

Природенъ ЛЪКАРЬ



РЕДАКТОРЪ

Д-ръ КИРИЛЪ ЙОРДАНОВЪ



Съдържание:

1. Възстановителенъ
режимъ за реконвалес-
центи, слаби и недъжави бол-
ни.

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

Научно-популярно списание за природно лѣкуване и природосъобразенъ животъ (биологична медицина)

РЕДАКТОРЪ Д-ръ Кирилъ Йордановъ
градски лѣкаръ

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

Priroden Lekar — Zeitschr. für Naturheilkunde und Naturg. Lebensweise. Schriftleiter Dr Kyril Jordanoff, Varna-Bulgarien

Год. абон. 100 лв.

Чек. смѣтка 23-91

За стран. 150 лв.

Възстановителна или окрепителна кура

Отъ Д-ръ К. Йордановъ

Системно провеждане на редица полезни за здравето, мѣрки въ цѣлостенъ режимъ, се нарича *лѣчебна кура*. Това може да стане, когато сме болни, или когато сме преболеждали и се намираме въ периода на реконвалесценцията, или пъкъ, когато, по незидими причини, не вирѣемъ добре и съ здравето си не сме напълно въ редъ. Въ всички тѣзи случаи, инцидентни, и единични мѣрки сж нецелесъобразни и недостатъчни за възстановяване на здравето. Тукъ е необходимо да се подложимъ на единъ оздравителенъ, окрепителенъ или възстановителенъ режимъ. Нужно е да прекараме една съответна кура.

Когато нѣкой прекара едно тежко заболяване, той неволно почива и се пази известно време следъ това, и чакъ следъ пълното възстановяване, се връща къмъ обичайния начинъ на живѣене. За съжаления, това той не спазва следъ прекарване на леко заболяване.

Но, колкото и силниятъ индивидъ да се чувствува напълно здравъ веднага следъ оздравѣването, всѣки организъмъ винаги се нуждае отъ възстановителенъ режимъ следъ какво да е прекарано боледуване, защото, истинското и пълно дооздравѣване става въ почивния периодъ следъ утихване на самата болестъ.

Въ много случаи, усложнения, последочни заболявания и пр. увреждания на здравето, ставатъ не въ периода на самата болестна криза, а следъ нея — въ последочния периодъ. И тъкмо този периодъ е времето, когато преболедаванитѣ трѣбва да бждатъ особено осторожни къмъ здравето и спазватъ съответния режимъ. Въ противенъ случай, голѣми

е рискътъ незабелязано да се развиятъ последочни заболявания и усложнения, като оставатъ неоткрити навреме и се доразвиватъ до мжчно овладяеми, или даже неизлѣчими, страдания. Разбира се, следъ прекарване на едно тежко боледуване, възстановителния режимъ ще бжде по-продължителенъ отколкото този следъ прекарано леко, кратко време заболване.

Ние казахме, че отъ режимъ за укрепване и засилване иматъ много други, безъ да сж прекарвали нѣкое заболяване. Нѣщо повече даже, тѣмо тѣзи иматъ най-голяма нужда отъ такава кура и тѣмо при тѣхъ резултата се получава по-бавно и по-трудно. Тѣ, които сж „нито здрави“, „нито болни“, тѣ, които съ здравитѣ минаватъ за здрави, а съ болнитѣ — за болни, сж голяма грижа за близки, затова и главно тѣмъ посвѣтена тази специална тема.

Нека видимъ сега, какво представлява такъвъ единъ режимъ и какъ трѣбва да се провежда той въ отдѣлни случаи. „Да се погледимъ малко“, съ което много болни ликвидирватъ задълженията си, не е достатъчно.

Нека малко се занимаемъ съ онѣзи нуждаещи се отъ укрепителенъ режимъ, които, безъ да сж прекарвали заболяване, не виреятъ добре и, въпрѣки какви ли не грижи, сж винаги слаби, блѣди, недоразвити — съ една дума, утърничени и изпусналѣли. Лѣкарската диагноза при такива случаи, точно изразена, ще е „*Маразмъ*“. На български преведено ще рече изпуснатостъ, увѣхналостъ. Въ основата на това утърничаване и невирѣне, лежи *упадѣкъ на вегетационната сила*. Болниятъ организъмъ е загубилъ присвѣтата на съответната младостъ способностъ да расте и процѣтѣва.

Ако се опитаме да посочимъ нѣкои съществени пречки за този упадѣкъ на вегетативната способностъ, ще можемъ да посочимъ две основни причини. Първо, липсватъ на организма необходимитѣ му жизнени условия и жизнени поощрители. Този всестраненъ недоимѣкъ води неминуемо до утърничаване, увѣхване и заболяване на младия организъмъ. Другъ пѣтъ, причината за общия маразмъ е прекалено много дразнителни отъ родъ, отъ който въ първия случай бѣха въ недостигъ. Най-често се прекалява съ дразнителни вкарвания чрезъ противоздравна храна, напитки и подправки, както и тѣй много разпространенитѣ и употребявани вкусови вещества.

За правилно развиване и нормално вирѣне, на организма сж необходими здрава, правилно съчетана храна и хигиенично жилище. Нужни сж още пропускливо, провѣтримо, изсушаващо облекло, а и сжщо такива дрехи на леглото.

Още и въздухъ, топлина, свѣтина, работа и почивка въ съразмѣрно съотношение и методично, периодически смѣнявани едно съ друго. Но, много важно за резултата на всѣки организъмъ е правилното, хигиенно култивиране на духа, ума и мислитѣ. Благотворно повлияващи душевното разположение представи, помисли, психични стимули, сж сжщо така важни жизнени фактори за доброто вирѣне на живия организъмъ. Недоимъкъ или пълна липса на единъ или нѣколко отъ горнитѣ жизнени условия, води къмъ маразмъ.

Но къмъ сжщото охлаждяване на организма води и перкомѣрно консумиране на сжщитѣ. Следъ колко време, въ какви посоки и до каква степенъ ще се развие охлаждяване въ края на краищата и забелязване на организме, зависи отъ индивидуалнитѣ особености на сжщия, наследственото обременяване, условия на живота му, или други странични фактори подъ чийто влияние се е зародилъ, родилъ и отравялъ индивида.

Че лоши навици и пороци въ живота, ще доведатъ до маразмъ и изхлаждяване, се разбира отъ самосебе. Ако цѣлонощно прекарваме безъ сънъ, ако прекалено често изразходваме полови подукти, кръвъ и др., ако чрезъ продължителни диарии, употреба на лѣкарства и т. н., тровимъ и ослабваме организма, той пакъ ще дойде до положението на маразмъ.

Отъ казаното до тукъ като причина за маразма, ни се дава указание за пътя, по който трѣбва да дейдемъ до оздравѣването. Това е доставянето на всички личстващи му жизнени дразнения и условия въобще. Това доставяне трѣбва, обаче, да стане внимателно, планомерно и съобразно намалѣлата жизненостъ на организма. Защото, слабиятъ организъмъ не е въ състояние да понесе и осмили предлаганитѣ му жизнени дразнения, колкото и нужни да сж му тѣ. Затова, тѣхното прилагане трѣбва да стане степенувано — отъ по-малко и по-нѣжни, къмъ повече и по-груби. Въ противенъ случай ще го увредимъ. Това е толкова по-важно, като имаме предвидъ, че паралелно съ отслабване на организма, върви възбудимостъта и раздражителностъта на нервитѣ. А такива, тѣ се лесно увреждатъ отъ груби, непредпазливи дразнения.

Добъръ примѣръ затова е овѣхнало цвѣте. Ако такова цвѣте оставимъ веднага на силно и продължително слънце и прекалено много поливамъ, то сигурно ще умрѣ. Но, ако го внимателно, често и по-малко, поливаме и предпазливо излагаме на свѣтина и слънце, то скоро ще се съживи, раззелени и разцвѣти. Сжщо е и съ увѣхналия, изхладения организъмъ, когото подлагаме на възстановителна кура.

Да видимъ сега, кои сж тѣзи жизнени дразнения съ които ще можемъ да възстановимъ единъ обезсиленъ организъмъ и какъ трѣбва да бждатъ тѣ използувани.

Както въ всички други случаи въ лѣчебното изкуство, така и сега, на първо мѣсто стои *правилното хранене*. Тукъ трѣбва да подчертаемъ едно погрѣшно схващане даже и срѣдъ лѣкарски срѣди. И днесъ още ще срѣщнете случаи, когато на слаби, не вирѣещи, марастични болни, да се нарежда *силна, просто претрупана храна*. Мисли се, че колкото по-усилено се храни болния, толкова по-скоро и по-пълно ще е оздравѣването. А истината е тъкмо противното: колкото повече „тъпчемъ“ болния съ изобилно силна и калорична храна, толкова той ще става по-зле и ще премине въ периодъ на *отравяне отъ прехранване*. Защото, слабиятъ, марастиченъ организъмъ не е въ състояние да поеме, понесе, преработи и асимилира (осмисли) такова количество и качество храни — той е много слабъ за да може да изразходи нужната за преработване на подобна храна енергия. Той ще бжде претоваренъ, превъзбуденъ, преизтощенъ въ всички свои интимни и сложни жизнени функции. Тукъ се касае до пълно пренастрояване (Umstimen) на организма. А такова може да стане само чрезъ нѣжно, степенувано действуване. И това толкова по-предпазливо, колкото по-слабъ е той. Значи, колкото по-слабъ е, толкова по-малко и по-леко хранене е нужно. Тъкмо обратното на това, що се върши обикновено.

Ето единъ примѣръ изъ моята практика: Добъръ мой приятель, страдалъ преди много години отъ малария. Съ енергично и специфично лѣкуване, пристѣпигѣ сж били потушени. Години се е чувствувалъ добре. Понѣкога само е чувствувалъ, като че ли, маларията се обаждала съ неопредѣлени, нетипични признаци. Вземалъ е противомаларични лѣкарства, „ставало му ужъ по-добре“ и така продължавалъ доста време. Въ последно време вижда, че не е добре. Най-различни, неопредѣлени признаци, не му даватъ мира. Повишаване на температурата, даже атрисания, сж на дневенъ редъ. Тръгва по лѣкари и аптекари. Всички изследвания сж направени и въ София при капацитети. Нищо! Едини казвали малария, други сърдце, трети — черъ дробъ злжчка, а други плевритъ. Най-силно се остановило, че ималъ нѣкакво оравяне, но какво, отъ где, не е остановимо. Презъ всичкото време, около една година, той е бивалъ лѣкуванъ съ най-различни лѣкарства. Особено много инъекции сж били правени. Храненето е било възможно *силно*. Нѣщо повече даже—следъ като не се е постигналъ абсолютно никакъвъ резултатъ, сега болниятъ е изписанъ за

последенъ пътъ отъ болницата, съ поръчение да отиде на чистъ въздухъ и да се подложи на усилено хранене. Жена му е насочила вниманието си именно върху това и казва: „сега вече казахъ, че е добре, има нужда само отъ силна храна“! И дава силна, калорична — месо, даже и въ безмиселни дни! И съ какъвъ резултатъ мислите — абсолютно безъ какъвъ да е. Следъ кратккъ периодъ отъ ужъ добро самочувствие, температурата пакъ се покачва. И усиленото хранене все продължава!

Ще кажа само още и, че черниятъ дробъ е силно, остро увеличенъ и силно болезненъ. По-оживенъ говоръ прави дишането ускорено. Температурата се качва и спада.

Заклучение: За такъвъ случай нѣма по-лошо и неправилно хранене отъ т. н. „силна храна“. Тя сигурно ще допринесе за влошаване. За нѣкаква полза и дума да не става. Единствено правилно хранене тукъ, е нежно, внимателно, степенувано хранене съ лека, предимно (даже изключително) сурова—вегетарианска храна. Всичко друго е фалшъ.

Но нѣкои отъ читателитѣ ще се запитатъ. Че какъ така, добъръ приятелъ на родоначалника на природното лѣкуване, а нищо не е направено за неговото спасяване. При това се касае до високо образуванъ човѣкъ, който може да разсъждава и прави разлика между доброто и лошото. Ето мистерията на цѣлата тази работа: Болниятъ получава своето списание, но изглежда на го чеге. Като така не е получилъ никакви познания по основнитѣ принципи на биологичното лѣчение. Съ това се обяснява, че той не само не подири съвета ми по собствена инициатива, но и когато се опитахъ просто да му натрапя напускане лѣкарственото лѣчение и го подведа къмъ разумно гледане въ духа на природолѣчението, не успѣхъ. При това, азъ категорично го увѣрихъ, че отъ инъекциитѣ, лѣкарствата и силната храна, резултатъ нѣма да получи. Ако състоянието все още не е доведено до окончателно провяляне жизненитѣ му сили, и има възможность да оздравѣе, то спасението му ще дойде само отъ природното лѣкуване. И тази категоричность не можа да го придвижи къмъ опомняне. Азъ ще дочакамъ резултата и ще съобща допълнителни сведения¹⁾. За сега само толкова. Но нека бъдемъ справедливи и не отдаваме всичко това на неговата неподвижность къмъ нови разбирания въ лѣчебното изкуство. Касае се още и до това, че всѣко споменавање отъ негова страна за опитъ съ „природното лѣкуване на Дръ Йордановъ“, е било отхвърляно отъ

1) Болниятъ почина още преди 6 месеци, значы кѣдо следъ писането на тази статия.

сѣветниците му най-категорично и пренебрежително. И това — при единъ боленъ, при когото толкова тѣхни опитвания не сж довели до резултати!

Азъ се доста отклонихъ отъ темата, но мѣстото бѣше така умѣстно да се спомене така поучителния примѣръ съ моя добъръ приятель. Сега да минемъ къмъ храната на не-вирѣщия, марастиченъ боленъ.

Закуската трѣбва да се състои отъ прѣсно млѣко — ако може, да се пие сурово, още топло, веднага следъ издождането (само отъ сигурно здрава крава). Дава му се още пѣленъ *тричевъ*, *пшениченъ хлѣбъ*, сухи земели (специални хлѣбчета) или сухари. Даже, ако може специалния Schrottbrot (булгуренъ хлѣбъ ²⁾) Сжщо варени плодове. Къмъ това понѣкога може да се даде бляковъ чай или безвредно кафе съ прибавки на захаръ (още по-добре медъ) и млѣко. Има сжщо така безвредно какао, което може да се дава. Истинско кафе и какао не сж препоръчителни, но *sesuss magisch* напитката може да се подправи съ малко прибавки на та-кива. Фанатизирано отхвърляне като че ли не е винаги на мѣсто. Тѣ могатъ да бждатъ твърде добри стимулатори.

На обѣдъ добре приготвено вегетарианско ядене (разни зеленчуци). Трѣбва да се приготви съ вода, много слабо солено и съ малко мазинка подправено. Дава се каша отъ оризъ, гризъ и овезенъ булгуръ. И тѣ се приготвятъ съ млѣко и се подслаждатъ съ медъ, захаръ и др. Компотъ отъ какви да е плодове. Тричевъ, пшениченъ или още по-добре булгуренъ хлѣбъ. Прибавка на малко месо (бѣло птиче и т. н.) не е абсолютно противопоказано, ако го болниятъ пожелае.

Вечерята се комбинира сжщо както закуската.

По горѣ даденитѣ насоки, добрата домакиня може да си прави свои комбинации и подборъ, да разнообразява храната и се нагажда въ определени граници на апетита на болния. При видимо добъръ апетитъ, може да се вмѣтатъ преди обѣдната и следѣбднѣ малка закусчици — стига тѣ да ни смущаватъ обѣда и вечерята. Разбира се, съ укрепване на болния храна количествено и калорично, се увеличава до нормално хранене. Ежедневно да се дава достатъчно сурова храна и сурови сокове. Даже да се вмѣтатъ дни на пълно суровоядство.

За пиене е най-добра бистра, прѣсна вода. Може нѣкои билкови чайове, плодови сокове, домашни лимонади (медъ и лимонъ), айерянь и подобни.

Вода може да се пие презъ деня споредъ жаждата. Са-

2) Какъ се приготвя булгуренъ хлѣбъ ще опиша на друго мѣсто въ списанието.

мо не въ голѣмо количество наведнѣжъ. Често изплакване на устата намалява лжливата жажда и пази отъ препиване. Но, затова се грижи и добре комбинираната и приготвена храна, която никога не пали на прекалено пиене. Плодове се ядатъ често по малко въ течение на деня. Алкохолни напитки, кафе, чай т. н. не сж на мѣсто. Тлѣсто месо е крайно неподходящо за такива болни и се забранява.

Никога не е достатъчно наблегнато върху нуждата отъ *чистъ въздухъ* и системни *дълбоки дишания*. Споредъ годишния сезонъ и времето вѣнха, трѣбва да се прекарва възможно денемъ и нощемъ вѣнъ на открито. При нужда, поне при денонощно отворенъ прозорецъ. Само когато времето не позволява — въ добре проветрена, просторна, темперирана (18 — 24°C) стая. Не е достатъчно използворенъ чистия въздухъ, ако не правимъ систематически дихателни упражнения. Споредъ силигѣ на болния, тѣ се правятъ 3 — 4 пжти дневно съ, или безъ съответни тѣлесни упражнения. Всички винаги на силигѣ на организма нагодени. Кога въ цѣлдневна лежене, кога съ крадки вмѣнати разходки, а при окретване, съ по-живи движения, леки гимнастички и неуморяваща физическа работа на открито. Мнозина мислятъ, че като дишатъ прекалено дълбоко, до пренапѣване на бѣлитѣ дробове, ще изалекатъ по-голѣма полза. Това е погрѣшно. Даже и здравитѣ трѣбва да правятъ дишанията нежно — достатъчни за да разгнать и провѣтрятъ дробовегѣ, но безъ грубо преразширяване. Всѣки знае, че вдишването става презъ носа, а издишването презъ устата.

Дневна сѣтлина е едно голѣма необходимостъ за болния — колкото се може повече. Колкото се отнася до *слънце* тукъ се иска известна предпазливостъ. Кратки излагания на слабо слънце е редното, и то дотогава, докаго болниятъ го чувствува приятно. Появили му се възбуденостъ, тягостъ и неприятностъ, слънчевата баня се прекратява. Слънцето се използва и като се излагаме на наго лако облекчени, седящи или при леко движение. Предпазливостъта при използване на слънцето отива до тамъ, че крайно изтощени болни се излагатъ на него облекчени и, едва следъ окрепване почватъ да откриватъ отдѣлни тѣлесни части (крака и т. н.) докато съ време, паралелно съ окрепването, преминатъ къмъ цѣлостно облчване на голото тѣло.

Жилището на такъвъ болнъ трѣбва да е въ пълния смисълъ на думата хигиенично (просторно, свѣтло, тихо, слънчево и сухо). Всѣко отклонение отъ това е вече спѣване на лѣчението. Облеклото на болния, както и дрѣхитѣ за спане

да сж по изискванието на хигиената, а не по това на модата и преструакитѣ. Високи токове, корсети, колани, яки и всички модни глупости, които спъватъ кръвообращението, кръворазпредѣлянето, дишането, тѣлеснитѣ изпарения и свободния допиръ на въздуха и свѣтлината до голото тѣло, трѣбаа веднажъ за винаги да се захвърлятъ.

Грижи за кожата сж една абсолютна необходимостъ за марастичния (отърниченъ) боленъ. Съ огледъ крайно недостатъчното му жизненостъ, трѣбаа да бждатъ подбрани най-нежнитѣ приложения на биологичната лечебна съкровищница. Свѣтло-въздушната баня и обтриването съ отгърпнала (хладка) вода, сж най-нежнитѣ и подходящи за начинающитѣ. Сетне, ржка за ржка съ укрепването, минаваме къмъ по-енергични закалителни приложения и по прѣсна вода. Поради това, че топлината при такива болни е много ослждна, приложенията не бива да му отнематъ такава; Тѣхна задача остава само да закалятъ болния, да отварятъ кожнитѣ пори за дишане и обезотравяне и да докаратъ оживено кръвоспохождане на кожата.

Обтриванията се правятъ на порво време единъ пжтъ на день. Следъ укрепването може и два пжти. Най-добре е тѣ да ставатъ сутринъ въ затопленото легло и вечеръ, преди лѣгане пакъ въ сжщото.

Казахме, че собствената топлина на марастичния е много оскѣдна. Той винаги чувствува нуждата отъ топло и не рѣдко ъзне. Отъ тукъ става ясно, че достяване изкуствена топлина отъ вънка, е важна задавка на гледането. Имаме богатъ изборъ отъ желанитѣ. Само едно трѣбва да спазваме — болниятъ да се приятно затопля (а не презатопля) и да не му се причинява изпотяване. Последното го изтощява и обезсилва. Колкото и съ това да се прави обезотравяне, то не е подходящо приложение за крайно кахектиченъ организъмъ. Разбира се, при много случаи, лѣкарътъ ще трѣбва да прибѣгне до изпотяването, но това ще стане по негово лично осмтрение и непосредственъ контролъ. Да се помни, че заедно съ редица отрови, съ потѣта се изхвърлятъ отчасти и елементи все още годни за осмисляване отъ организма. А изхбяването на такива, колкото и незначителни да сж тѣ, е нежелателно за единъ марастиченъ организъмъ.

Едно отъ любимитѣ топлинни приложения е парната баня. Обща или частична, тя се прилага нежно и внимателно, за да не преуморява и безъ това обезсиления организмъ. Всѣка парна баня, а и всѣко друго топлинно приложение, трѣбва да се последва винаги отъ охлаждане — въ случаетъ на марастични болни, най-добре, чрезъ обжулване.

Споредъ това, при какво състояние е организма, парнитѣ бани се правятъ презъ день, до 2 пѣти седмично. И тукъ самочувствието на болния и практическата олитност на лѣкаря сж решаващи.

При едно окрепително гледане, важно условие е да се поущриватъ функциитѣ на коремнитѣ органи (храносмилателни, полови, обезотровителни и т. н.)

Това вършимъ чрезъ редовно прилагане на коремнитѣ присницови компреси, видоветѣ съдящи бани и др. подходящи приложения на природолѣчението. Коремния компресъ се поставя вечеръ при лѣгане. Болниятъ прекарва единъ сънь и следъ събуждането си го махва. Мѣстото на компреса се изтрива живо съ сухи рѣще докато се приятно загрѣе. Много болни държатъ компреса до сутринята. И ако компреса не предизвика изпотяване, то и това може да се допусне. Водата за компреса да се подбира добре темперирана (29—22° С.), защото, слабиятъ организмъ не може да реагира на съвсемъ студена вода.

Както знаемъ, присницовитѣ компреси извличатъ презъ кожата отрови. Ако искаме да усилимъ този начинъ на обезотравяне, прибѣгваме до влажнитѣ уивания на разни тѣлесни части отъ до $\frac{3}{4}$ или даже цѣло влажно уиване. Като по-голѣми коремния компресъ, тѣзи стоятъ по-малко и се правятъ съ по-пречупане вода. Какво дая топлино приложение (особено парна баня), ако предшествава влажнитѣ уивания, ревкцията настѣпва по-бързо и по-пълно. Съдящитѣ, или даже и още по-силно действащитѣ трупни бани, сж отлично сръдство за окрепване марастични организми. Съ тѣхъ се почва следъ известенъ процесъ въ закъването. Тѣ освежаватъ коремнитѣ органи, усилавтъ обезотравяне презъ тѣхъ и поущриватъ коремния кръвообратъ, а чрезъ него и този на цѣлото тѣло. Като по-силно действащи, водата трѣбва да бѣде хладка.

При още по-окрепнали болни, прибѣгваме до употребана чудно действащитѣ *кнайпови поливания*. (—колѣнни, раменни, бедрени, грѣдни, грѣбни, и т. н.). Тѣхното действие се сравнява съ това на едно наелектризиране. Но, затова пъкъ, изискватъ по-запазена жизненостъ на третирания организмъ.

Босоходенето по кнайпъ е друго закалително и окрепително биологично приложение на природното лѣкуване. Особено полазно е босоходенето по мокро—студени камани или прѣсно паднала роса по зелената трѣва. Важно условие за добъръ резултатъ е краката да сж топли и следъ босоходенето да се взематъ мѣрки за бързо и пълно настѣп-

ване на реакцията и загръване на краката. Като най-добро сръдство за това сегнешно стопляне на краката, се препоръчва обуването ни безъ изсушаване и енергично движение до настъпване на пълна реакция. Разбира се, много нежни-тъ и слаби ще ги изсушатъ, топли обуватъ и въ леглото затоплятъ. Сухо, енергично фротиране ги сгрѣва много добре и бързо.

Ние знаемъ, че мускулитѣ на такива отърничени болни сѣ крайно слаби, уаѣхнали, лошо окървени и лошо хранени. Като отлично сръдство противъ тѣзи недъзи се явяватъ подходящо подобрани и комбинирани *гимнастики*. Лѣкуването съ гимнастики е много резултатенъ, биологиченъ, лѣчебенъ методъ, но изисква значително умение отъ страна на лѣкаря и практическо усвояване отъ тази на болния. Затова съветвамъ, ѣкъмъ тѣхното прилагане да се прибѣгаа следъ предварително подготвяне. Съжелявамъ, че мѣстото не позволява да се впусна въ подробно описание на видоветѣ лѣчебни гимнастики и тѣхното практическо прилагане. Интересуващитѣ се нека се снабдятъ съ подходяща литература и табла, или най-добре, да се отнесатъ до нѣкои лѣкарь на биологичното лѣчение да ги подготви лично.

Отъ рода на гимнастиколѣчението (*механотерапията*) е масажътъ (*масотерапията*). Частични и общи, предимно поглаждащитѣ, успокоителни масажи, сѣ отлични за мара-стично болния. Особенно благотворно действие има поглаждащиятъ масажъ на гърба.

Има едно нещо, което отличава много биологичния отъ влопатичния лѣкаръ. Това е, че природниятъ полага особено голѣми грижи за духа, мислитѣ и настроението на своя боленъ. Ние знаемъ, че човѣкъ не се състои само отъ материални съставни части, а е едно сложно, *недѣливо* психо-физично цѣло. Изхождайки отъ това разбиране, ние си служимъ още и съ специални жизнени дразнения, които влия-ятъ предимно върху психиката на болния. А една възстано-вителна кура е непълна, ако ѣ липсва психолѣчения еле-ментъ. Психичното „Азъ“ на болния трѣбва да се окрепи. Четене на подходящи книги, слушане също такива беседи, разговори и развличане съ *идейно близки* хора, сѣ солидна основа на работата ни по излѣкуване на духа и мислитѣ. Отъ страна на близкитѣ, но, особено отъ лѣкаря, сѣ лесно усвоими прийоми за психично повлияване на болния.

Доколко този биологиченъ похватъ е чуждъ и зане-маренъ отъ лѣкаря на училищната медицина, личи още и отъ единъ знаменателенъ фактъ: На единъ лѣкарски кон-гресъ въ София, се бѣше нагласило да се чете рефератъ

отъ известния, безогледенъ противникъ на природното лекуване, Д-ръ Кирилъ Чолаковъ. Азъ не бѣхъ допуснатъ да му дамъ заслужено отговоръ. Когато е билъ разискванъ въпросъ, защо толкова много хора, отъ разни съсловия, се увличатъ въ природолѣчението и какви мѣрки трѣбва да се взематъ противъ пропагандирането му, една лѣкарка е взела думата. Като причина за успѣхитѣ на природното лѣкуване тя посочила и това, че природнитѣ лѣкари обръщали голѣмо внимание на психиката на болнитѣ. Въ сѣщото това време, лѣкарътъ на училищната медицина не обръщаше достатъчно внимание на това, а съсредоточаваше цѣлата си работа въ лѣкуване физиката на болния. И действително, тази лѣкарка, специалистъ по нервни и душевни болести, е казала истината.

Азъ казахъ, че приомитѣ да се повлияе благоприятно върху духа и мислитѣ, даже и желанията, сж лесно усвоими, но успѣшно практикуване на тази психотерапия не е толкова лесно, както нѣкои биха го помислили. Прилагане на физикалнитѣ жизнени дразнения (вода, въздухъ, масажъ и т. н.) е лесна работа. Безъ особено участие отъ страна на болния, (даже противъ неговото желание) той може да бжде подложенъ на цѣлъ природолѣчебенъ курсъ. Но, провеждане на психотерапевтични приоми, е свързано съ активна намѣса отъ страна на болния. Безъ такова, лѣкуването ще е затруднено или даже, невъзможно. Значи, самиятъ боленъ ще трѣбва да подпомага лѣкаря и да благоприятствува добрия резултатъ. Желанието и волята сж срѣдста въ ржцетѣ на самия боленъ. Той трѣбва да отклонява мрачнитѣ мисли и да ги насочва къмъ оптимистичностъ. Да умѣе и може да се прероди предъ чудното влияние на едно пребиваване срѣдъ откритата природа. Да се вживява, и поетизира даже, въ нейнитѣ красоти. Нейното величие, слънцето, въздухътъ, ветроцитѣ, зеленината багритѣ на цвѣтата и т. н., трѣбва да указватъ чудноватото влияние върху него. Болниятъ трѣбва да се цени повече въ всѣко отношения, вмѣсто да се подценява и смѣта себе си недостоеенъ за околнитѣ си. Музика, пѣсень, смѣхъ, веселия и др., трѣбва да го духомъ възвисяватъ — на първо време като зритель отъ страни, а по-сетне като активенъ участникъ въ сжщитѣ. Така, бавно, но сигурно, той ще укрепва и душевно, докато стане годенъ да премине къмъ нормаленъ животъ и понася неговитѣ всестранни трудности.

Ние видѣхе, че причина за общъ тѣлесенъ и душевенъ маразмъ не е само недостигъ на жизнени дразнения (храна, слънце, движение и т. н.), но такава може да бжде и

прекалено многото такива. Човѣкъ, който живѣе въ недостигъ на свѣтлина, храна, движение и т. н., овѣхва и заболява. Но сжщото ще сполѣти и тогава, върху чито организъмъ действувать прекалено много (силно и продължително) свѣтлина, храна, работа и почивка. Тѣлесно и умствено преуморяване, тревоги и кахъри, полови извращения и прекалявания и мн. др. такива прѣкомерно консумирами жизнени дразнения, ще доведѣтъ до отслабване маразмъ, овѣхване и отърничване. И това вследствие преразходъ на жизненостъ отъ страна на организма. Защото всичко това привежда тѣлото въ едно прераздразнено състояние, което, ката се повтаря често и трае дълго, го влече къмъ окончателно проваляне и краенъ маразмъ.

Щомъ това е така, ясно е, че помощта ще дойде като премахнемъ причинитѣ. Като му подредимъ и го въведемъ въ единъ природосъобразенъ начинъ на живѣене, на годенъ съобразно неговата индивидуалностъ, наследствена конституция, жизненостъ и т. н. Всичко това подпомагаме съ подходящо комбинирани и нагодени естествени лѣчебни фактори.

Мисля нѣма нужда да казвамъ, че цѣлия този преломъ въ тѣло, душа и т. н., не може и не бива да става внезапно и брутално. Всичко става бавно и степенувано. Какъ може да се понесе режимъ на физически трудъ отъ единъ бездѣлникъ; полово целемждренъ живогъ отъ единъ денонощенъ развратникъ; пълно вегетарианско хранене отъ единъ чревоугодникъ? Разбирасе тукъ внезапанъ преходъ би предизвикалъ опасни реакции.

Крайното изтощавање, отслабване, овѣхване и отърничване се дължи на единъ неприродосъобразенъ начинъ на живѣене. Това може да е станало като необходимостъ следствие професионални задължения, при лишаване отъ свобода, или като резултатъ отъ лекомислие, глупостъ, извратеностъ, неразбиране и вродена недоброкачественостъ. Резултата е все единъ и сжщъ. Върху организма действувать недостатъчно и въ нецелесъобразна комбинация жизнени дразнения. Или пъкъ върху му действувать прекалено много, силни и продължителни жизнени дразнения. Въ една и другия случай резултата е единъ и сжщъ — отърничаване и общъ маразмъ. Щомъ е така, нека си поставимъ въпроса, кой е пътътъ и кои сж срѣдствата, съ които можемъ да спасимъ единъ такъвъ боленъ? Има ли некой здравъ умъ, който може да твърди или даже само да допусне, че тѣзи срѣдства могатъ да бждатъ нѣкакви чудотворни лѣкарства, специалитети, инжекции или подобни? Има ли нормаленъ разсъ-

дѣкъ, който да не се съгласи съ това, че единствено спасение ще дойде само по пътя на преминаване отъ противо-природенъ начинъ на живѣене, къмъ пъленъ природосъобразенъ режимъ?

Съ други думи, имали други методи на лѣчение за всички тѣзи случаи, освенъ цѣлостно биологично, природосъобразно лѣчение?

Не, драги читателю. Не! Всичко друго е заблуда!

Д-ръ Т. ветеринаренъ лѣкаръ

ОТВОРЕНО ПИСМО

До г. Д-ръ К. Йордановъ — Варна

(продължение отъ книжка 5-та)

Такъвъ станахъ отъ тогазъ, когато, лѣгнахъ на смъртно лѣгло, следъ като опитахъ всички начини на лѣкуване по лѣкарствения (алопатиченъ) методъ, въ който исторически стеднй на разяитие е днесъ още медицината въ официално-та си форма. Трѣбваше по едно щастливо обстоятелство, единъ мой близъкъ, чрезъ свой приятель, който е излѣкувалъ себе си по природолѣчебна методъ на Луи Куне, отъ язва въ стомаха, следъ като и е лекувалъ дълго време въ Армейската болница, на кратко да ме запознае съ това, което трѣбваше да правя, за да възродя и подпомогна въ менъ силитѣ, съ които ме е снабдила природата при създаването ми, съ чиято помощ да мога да вода борбата за вжществуването и като индивидъ и чрезъ това тя да осигури продължението на реда; като единъ отъ главнитѣ закони на природата за живота материя.

Отъ този простъ човѣкъ, запасенъ подофицер—пенсионеръ, пръвъ път чухъ, за сжщо негувия благодетель на човѣчеството — Луи Куне, малко по подробно за него и неговия методъ. За Луи Куне, наистина, нѣколко месеца преди срѣщата ни бѣхъ слушалъ и отъ други болни, за нещастие въ чието общезнание трѣбваше да прекарамъ 1½ месеца. Отъ никой обаче, освенъ името му и че е лѣлувалъ съ вода, нѣщо сжществено не можахъ да науча, защото и тѣ сж знаели за него толкова. Ако биха знаели повече, мнозина отъ тѣхъ биха намѣрили оздравѣване и спасение.

Майката природа щомъ ни е създала, не ще и съмнение, никой здравъ и непредубеденъ човѣшки разсѣдъкъ не може да отхвърли, че е вложила въ насъ нужнитѣ сили и начини да може да живѣемъ и справяме съ това, което по нѣкои причини може да разтрои организма ни. Това раз-

тронство или болестно състояние може да настъпи вследствие въздействието на зависещи или не зависящи отъ насъ фактори, отъ времененъ или постояненъ неприродосъобразенъ начинъ на живѣене.

Азъ имахъ като ученикъ въ гимназията въ пети и после въ седмий класъ кръвохрачене. Нѣкакви особени мѣрки не съмъ взималъ, защото, както родителитѣ ми, така и азъ не знаехме сжщността на това заболяване, което е било предупреждение, тревоженъ сигналъ.

Въ осмий класъ, презъ 1930 год. отъ време на време започнахъ да повръщамъ, което отъ месецъ на месецъ и отъ година на година се засилваше. Вече като студентъ, презъ 1934 год. повръщането ми се много усили. Презъ м. мартъ сжщата година имахъ много кръвохрачене и трѣбваше да легна на легло. Следъ две седмици станахъ. Скоро следъ това баща ми почина отъ спукане на язва въ стомаха, като преди това бѣше и напълно материално разоренъ.

Останахъ самъ, въ крайно тежко материално положение. Боленъ отъ болестъ, която вече ме плашеше, защото ми повѣдавше нѣщо страшно. Самъ студентъ втора година по ветеринарна медицина, и давахъ си вече ясна смѣтка за болестъта си, а не незнаещия и палавъ гимназистъ.

Отслабналъ тѣлесно и почти всѣки день повръщашъ отидохъ на прегледъ въ Александровската болница. Лѣкаритѣ, които ме прегледаха, не ми казаха отъ какво съмъ боленъ, но лѣкарствата които ми предписаха бѣха: калциевъ соли, сода (*Natrium dicarbonicum*) (*Etr. Bellabonnae*). Нищо не по-иогна. Втори пътъ отивамъ. Пакъ сжщитѣ лѣкарства въ още по-големо количество, за да стигнатъ за по-дълго време. Въ послѣдствие ми се дадоха и трети и четвърти пътъ. Напълнихъ у дома цѣль шкафъ. Пия и гълтамъ всичко—точно и акуратно. Нали имамъ пълното съзнание, че така ще оздравѣя! Ходихъ и при други „видни столични лѣкари“ съ препорѣка отъ единъ близъкъ мой, професоръ М. отъ медицинския факултетъ. Но уви, нищо не помагаша и тѣхнитѣ лѣкарства. Повръщахъ почти на всѣко ядене. Слабѣя и спатахъ. Най-после Д-ръ Лангурски ми каза да замина презъ лѣтото въ нѣкоя почивна станция, защото съмъ заболялъ отъ бѣлодробна туберкулоза. Отидохъ въ с. Чепеларе. Тамъ следъ една седмица почивка отъ повръщане, последното започна пакъ. Лѣкаря на станцията ми предписа още по-силно лѣкарство—*Anesthesin*. При вземането му цѣлата ми уста се убелзуваставаше. Следъ нѣколко дена и това лѣкарство започна да не помага. Мжждувременно, процеса въ бѣлия дробъ крачеше съ бързи крачки. Отъ скритъ—

стана откритъ. Въ храчкитѣ ми почнаха да се намиратъ бацили. Виждайки, че и въ почивната станция вървя все по-зле, азъ се завърнахъ наново, докато още мога да стоя на краката си, у дома въ София.

Напълно загубихъ сили, защото всичката храна, която приемахъ, даже и само чай, веднага повръщахъ, азъ лѣгнахъ отъ изтощение на лѣгло и близо цѣла седмица нищо не бѣхъ ялъ. Изгубихъ надежда въ всѣкакво спасение, очаквахъ съ примирение смъртъта. А и тя не бѣше тогазъ много далечъ. Сигурно бѣхъ до 45 кгр. тегло голъ при височина 173 см. Сигурно най-много до десетина дена, бихъ могълъ още да издържа.

Но стана чудото за мене, въ този най-критиченъ моментъ. Моятъ близъкъ доведе при мене г-нъ Кисъвъ, следъ краткитѣ напѣтствия на когото започнахъ лѣкуването си по метода на Луй Куне. Само следъ една седмица лѣчение, азъ започнахъ да задържамъ въ стомаха приетата храна и станахъ отъ леглото. Намѣрихъ книгитѣ на Луй Куне: „Нова лѣчебна наука“ и „Наука за лицензирате“, приведени на български езикъ, издадени отъ книгоиздателството на Кюмджиевъ въ гр. София. Проучихъ ги добре. Стѣкнихъ си единъ планъ за лѣкуване и неутклонно, съ търпение и воля започнахъ приложението му. Голѣмъ куражъ ми вдѣхна и една книга, която случайно ми попадна, пакъ въ български, преводъ, въ която домашния лѣкаръ на прочутия немски поетъ Гьоте, описва какъ поледния се е излѣкувалъ отъ бѣлодробна туберкулоза. Гьоте на 20 годишната си възраст е ималъ голѣмо кръвоизлияние отъ бѣлия дробъ, при което едвамъ спасилъ живота му. Той въ частния си животъ е живѣлъ крайно просто. Хранелъ се е изобилно съ проста вегетарянска храна. Калявалъ е тѣлото си, като деже, при пребиваването си въ Ваймаръ до късна есенъ е чупилъ леда на реката и се е къпалъ. Така той е достигналъ до своята близо 90 годишна възраст, за да ни остави за вѣчни времена богатото си литературно наследство, отъ което ние днесъ се възхищаваме. Последнитѣ думи на напускащия живота Гьоте бѣха: „Licht, mehr Licht“ (свѣтлина повече свѣтлина).

Всичко това ми вдѣхна голѣма вѣра въ силитѣ на природата и тѣ се оправдаха по описание за менъ. Азъ се подобрихъ. Нададохъ 6 кг. и записахъ се за студентъ 5-ти семестъръ. Но презъ м. ноемврий, сжщата година се появи една само лѣчебна криза. Заболѣхъ отъ плеумония. Не прекратихъ воднитѣ процедури, а продължихъ, за голѣмо очудване на лѣкерката която бѣше повикана отъ майка ми

и свпругата ми.

— Какъ можете да се излагате така на простудяване? ме питаше тя. Азъ знахъхъ, че тази лѣчебна криза е необходима менъ и, че тя е „празникъ на тѣлото“. Когато следъ една седмица опасността мина, по настояването на лѣкарката си, Д-ръ Байрова по баща, бѣхъ приетъ въ Александровската болница за изследване въ отдѣлението въ което работеше тя. Направи ми се нужния прегледъ и рентгенова снимка, при което се констатира, че въ лѣвия бѣлъ дробъ се е появило каверна, затъмнение въ лѣвия дробъ до $\frac{2}{3}$ отъ него и въ цѣлия—горната половина. Темъ, въ болницата, не позволяваха да ми се дава никакви лѣкарства, даже влѣзохъ въ споръ съ покойния вече г-нъ проф. Молловъ, въ чието отдѣление бѣхъ. Следъ като се свършиха по моя преценка изследванията, и понеже разбрахъ, че се готвятъ да продължатъ лѣчението ми по-нататъкъ съ лѣкарства, азъ още на третия день избѣгахъ, въ истенската смисълъ на думата избѣгахъ, отъ болницата, когато всичката прислуга се бѣше прибрала за обѣдъ. На другия день следъ това, започнахъ да правя разходките си въ гората на Борисовата гредина, до която живяхъ близо, задъ Ветеринарно-медицинския фѣкултетъ. Това бѣше за голѣмо очудване на моята лѣкарка, Д-ръ Байрова, която просто се смая предъ моета смѣлостъ и упорито следчане на „смахнатия“ Луй Куне, както го наричаше г-ъ проф. Молловъ.

Отъ тогава и до днесъ, азъ ежедневно се подобрявахъ. Каверната затвориохъ въ единъ месецъ расстояние, къмъ края на м. декемврий 1934 год., което може да се потвърди отъ картотеката на диспансера въ Подвене на ул. „Оборище“ въ София, въ който ходѣхъ ежемесечно на прегледъ. Още въ първите дни следъ абсцедирането на пизумонията, туберкулозните бацили въ храчките ми изчезнаха, за да не се появятъ никога вече до днесъ. Напълнихъ отъ 45 кгр. на 65 кгр. голъ. Данните пакъ могатъ да се провѣрятъ въ сжщия диспансеръ.

(Слѣдва)

ТЕЖКО УВРЕЖДАНЕ НА ЧЕРНИЯ ДРОБЪ

Отъ аналгетични лѣкарства

28 годишенъ лѣкарь взелъ противъ зжброболъ прахчета колтозе и болкоуспокоителния специалитетъ Eumed Още на следния день той става зле Черния дробъ е билъ увеличенъ, получилъ желтеница и е ималъ бѣли (кучешки) изпражнения. Едва следъ три седмици лѣчение съ инсулинъ, черни-дробни специалитети и диета, жълтеницата е минала. [Б. Ил. XIV].

СПИСЪКЪ

На полезни книги по природно лѣкуване, които всѣки трѣбва да има въ своята домашна библиотека. Купете си ги!

Доставя въ предплата авторътъ Д-ръ Кирилъ Йордановъ
бул. „Мария Луиза“ № 34 гр. Варна. Тел. 28-46. Чекова сметка 23-91
№ лв.

1. Варна, какво, какъ лѣкува (изчепана)	.	.	.
2. Здрава, млада хубава (изчерпана)	.	.	.
3. Подмладяване на жената (изчерпана)	.	.	.
4. Лѣкуване съ вода	.	.	40
5. Лѣкуване съ пара	.	.	30
6. Крагъкъ курсъ по х-гигиена	.	.	40
7. Ревматизма и лѣкуването му	.	.	40
8. Лѣкуване по Шротъ — чудотвореце на Линдевизе	.	.	40
9. Четковия масажъ — първостепененъ лѣчебенъ факторъ за здрави и болни (второиздание)	.	.	20
10. Лѣкуване съ гладъ (постъ) — безкрѣвната операция на природното лѣкуване	.	.	30
11. Суровата храна — суроволѣчени	.	.	70
12. Закаляване на тѣлото (изчерпана)	.	.	.
13. Чистота и здраве (за деца, юнуши и родители)	.	.	10
14. Хигиена на старостта, или какъ да живѣемъ въ напреднала възраст	.	.	25
15. Захарната болестъ и лѣкуването и	.	.	20
16. Загадката на главобола	.	.	20
17. За майкитѣ—кърмене, захранване и отбиване (изчерпана)	.	.	.
18. Душове, компреси, клизми, промивки и др. специални приложения на природолѣчението (изчерпана)	.	.	30
19. Кожнитѣ болести и тѣхното лѣкуване	.	.	30
20. Криза въ медицината — ново изграждане чрезъ прородолѣчение	.	.	20
21. Лѣкуване на температурно болни (второ издание)	.	.	30
22. Студенитѣ крака като болестна причина (изчерпана)	.	.	.
23. Биологична медицина или алопатия — единъ наученъ споръ	.	.	40
24. Природосъобразенъ животъ или къмъ здраве и дълголѣтие	.	.	50
25. Медътъ като храна и лѣкарство	.	.	20
26. Остъръ ставенъ ревматизъмъ (второ издание включено въ № 7)	.	.	.
27. Болести и страдания на жената	.	.	40
28. а) Мисълта лѣкува б) лѣкуване съ ултравиолетови лъчи	.	.	10
29. Болести на бѣбрецитѣ и мѣхура	.	.	20
30. Критическа възраст у жената	.	.	20
31. Високо кръвно налягане	.	.	20
32. Цѣлта на лѣчебна прѣстъ (глина)	.	.	10
33. Лѣчебни бани съ билкови отвори	.	.	10
34. Болести на сърдцето, артериитѣ и вениитѣ	.	.	30
35. Туберкулоза на бѣлитѣ дробове и нейното природно лѣкуване	.	.	70
36. Самопомощта въ живия организъмъ	.	.	30
37. Бронхиална астма	.	.	40
38. На борба съ старостта и методитѣ на подмладяване	.	.	40
„Красота и здраве“ — гимнастическо табло	.	.	30

ЗАКЪСНЕНИЕТО се дължи на това, че печатницитѣ сѫ крайно претрупани. Кв. 7 ще получите следъ нѣколко дни.