенъ еликсиръ на редица природни фактори, като въздуха, слънцето, водата гимнастикитъ, борба съ тютюнопушенето, пиенето и тѣмъ подобни.

Освенъ разнообразния материалъ изъ горнитъ отдѣли възнамеряваме да издаваме списанието съ красиви цвѣтни корици, да го изпъстримъ съ клишета, да продължаваме да го печатаме на чиста, хубава, бѣла хартия.

Ако намеримъ достатъчна материална подкрепа, мислимъ да подобримъ безплатнитъ приложения. Първитъ години бѣха брошура по 20 страници, а тази година е вече 32 страници чийто обемъ възнамеряваме да увеличимъ.

Подкрепете единичното у насъ списание за природно лѣкуване, защото безъ него ще заглѣгне и самото движение.

Абонирайте масово нови абонати.

Намаляваме абонамента на 65 лв. за онѣзи, които се издѣлжватъ за петата година още сега, а най-късно до първи августъ. Предплатете направо въ редакцията.