

П Р И Р О Д Е Н Ъ Л Ъ К А Р Ъ

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

Редактори: { Д р ъ Кирилъ Йордановъ
и Петъръ Димковъ

СЪДЪРЖАНИЕ:

1. Закаляване тѣлото	1
2. Разрушителното действие на иодовитѣ лѣ- карства върху човѣшкия организъмъ	6
3. Малкиятъ билкаръ	25
4. За кръвопускането	25
5. Бѣлъ или черъ хлѣбъ	25
6. Нашитѣ лѣчебни сръдства	26
7. Астма, бронхитъ, емфиземъ	27
8. Боровитѣ листи като пикочогонно сръдство	28
9. Артериосклероза и високо кръвно налѣгане	
10. При абсцесъ	30
11. Рецепти за суровоядене	31
12. Смокинята като храна	32

Списанието безъ пари, ще получи всѣки, който намѣри два нови абонати и внесе абонамента имъ 150 лв. — до 1. I. 1935 год.

Приятелю, не забравяй, че поне съ навременното си отчитане можешъ да ни укажешъ подкрепата си.

Хитлеръ издигна природното лѣкуване до култъ. Работете всички за да направимъ и у насъ нещо средъ управляющитѣ кръгове.

Основавайте групи, дружества, уреждайте беседи, излети средъ природата. Застѣпвайте практически природното лѣкуване. Давайте примѣръ на другитѣ за редовенъ природосъобразенъ животъ. Но! . . . не отивайте до крайностъ!

Получи се въ редакцията книгата: „**Що е окултизмъ**“, отъ Сава Калименовъ. Стр. 48, цена 6 лв. Книгата се изпраща безплатно на всѣки абонаментъ на в. „Братство“.

Братство, седмичникъ за братски животъ, брой 1, год. VII. Съдържа: „Мисията на славянството“, отъ Сава Калименовъ, „Въ недрата на Космоса“, отъ Нина Рудникова, „Духовнитѣ причини на болеститѣ“, отъ П. Дъновъ, „Духътъ на новото време“, отъ Владъ Пашовъ, „Синътъ на земята“, разказъ и др. Всѣки абонатъ получава безплатно книгата „Що е окултизмъ“

Абонаментъ за година 60 лв., за половинъ година — 30 лв. Пробенъ брой се изпраща безплатно. Адресъ: в. „Братство“, Севлиево.

Детскиятъ в. Здравецъ бр. 1 год. II се получи въ редакцията съ разнообразенъ здравно просвѣтенъ материалъ въ разказчета, стихове, приказки, картинки, игри и др.

Абонаментъ 10 лв. годишно.

Редакторъ: Д-ръ Н. Станчевъ
ул. „Сердика“ 18, София

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ
И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

Годишенъ абонаментъ 75 лева,

За странство 100 лева

РЕДАКТОРИ: { Д-ръ КИРИЛЪ ЙОРДАНОВЪ, бул. „Мария Луиза“ № 34
и ПЕТЪРЪ ДИМКОВЪ Варна,

Закаляване на тѣлото

Способността на организма да издържи на промѣнитѣ, влиянието и въобще стихиятѣ на времето, климата и живота, безъ да се разболѣе, се нарича закаленостъ. Студъ, влага, гладъ, преумора и т. н., сж нѣкои отъ влиянията, на които всѣки организъмъ е по-вече, или по-малко изложенъ и къмъ които трѣбва да бжде издържливъ. Презъ целия си животъ никой не може да се опази отъ горнитѣ незгоди на живота; следователно, млади и стари, бедни и богати, учени и прости, трѣбва да направятъ всичко възможно да калятъ тѣлото и духа си.

Противоположно на каляването е *изнежеността*. Следъ нечистотията, изнежеността е втора главна причина за податливостта и заболяемостта. За съжаление, малко сж родителитѣ, които сж съумѣли да запазятъ децата си отъ този недостатъкъ. Повечето родители, поради пълно невежество, въпрѣки саомнението имъ, сж единички виновници насадили изнежеността въ собственитѣ си рожби. И тѣ ще платятъ данака си за този родителски грѣхъ. Въмѣсто чрезъ систематическа работа и умѣло използване на редицата фактори отъ природата, да направятъ децата си годни за живота, тѣ ги пазятъ отъ всѣко „лѣхване“ и така до престѣпностъ ги изнежватъ.

Презъ седемгодишната си работа въ лѣчебно гимнастическия курсъ на Д-во „Природолѣчение“, имяхъ възможностъ да наблюдавамъ много случаи, кждето най нежното приложение на водата, въздуха или слънчето, даватъ небивала реакция съ температура и пр. Огъ друга страна, най малката реакция отъ нѣкои приложения, изплашаваше непросветената майка и тя прекъсваше курса. И много други случаи имаше, които показватъ, че за рационално закаляване е нужна преди всичко родителска просвѣта. Незежеството всрѣдъ родителитѣ и въ т. н. просвѣтени среди, е главна причина за изнежено, негодно за живота поколение.

Мнозина криво мислятъ, че да се кадишъ значи да не усещашъ и голѣмитѣ студове, да можешъ да се крпишъ въ ледени води безъ да потрѣпвашъ. Това криво разбиране води къмъ прекаляване и лекомислени увличания и то сж най-

добри намѣрения. Познавамъ единъ приятель отъ Варна, който срѣдъ зима чупи ледъ и се къпелъ на открито, носи ледъ на рамото си и прави фотографии. Всичкото това е наистина известенъ героизъмъ, но то нѣма нищо общо съ планомѣрното разумно каляване. Подобно отнасяне къмъ здравето ние не можемъ никому да препорѣчваме. Каляване значи при случайна излагане на тази или онази стихия да не води веднага къмъ сериозно разболяване. При голѣмия студъ и каления ще чувствува студенина. При силна горещина и той ще изпита неприятността на жегата. Но нито едното, нито другото не ще доведатъ до заболяване, или ако да, то ще е обикновено неразположение, което следъ нѣколко елементарни мѣрки ще мине. Това значи истински каленъ организъмъ.

А изнежения, той цѣлата зима се разправя съ хреми и кашлици, а лѣтосъ не може да си покаже главата отъ непонасяне жегата. До като има хилави хора, които се страхуватъ да дойдатъ въ допиръ съ водата и въздуха, докато има такива, които съ години не се къпятъ за да не се простудятъ, а такива има много, до тогава нуждата отъ обществено закаляване ще е голѣма.

Мнозина мислятъ, че не могатъ да се калятъ, били много чувствителни. Нека се знае, че всѣки организъмъ е нагледъ да реагира да студеното и топлото и, че за да развиемъ тази способностъ къмъ самопомощъ нужно е ежедневно упражнение. Затова нека всѣки бжде съ достатично воля и търпение за каляване. Това той сигурно може!

Кожата като центъръ на внимание при каляването

Независимо отъ многото други функции, кожата играе голѣма роля при регулиране на тѣлесната топлина. При затопляне тя го охлажда, а при изстиване пази тѣлесната топлина. Какъ става това?

Още при първия контактъ на тѣлото съ студа, кожни-тъ кръвоносни сѣдове се свиватъ и тласкатъ връвта въ вътрешността, където топлината се пази отъ изгубване. Кожата „настрѣхва“, става блѣда и обезкръвена. Не следъ дълго, обаче, кръвта се връща обратно въ кожата и тя се зачервява. Съ това повторно окръвяване на кожата се пази отъ изстудяване. Това е т. н. *реакция* или *отговоръ* на вънкашното дразнение. Тази способностъ на организма, да отговаря на вънкашни дразнения — да прави реакция, е всадена въ всѣкиго. При едни по-бързо, при други по-мудно, тя ще настѣпи. Ненастѣпи ли, това показва, че има нещо не въ редъ и трѣбва да се издири причината.

Охлаждането на организма при презатопляне става пакъ чрезъ кожата: при повишена топлина тя се зачервява. Въ нея нахлува кръвъ, която донася излишната топлина въ до-

пиръ съ въздуха и я предава на по-хладната атмосфера. Не стигне ли това за изравняване тѣлесната топлина, тогава настѣпва изпотяване, което вече сигурно помага за охлаждането. Тази способностъ на кожата е толкова по-ефикасна, колкото повече се упражнява. Това упражняване пъкъ е именно *закаляване* на кожата.

Чистиятъ въздухъ като закаляващо сръдство

Всѣки отъ насъ е виждалъ хората на полския трудъ. Но тѣ сж изложени на влиянието не само на въздуха, а и на всички природни стихии презъ разнитѣ годишни времена. Това често упражняване на организма е довело до едно каляване на тѣзи хора. Тѣ никога не се боятъ отъ евентуално измокране, подухване или подобно. Закаленото имъ тѣло реагира бързо и ефикасно на всѣка природно стихия, и тѣ я понасятъ не само безъ вреда, но и често съ полза за здравето си. Това значи да е каленъ човѣкъ и такива трѣбва да бждемъ всички.

Съвсемъ другъ е случая съ гр. дското, галено население, което отъ детинство е привикнало да стои вечно до уджака и рѣдко идва въ контактъ съ живата природа. Неговия организмъ никога не е упражняванъ и не е способенъ да реагира на външнитѣ дразнения, следователно всѣко подухване или наваляване, то не само плаше но и често разболява.

Не е смислено и не е постижение въ здравеопазването, ако умѣемъ да пазимъ организма отъ природнитѣ влияния. Съ това се създаватъ хора хилави, негодни да понасятъ незгодитѣ на живота, а на такива ще бжде изложенъ всѣки, и най „галеното на мама“. Задачата на всѣко здравеопазване е преди всичко не да лази отъ допиръ съ сгуда и пр., а да направи организма винаги и всѣкжде да понесе тѣзи незгоди.

Какъ калява въздухътъ? Неговото действие се състои въ майсторско, нежно, предпазливо дразнене на всички тѣлесни функции, като ги физиологически освежава и поущрява. Той дразни кожата, респективно лежащитѣ въ нея нерви, и сжсжди, кара ги да се свиватъ и разпуцатъ и да гимнастикуватъ. Освенъ това, всѣко дразнение на въздуха се предава рефлекторно на вътрешнитѣ органи и ги подтиква, както казахме, къмъ работа. Това систематическо упражняване на кожнитѣ и свързанитѣ съ нея органи функции, води до идеална жизнеспособностъ на цѣлия организмъ.

Независимо отъ това, трѣбва да приемемъ, по най-нови научни данни, че става едно взаимодействие на тѣлесното и атмосферно електричество, ако щемъ даже, радио-активностъ, които отъ своя страна оказватъ своето благотворно действие върху издържливостъта на организма.

Но ние прекарваме средъ природата, на чистъ въздухъ. Стойността на дишането тукъ е неуспорима. Духътъ не остава неповлиянъ отъ това вънкашно и вътрешно действие на въздуха.

На практика каляването чрезъ чистия свежъ въздухъ става посредствомъ нѣколко приложения.

Въздушната баня се явява като най-подходящо приложение при каляването. Добре топлото тѣло се излага голо, или полуголо и се кже въ въздуха. Презъ това време каляващия се самъ изтрива кожата съ сухи ржце — енергично и продължително. Разтриването може да става и съ сухъ парцалъ. Това е още по-енергично действие. Но най-новото за сега е *четковия масажъ*. Въ време на въздушната баня изчеткваме цѣлото тѣло съ суха мека четка до порозовяване. Не бива да забравяме и нѣколкото тѣлесни упражнения въ сжщото време. Сжщо правилнитѣ дихателни гимнастики.

Голъ на въздуха, изтриване съ сухи ржце или сухъ парцалъ; изчеткване съ мека четка, тѣлесни гимнастики и дихателни упражнения, приложения последователно и едновременно въ разстояние на нѣколко до 10 минути, сж идеалната комбинация.

Просто, лесно разбираемо, винаги приложимо, то трѣбва да стане задължително правило въ домашното здравеопазване.

За учащитѣ трѣбва да кажемъ две думи. Тѣмъ се вмѣнява въ дългъ да използватъ всичкото свободно време, което да прекаратъ *вънъ, средъ природата*. Часътъ по гимнастика, отъ който мнозина бѣгатъ, междучасието, както и свободнитѣ часове отъ уроци, сж промежутаци, достатъчни за задоволително здравни грижи. Празниците и ваканциитѣ даватъ всѣкому възможностъ да стори повече за здравето си. Пжтатъ до училище и обратно, колкото по-далечъ, толкова по-добре за детето — ученикъ.

Не само лѣтото, а и зимата ни дава достатъчно възможности за каляване, стига да сме достатъчно *разумни и просвѣтени!*

ВОДАТА

и тукъ се явява като незаменимъ факторъ за каляване. Въ сравнение съ въздуха, водата действува много по-силно и тъкмо за това се налага голѣма предпазливостъ. Злоупотрѣбяването съ много студената вода е било винаги вредно. Действующия принципъ и тукъ е сжщия както при въздуха. Дразни кожата, кожнитѣ нерви, кожнитѣ кръвоносни сждове и така упражнява не само мѣстно, върху кожата, но и далечно действие. Не оставатъ неповлияни нито едни отъ кожнитѣ функции, нито лѣкъ кой да е другъ нѣкой органъ на тѣлото. Особено мощенъ факторъ е за овладяване тѣлесната топли-

на, която, споредъ нуждата, можемъ да повишаваме—или понижаваме, а и да отвеждаме къмъ едно или друго мѣсто на тѣлото. Сжщо така мощно и благотворно влияемъ на кръводвижението и нейното разпредѣление. Вижда се, че водата не притежава нѣкакво мистериозно специално свойство, а просто влияе освежително, съживително, поущряващо, окрепително и пр. на всички тѣлесни органи и фукции. Тя ги добре упражнява и така кали за издържане на житейскитѣ незгоди и природни стихии.

Каляването съ вода става пакъ чрезъ подходящи форма на прилагане. (Подробно описание ще намѣритѣ въ книгата ми „Лѣкуване съ вода“ 20 лв.) Обикновенитѣ сутрешни обжулвания съ мокри ржце или парцалъ, или мокра четка, сж най-нежнитѣ приложения за каляване съ студена вода.

Следъ това идватъ разнитѣ душеве и кнайпови поливания, правятъ се въ специална баня или импровизирано въ дома 2-3 пжти въ седмицата. Но най, приятното приложение си остава *свободното* кжпане въ рѣката, морето или подобно. Общитѣ правила въ моята книжка „*Варна какво какъ мъкува*“, (10 лв) трѣбва да се познаватъ и спазватъ Повтарянето имъ тукъ става излишно. Забранено е хвърлянето и свободното кжпане съ препълненъ или съвсемъ празенъ стомахъ, загорещенъ и изпоненъ, въ много студена вода, повече отъ 5-15 минути. Разбира се за свободно кжпане може да става дума само презъ топлиитѣ лѣтни дни. Презъ-зимата прилагаме изброенитѣ по-горе нежни приложения. Менящитѣ приложения на водата калятъ още по-добре, и пазятъ отъ изстиване.

Като общо правило при каляването съ вода важи: преди приложенията тѣлото да е добре топло, а следъ приложенията да се бързо и добре стопли (чрезъ овиване, гимнастика, работа т. н.)

Босоходенето

по мокритѣ камъни, по росната трева, а при каленитѣ вече и по прѣсно падналия снѣгъ (само секунди), както и обикновеното босоходене въ кжщи, трѣбва всѣки да познава като каляващо срѣдство.

Правилно обличане.

„Хладна глава топли крака“

То е сжщо така отъ значение при каляването. Колкото облеклото е по-свободно, не пристягащо, колкото по-лесно пропуска въздуха въ долиръ съ тѣлото и не пречи на изпаряването на тѣлото, толкова по за предпочитане е Това се отнася за облѣклото на цѣлото тѣло, важи и за главата, краката, ржцетѣ и пр.

За *долнитѣ дрѣхи* заслужава да одбележимъ, че колкото по-груби сж, толкова по-добре е. Обикновенитѣ селски платна, лененото платно, а даже и конопеното, сж подходящъ

материалъ за долни дрѣхи. Тѣ сж винаги пропускливи, а и съ грубостъта си дразнятъ кожата, което допринася за нейната активностъ.

Обущата, вѣтки знае какви трѣбва да бждатъ. Да сж свободни, непристѣгащи, да не пречатъ на проветрѣването и не налагагъ на нормалния кракъ ненормално положение (вижъ извратенитѣ дамски обувки съ високитѣ токове).

Главата се покрива съ лека свободна шапка, презъ лѣтото сламена. Гологлавието е за предпочитане, ако голѣмъ студъ, голѣма жегъ, или подобно не го забранягъ.

Врата трѣбва да е винаги свободенъ достѣпенъ за въздуха и вѣтара. Никога да се не овива съ шляпове и проче. Това го само изнежва и прави неиздържливъ къмъ обикновенитѣ влияния на атмосферата.

За горнитѣ дрехи още нещо: Мисли се, че колкото е по-дебело толкова то ще топли. Такава дрѣха винаги пречи на свободното, проветрѣване, но не винаги топли повече. Обратното е вѣрно. Горнитѣ ни дрѣхи трѣбва да бждатъ по-тънки, но затова пѣкъ на повече ката. Нѣколко горни облека ни гарантиратъ достатѣчна топлина, защото включватъ по нѣколко въздушни пласти помежду си, но позволяватъ и свободното изпаряване на тѣлото.

Общо за всички облека е задължително честото имъ излагане на въздуха и слънцето. Безъ това често проветрѣване и дезинфекциранъ (слънцето), колкото и парадно да сме облечени, колкото и парфюми да слагаме, лошата миризма на непроветренитѣ дрѣхи ще се чувствува както въ училището, и църквата, така и въ обществото.

Да, важно е каляването и дългъ се налага на всѣки разумно живеещъ да го направи достѣпно. *Да кажимъ себе си, да кажимъ и другитѣ — особено децата!*

Всички лѣкарства сж вредни

Разрушителното дѣйствиe на йодовитѣ лѣкарства върху организма

(Продължение отъ бр. 1)

Покрай очибийния симптомъ на отравянето, сърдечното поражение съ галопиращъ неправиленъ пулсъ, внезапно разширение (дилатация) на сърдцето, упорочаване на сърдечнитѣ клапи. Другъ важенъ признакъ е и бързото увеличаване на щитовидната жлеза (струмъ). Този новъ признакъ е и най-важниятъ при болестъта базедовъ. Силна неспираща диария отъ рода на тѣзи, които се явяватъ при поражения на панкреасната (стомашната) жлеза. Значи имаме йодово пора-

жение и на тази важна вътрешно-секреторна жлеза. Присущаване на стомашния сокъ въ стомаха, силно изпотяване, особенъ видъ треперане на цѣлото тѣло, и редица други мжчителни симптоми, допълнятъ страшната картина на изкуствено насадената болестъ — йодбазедовъ. Не остава обаче непокътнатъ и душевния животъ на нещастника. Нормалното равновесие и развой на психичните процеси въ централния мозъкъ, настѣпва въ единъ хаосъ. Страхъ отъ преследване, хипохондрия, меланхолия, повишенъ афектъ, непостоянство въ настроението и редица други се менятъ и не даватъ покой на пострадалия.

*

Где е седалището на тѣзи поражения, които даватъ тежката болестна картина? Този въпросъ е трудно пояснимъ. Разновидността на признаците, тѣхното непостоянство и т. н., карагъ да приемемъ, че поражението е всестранно и по всѣха вероятностъ локализирано предимно въ жлезитѣ съ вътрешна секреция, които жлези играятъ много важна роля при душевния и тѣлесенъ животъ на човѣка, а отъ тукъ и тежката картина.

Но какво лѣчение да приложимъ при тази „болестъ отъ лѣкуване“? И на този въпросъ никой не е въ състояние да отговори кратко и ясно. Както при всички болести, така и при тази, медицинската наука дири да стане господаръ на отдѣлните симптоми, да ги потуши и така успокои болния, като замже болестната картина и я направи недоловима и невидима за страдащия и околните. Въ сжщото тоза време и съ сжщитѣ симптоматични срѣдства, тя се мжи да „подкрепи“ функциитѣ на разнебитенитѣ отдѣлни органи. Но и въ този опитъ остава излъгана, защото силниятъ напоръ на причината не се отдава на палиативното действие на приложенитѣ симптоматични лѣкарства, защото природните закони и тѣлесните нужди ѝ налагатъ неспирно да реагира до пълното отстраняване на причината. И наистина, при това страдание сж били опитани именно препарати представляващи вътрешносекреторна хармония на пострадалитѣ жлези (анти тиреодинъ, инсулинъ, синергенъ) и то съ резултатъ, че въ всички тежки случаи състоянието се е бързо влошило вмѣсто да се подобри. И интересно е, че тоза ново влошаване престава моментално щомъ като е престанало да се дава отъ тѣзи „специалитети“.

Опитването съ хининъ, хинидинъ, останало сжщо така безрезультатно. Съ целъ закрепване сърдечната дейность прибѣгнато е по препорѣжитѣ на професоръ Венкебахъ до най-доброго сърдечно лѣкарство *дигиталиса*, както и до сциларенъ и подобните имъ. И въ тѣзи случаи трѣбвало да прекъснатъ даванията на лѣкарствата, защото сърдцето изпаднало въ още по-окаяно положение и рисквало да спре. Ед-

ничкото лѣкарство, което е дало известень резултатъ е било панкреонъ, което **поспрѣло** диарията. „При това положение ние трѣбваше да бждемъ особено щедри съ даването на употребелнитѣ лѣкарства и такива за сънь“ казва въ своето изложение шефътъ на горния санаториумъ (ползата отъ тази щедростъ оставамъ читателитѣ да посочатъ). Но поради липсата на добри резултати, най-сесне трѣбвало да се прибѣгне и до операция на щитовидната жлеза, както и облъчването ѝ съ рентгенови лъчи-две опасни, съмнителни скъпи крайни приложения, които не пожелавама никому. А резултата отъ тѣхъ можемъ да предречемъ като неуспѣхъ. Предвидъ на това, че при обикновената базедова болестъ често високия климатъ дава значителни подобрения, трѣбвало да се опита при тѣзи нѣщастни случаи и това срдѣство изъ областта на природното лѣкуване (климатолѣчението). За голѣмо съжаление това влошило положението, защото се оказало, че тази ноза болестъ е по, страшна отъ естествено дошлата базедовани болниятъ е билъ върнатъ обратно въ дома си. „Дали едно пребиваване на море ще ладе нѣкаквъ резултатъ и надежда за спасяването на тѣзи болни, не сме въ състояние да кажемъ, защото нѣмахме тази възможность да опитаме“ продължава по нататѣкъ авторътъ.

Курцумъ, ние видѣхме, че пораженията отъ тѣзи йодови лѣкарства сж тежки и всестрани, засѣгащи цѣлия организъмъ. Всички срдѣства на медицинската наука се оказали безсилни да помогнатъ. Заключениеето не може да бжде друго освенъ следната поука за господа лѣкаритѣ въ тѣхната практика:

1) „Всѣки лѣкаръ трѣбва да запомни, че йода въ неговитѣ всички фармакологични формации представлява както за възрастния, така и за децата *силна и страшна отрова*

2) Употрѣбяването да се ограничи до минимумъ, най-добре само въ случаи, кждето наистина болестъта представлява по-голѣма опасность отъ самото лѣкарство.

3) Когато лѣкаръ предприше като изключение кое да е йодово лѣкарство, да обърне внимание на болния върху това, че има опасность отъ тази отрова и да остане подъ постояненъ контролъ на лѣкаря.

4) Всички предразположежи къмъ гореизброенитѣ признаци да бждатъ напълно изключени отъ каквото и да е йодолѣчение, като никога не имъ се предписватъ такива лѣкарства.

(Следва)

Малкиятъ билкаръ

Чичо Здравецъ ме научи
Да познавамъ билки лѣковити,
Че въ тѣхъ има здраве, сила,
Кой ги пие, не умира.

Гърло ли ме заболѣе
Чай отъ билки азъ ще сгрѣя
Чичо докторъ некъ се смѣе,
Нали азъ отъ тѣхъ здравѣя?

Животнитѣ въ гората
Не лѣкува ли тревата?
А птичкитѣ по полята,
Не лѣкуватъ ли ги семената?

Азъ ще слушамъ чичо Здравецъ,
Пъкъ умнитѣ некъ приказватъ,
Че той свѣта назадъ връщаль
На смѣхъ медицината превръщаль

Б. Герчевъ

Изъ науката

За кръвопускането отъ д-ръ Шарфбилтъ отъ 1933 гог. Авторътъ разглежда подробно историята, теорията и показанята на това приложение въ лѣчебното изкуство. Въ заключение казва, че лѣкаръ, който влѣдее добре водни приложенията, диетолѣчението и умѣе да освежава отлѣчителнитѣ органи на тѣлото, рѣдко ще изпадне въ нужда да прилага кръвопускането. Значи безъ напълно да се отрича кръвопускането се смѣта като не твърде невинно приложение (операция) и затова къмъ него трѣбва да се прибѣгва рѣдко въ краенъ случай. Но въ никой случай да не се оставя на баби и ходжи да вършатъ тази работа, кога трѣбва и кога не.

Бѣлъ или черенъ хлѣбъ

Австрлийскиятъ специалистъ въ областта на хранението, д-ръ Воно, се занимава въ една дълга статия съ въпроса, какъвъ хлѣбъ да ядеме: бѣлъ или черенъ. Той пише. „Отдавна е вече установено, че черниятъ хлѣбъ е несравнимо по-здравъ отколкото бѣлия. Въ всички ония страни, въ които хората се хранятъ съ бѣлъ хлѣбъ, установено е, че тѣ страдатъ несравнено по-вече отъ болести на жбитѣ и стомаха си. Като училищенъ лѣкаръ съмъ ималъ възможностъ да установявамъ какъ влияе бѣлиятъ и какъ черния хлѣбъ. Съ течение на вре-

мето така се усъвършенствувахъ въ тия си наблюдения, че можехъ вече много ясно и бързо да правя разлика между децата, които ядатъ бѣлъ и ония, които употребяватъ черенъ хлѣбъ. Въ какво се състоеше тая разлика? Децата, които се хранѣха съ бѣлъ хлѣбъ имаха слаби мускули, лицата имъ бѣха бледи, имаха раззалени зѣби и рѣдки коси. Децата, които се хранѣха съ черенъ хлѣбъ се радваха на отлично здраве, имаха черзендалести страни, здрави мускули, запазени зѣби и гъсти коси. Безспорно е, че е несравнено по-здро да се яде черенъ хлѣбъ. Твърде фино бѣло брашно може да се яде въ сладкиѣ, но употребяването му като всѣкидневенъ хлѣбъ влече следъ себе си тежки последици.

Едно обяснение и извинение

По поводъ една наша бележка въ миналогодишното списание, за изцапана наша хартия по железницитѣ, почитаема-та дирекция се е почувствувала *обидена и наклеветена*. Дължимъ да се извинимъ чрезъ нашето списание предъ поч. дирекция, защото съ това не сме искали да я оскърбяваме и клеветимъ, а просто да се извинимъ предъ читателитѣ си за това, че имъ даваме книжки съ изцапана хартия. Нашитѣ почитания къмъ всѣки държавенъ институтъ, защото сме българи.

Редакцията

Нашитѣ лѣчебни средства

сж природнитѣ. Тѣзи лѣчебни срѣдства иматъ за целъ да пречистватъ организма. Да потикнатъ функциитѣ му къмъ правилна дейность. Да заздравятъ болнитѣ органи. Къмъ тѣхъ спадатъ всички естествени, присъщи на човѣшката природа възбудени и успокояващи сили. 1. Диховни: вѣрата, мирогледа, чувствениѣ пяоцеси, волевото съзнание, мисълта, само довѣрието, самовнушението и пр. 2. Физически природни.

1) Слънчевата свѣтлина, която привлича омененитѣ отпадъци на повърхността.

2) Въздуха, който изгаря и окислява сжщитѣ.

3) Водата която ги отнася отъ тѣлото.

4) Плодовитѣ сокове, които помагатъ на пречистването.

5) Зеленчуковитѣ сокове, които сж богати съ желѣзо, натрий, магнезии и калций.

6) Тѣлестнитѣ упражнения, които увеличаватъ, засилватъ и подбуждатъ кръвообращението.

7) Радостта, смѣхътъ и развлечението, които пречатъ за образуване на нерани отрови.

8) Сънътъ, който дава нуждната почивка на всички тѣлестни функции.

9) Масажи, диетата, треволѣчението, гроздолѣчението, картофолѣкуването, млѣчното лѣкрване, хранителнитѣ соли, електричеството, магнетизма, лѣкуване чрезъ постъ (глатъ) и жизнена сила и пр.

Всички тия дадени въ природата на човѣка сили се възраждатъ като, прибавяме такива отъ природата:

Цѣлия процесъ на тия сръдства съ своето взаимодействие се казва: Психифизиологиченъ, периоденъ способъ за лѣкуване.

„Здравето е най голѣмото съкровище, предъ което всѣко друго е нищо“.

Шопенхауферъ

Силата на природното лѣкуване.

Астма, хронически бронхитъ, емфиземъ.

Г. Г-ва отъ В. страда отъ години съ кашлица, хрочки задуха. Много лѣкари и лѣкарства е изпитала. Климатъ е смѣнявала и бани е посещавала. Всичко безрезултатно. Най сетне отчаянието я довежда да опита природното лѣкуване и то пакъ безъ особенъ голѣма вѣра. Болната е възрастна госпожица, твърде запазена въ тѣло, но съ изстрадалъ вънкашенъ видъ на лицето. Цѣлитѣ дробове свирятъ и лицатъ, съ паднали граници, недостатъчно еластични. Други особености не се оказаха при прегледа.

Лѣкуването ставаше отчасти у дома ѝ. Правиха ѝ се два пѣти седмично електрическо мосче на гърдитѣ. Два пѣти седмично четкова баня съ следващъ лѣчебенъ масажъ и дихателни специални упражнения. Суровояденето, кой по-строго, кой по-смегчено, намѣри широко приложение. Менажитѣ бани на краката, въздушнитѣ бани, парната баня на главата и парнитѣ инхалации. Тѣй като лѣкуването бѣше презъ зимата, слънцето не се използва, което иначе бихме рационално осмислили. Лѣкуването така продължи всичко 8 10 седмици. Още порвитѣ седмици болната получи значително облекчение. На два пѣти получи температурни реакции, презъ които лѣкуването се преустановяваше и болната пазеше лѣглото. Подобренито иначе напредваше като кашлицата разреждаваше, задухата намаляваше, отъ друга страна получи общо отслабване. Къмъ края на лѣкуването болната получи пълно пзчистване на дробоветѣ безъ ни най-слаба задуха при съвсемъ слаба, сегисъ тогисъ, явяваща се кашлица (преди това ежеминутно). Но появи се една силна малария. Съ растрисания презъ день. Ако да можѣхме да празимъ малария, бихме я отдали на лѣкуването. Понеже това е невѣзможно трѣбваше да приемемъ, че болната е болѣувала нѣкога отъ малария. Първоначално отричаше, но по сетне трѣбваше да си спомни, че е живѣла въ Видинъ и е имала неразположения съ трѣпки и т. н. Явно е, че скрита неизкоренена малария

избухна въ време на лѣкуването. Понеже болната се чувствувала доста слаба, а и не иска да продължава маларичното състояние, ние потушихме пристѣпигѣ съ лѣкарства и оставихме болната, безъ пристѣпли но и оздравѣла отъ астмата и хроническия бронхитъ.

Билколѣчение

Борови листа като пикочогонно срѣство

Покойниятъ професоръ Winternitz горещо препоръчва горното срѣдство като *ефикасно* и *абсолютно безвредно*. Младитѣ листа се събиратъ рано на пролѣтъ. Разтилатъ се въ суха проветрѣвана тъмна стая (таванъ или подобно) и се сушатъ. Следъ това се поставятъ въ каква да е торба.

25-35 грама отъ сушенитѣ листа се заливатъ съ 150-200 грама врѣща вода и възвиратъ кратко. Следъ това захлупени стоятъ въ врѣлата вода 1 2 часа. Прецежда се. Пие се студено или топло 2 3 чаши дневно между яденетата.

„Отлично пикочогонно срѣдство безъ да дразни бѣбрецитѣ“.

Съберете и служете си съ това невинно лѣчебно срѣдство!

Модерно диетолѣчение

Артериосклероза и високо кръвно налѣгане по Dr Rudolf Franck

При всѣка артериосклероза, все има още запазена известна еластичностъ и способностъ за нагаждане къмъ моментнитѣ изисквания на организма. Първата ни работа, следователно, е да съгласуваме тази запазена още способностъ и ангажирването на организма въ каква да е работа. Съ други думи казано, на организма не бива да се възлага работа повече отъ това, което степенята на артериосклерозата позволяватъ. Възможно ограничаване на каквато и да е работа. Всѣко движение придружено съ пречупване отъ кръста и навеждане на главата е винаги опасно. Леки ежедневни разходки средъ природата освежаватъ кръводвижението, гимнастикуватъ организма, и сж отъ полза, но всѣко преуморяване е вредно. Пушенето и пиенето споредъ Franck трѣбвало да се ограничатъ. Ние мислимъ, че нѣма друго страдание, което да налага пълното забраняване на тѣзи две отрови. Ето, че и тукъ куневитѣ седящи кремообтривни бани сж на мѣсто. Franck препоръчва всѣка вечеръ хладки седящи бани 33—30°С 5—10 минути трояне. Седмично по една, две кислородни, въгледвуокисни или четкови бани. Сутринъ следъ ставане леки упражнения на рѣцетѣ и криката — люлене.

Седналъ на столъ болниятъ люлъ десетина пжти ржцетъ отъ раменетъ и краката. Специалнитъ дихателни, коремни упражнениа не бива да се забрава. Подробно ги описваме на друго мѣсто. *Редовно изпразване* на червата е обезателно необходимо. Всѣкакво претоварване на стомаха, особено вечеръ, да се избѣгва. Храни образуващи газове (бобъ, кисело зеле и пр.) се забраняватъ или ограничаватъ. Всичко възможно безсолно месото се ограничава, сжщо скестрактитъ отъсжщото. Още по-добре месото и бульонитъ отъ месото се напълно изоставявтъ, като се премине къмъ пълно вегетариянство.

Авторътъ ни обръща вниманието върху благотворното влияние което недостатъчното и опростено хранене презъ войната е оказало върху тази болестъ. Личи, че основния принципъ за енергична борба съ това състояние се явява опростеното, даже оскждно хранене — защото охолното хранене е и главната причина за появяването ѝ. При такъвъ режимъ по-нататашния развой на болестъта се спира, а не често настъпва известно намаляване на склеротично изменениетъ сждове. Като най-подходяща храна за такива болни, която храна задоволява всички нужди на състоянието, си остава все пакъ строгото или смегчено *суровоядене*. Преминаването къмъ него става постепенно. Може да се проведе нѣколко седмици или 2-3 дни седмично периодически се вмѣта день на суровоядене. Като другъ подходящъ специаленъ режимъ на хранене е *сухия*. Така е *Шротомъчението*, което подробно разглеждахме миналата година. Ето какъ метода на единъ Шротъ намѣри своето научно обосноваване и се наложи из учения свѣтъ.

Значи суровояденето, сухия режимъ, поста се явяватъ главнитъ фактори на лѣкуването. Разбира се индивидуални особености ще наложатъ по-строго нагаждане на лѣкуването. Горното сж само общи насоки.

Високо кръвно налѣгане.

Лѣкуване чрезъ дихателни упражнения

Високото кръвно налягане е една „модерна“ болестъ. Отъ нея страда, който го има и който го нѣма. Особено женитъ, на които живота изглежда имъ е по миль, страдатъ често отъ тази мода. Мжжетъ имъ и тѣ теглятъ, като редовно плащатъ повече отколкото трѣбва на лѣкари и аптекари. И все пакъ никой отъ читателитъ ни не познава излѣкувалъ се отъ кръвно налѣгане. Защо? — последователитъ на природолѣчението знаятъ.

Ето едно просто но резултатно срѣдство, което разумния, вмѣсто да се трови и прѣска материални срѣдства, ще приложи системно и разумно.

Tirata излиза въ медицинското научно списание мед. welt

1934 № 27 и ни препоръчва следното:

Болниятъ лѣга на гръбъ свободно отпуснатъ. Въ това положение прави леки редовни вдишвания и издишвания. При тѣзи дихателни упражнения предимно участие взематъ корема и долнитѣ части на гръдния кошъ, като върховетѣ оставатъ почти въ покой. Вдишването става презъ носа, а издишването при затворена уста съ гласно произнасяне на „у“. Болниятъ трѣбва да се стрѣми издишването да става възможно продължително (30 40 секунди). Следъ укрепване на болния и известно намаление на налѣгането, упражненията се правятъ седналь и правъ. 2-4 седмици паралелно съ тѣзи упражнения се провежда единъ разслабителенъ режимъ съ карлсбадска соль, или нѣкоя разслабваща минерална вода. Но най-добре е нѣколко седмиченъ режимъ на суровоядене. Презъ есента най-добре гроздовъ режимъ. Споредъ сжщия авторъ въ седемъ годишната си практика не е ималъ случай, които да не понесатъ този начинъ на лѣкуване. Още следъ десетина дихателни упражнения налѣгането намалява. Даже при органически заболявания по този лѣтъ можемъ да намалимъ налягане отъ 200 до нормата.

Упражненията сж резултатни и при климактеричнитѣ смущения при женитѣ. Главното действие се състои въ правилно кръвно разпредѣление и освежаване на кръводвижението, а и окисляването ѝ

Полезни рецепти

При абсц. съ: Налагане съ горещи лапи отъ гръцко сено (Fönium gresum) или картофи, или трици, или ябълки, или тикви, или каквото и да е друго. Следъ пробива, който става при тѣзи приложения, се правятъ сгревающи компреси, които доизсмукватъ гнойта, разнасятъ необърнатото въ гной. Влажни компреси съ отвара отъ лай кучка, дооздравяватъ раната. За озрѣване на гнойника служи парната струя, както и сгревающия присницовъ компресъ, комбиниранъ съ горещитѣ лапи (веднажъ едното веднажъ другото). Рѣзането не винаги е позволено, защото при него се отварятъ кръвоносни съдове, презъ които гнойни материи нахлуватъ въ кръвта и така може да се предизвика разсейване изъ цѣлото тѣло и отравяне на кръвта. Освенъ това, често стаа срѣзване на още недо-озрѣлъ за пробивъ абсцесъ, което усложнява и забавя оздравяването, а и още по често дава горекананото разсейване на гнойта. Независимо отъ това, че е много болезнено, изисква лѣкарска интервенция, продължително време и за следващитѣ превръзки а съ това става скъпо, недостъпно за широкитѣ народни маси. Съ това съвсемъ не искаме да кажемъ, че всѣки абсцесъ трѣбва да се лѣкува безъ лѣкаръ. Напротивъ подчертаваме, че лѣкуване безъ лѣкаръ е винаги рисковано.

Нѣколко рецепти за суровоядене

Всичко онова, което е отъ растителенъ произходъ и може да се яде сурово, може да се употребява по отдѣлно или въ най-разнообразни комбинации. Има сурови продукти, които не се понасятъ комбинирани, но има и такива, които комбинирани заедно даватъ по ценна храна и съ по-добъръ вкусъ. Затова привеждаме по долу нѣколко такива подходящи комбинации, които се прилагатъ въ „Присницхаусъ“ — модерна болница за природно лѣкуванъ до Берлинъ.

Салата отъ ябълки. Възкиселички ябълки се нарѣзватъ на продълговати резенчета. Смѣсватъ се съ киселъ каймакъ и медъ, или се нареждатъ на пластове: единъ редъ ябълки единъ пластъ горната смѣсъ. Медъ се поставя толкова, колкото е нужно за подслаждане.

Салата отъ плодове. Нарѣзватъ се въ красиви резенета смукини, ябълки, мандарини, чиреши, грозде, лешници. Всичкото това се смѣсва. Къмъ тази смѣсъ се прибавя лимоновъ сокъ и медъ и се разбърква. Така приготвената сурова манжа се покрива и се оставя известно време да постои. Разбира се, че отъ гореизброенитъ смесени плодове могатъ нѣкои да липсватъ.

Специално приготвление се прави, ако нѣколко вида плодове се красиво нареждатъ и полеятъ съ подсладено млѣко или нѣкой видъ безалкохолно вино. Нѣкои отъ така приготвенитъ специалитети сж следнитъ:

Отъ ябълки, мандарини и банани: Нарѣзватъ се две ябълки на малки търкаленца, смѣсватъ се съ ситно нарѣзани парчета отъ 3 мандарини и 2 банани. Следъ това се напрашватъ съ захаръ и се размѣсватъ. Най сетне се поливатъ съ безалкохолно вино и се оставятъ да стоятъ 1—2 часа.

Множество салати

За салати ставатъ всички видове зеленчуци и споредъ твърдината и прочие се нарѣзватъ, смачкватъ, насичатъ и т. н. Не само отдѣлнитъ салати, но и смѣсъ отъ нѣколко салати се употребяватъ отведнажъ.

Отъ ябълки: 1-2 ябълки, 1 суп. лъжица житенъ булгуръ (счукано, намачкано жито), 2 лъжици настъргани орѣхи, малко цимтъ и 1 лъжица лимоновъ сокъ. — Очистенитъ ябълки необелени се настъргватъ на стъргало. Следъ това се смѣсватъ съ всички останали съставни части. Житения булгуръ трѣбва предварително да е на киснатъ до омекване.

Отъ банани: 2 жълти банани, 2 лъжици лимоновъ сокъ, 4 лъжици каймакъ, 2 лъжици настъргани сладки бадеми.

— Бананитъ се обелватъ, съ вилицата се размачкватъ

на каша и веднага се смѣсватъ съ лимоновия сокъ и останалитѣ съставни части. Това е особено хранително за деца.

Достатъчно сж горнитѣ примѣри, защото всѣки би могълъ да си направи по вкуса комбинации.

Освенъ това издадена е значителна литература съ разнообразни комбинации.

Хранителность на смокинята

Малцина знаятъ, че смокинята е единъ отъ най-хранителнитѣ и най-здрави плодове. И у насъ, и у другитѣ народи, смокинята се смѣта като фино лакомство презъ есенята и зимата, когато нѣма други плодове.

Отъ мѣстото на производството смокинята се изпраща за продажба въ разни видове опаковки. У насъ се знаятъ смокинитѣ нанизи и смокини пресувани въ кутии. Начинътъ на опаковката никакъ не влияе върху хранителността и лѣковотостта на смокинята и тъй като смокинитѣ нанизи сж по-евтини, трѣбва отъ тѣхъ да се купуватъ и консумиратъ по-големии количества.

Смокинята е отлична храна за всѣки човѣкъ, па и за децата. Но тя е истинско лѣкарство за хората, които боледуватъ отъ запекъ. Смокинята механически регулира храносмилането. Тя съдържа голѣмо количество гроздова захаръ, която у старитѣ смокини дори се кристализува и се показва на бѣли кристалчета върху плода.

Отъ медицинско гледище смокинята е важна и за това, че лѣкаритѣ често я подписватъ наредъ съ други полезни и лѣковити храни, особено когато нѣма прѣсни плодове.

Отдѣлни народи умѣятъ по различни начини да приготвяватъ смокинята за ядене. Варятъ я съ млѣко, правятъ чайове и разни компоти, като я смѣсватъ съ други плодове. Особено сж полезни чайоветѣ отъ смокиня противъ кашлица и настинка.

Въ последно време отъ смокиня се правятъ разни сиропи, за които рекламата твърди, че сж лѣковити. Въ действителность тѣзи сиропи само могатъ да регулиратъ храносмилането и друго лѣковито дѣйствиe не могатъ да иматъ. Въ Америка се употребяватъ огромни количества чайове и сиропи отъ смокиня.

Сокъ отъ смокини често се смѣсва съ разни лѣкарства, които иматъ неприятна миризма или вкусъ, особено при лѣкарства, предназначени за деца.

И като храна, и като лѣкарство, смокинята не би трѣбвало да липсува отъ трапезата на никое домакинство.

Излезе отъ печатъ

Запекътъ и неговото лѣкуване

отъ Д-ръ Адр. Вандеръ, въ 112 стр. голѣмъ форматъ, въ 102 иллюстрации.

Цена 40 лв. предплатени

За абонатитѣ на „Природенъ лѣкаръ“ 30 лв.

Запекътъ води къмъ самоотравяне и е началото на всевъзможни разстройства и болести; той е причина на преждевременно остаряване, артериосклероза и др. подобни. Страдащитѣ отъ хронически запекъ най-често заболяватъ отъ апендицитъ, хемороиди, колитъ, хронически възпаления на детороднитѣ органи и др.

По наставленията дадени въ книгата може да се подобри и излѣкува най-упорития запекъ.

Библ. „Здравъ Животъ“—София
Сердика 18—Тел. 73-27

Доставете си и пласирайтѣ между познати следната научно-популярна литература по природно лѣкуване: 1) Лѣкуване съ вода — 20 лв. 2) Паролѣчение — 15 лв. 3) Лѣкуване по Шротъ — 20 лв. 4) Ревматизмъ и лѣкуването му — 10 лв. 5) Четковъ масажъ — 5 лв. 6) Наука за суровоядене — 15 лв. 7) Лѣкуване съ постъ — 15 лв. 8) Закаляване тѣлото — 5 лв.

Горната литература се доставя отъ редакцията ни и до първи януарий се доставя съ 30 на сто намаление, за да може всѣки нашъ абонатъ да направи по едидъ коледенъ подаръкъ на свои близки и така ги въведе въ нашето движение.

За 30 лв. книги по изборъ отъ горнитѣ ще получи всѣки който ни намѣри единъ новъ абонатъ и му прати абонамента 75-лв.

А който намѣри два нови абонати и ги предплати ще получи неговото течение отъ списание гратисъ.

Всѣ До Гръцката
Библиотека

гр. Варна

Настоятель

на списанието ни въ София е Печатната Експеди-
ционна централа ул. „Бр. Миладинови“ 37—София.
Всички могат да се абониратъ чрезъ нея.

Книжнина

1. Морски ветрила — стихотворение отъ Димитъръ Осининъ 15 лв.
2. Тихи пристанища отъ Димитъръ Осининъ цена 20 лв.
3. Фаустъ преводъ отъ Д. Н. Осининъ цена 60 лв.
4. Домакина и майка раскошно списание за домакинство мода и култура съ безплатенъ редовенъ вестникъ, много премии прочитни книги, романи и др. Редактира се отъ г-жа Инж. Янакиева.
адресъ:

София годишенъ абонаментъ 150 лв.
