

П Р И Р О Д Е Н

Л Е К А Р

Научно-популярно списание за природно лекуване

СЪДЪРЖАНИЕ:

	стр.
1. Студените крака — като болестна причина	49
2. Душежни болести — същност, разграничение и лекуване	59

ПРИРОДЕН ЛЕКАР

Научно-популярно списание за природно лекуване и природосъобразен живот (биологична медицина)

РЕДАКТОР: Д-р Кирил Йорданов — бул. „Д. Благосв.“ № 34 — Варна
Телефон № 28-46 Чекови сметки 2391 и 50315

PRIRODEN LEKAR — Zeitschrift für Naturheilkunde und Naturg. Lebensweise.
Schriftleiter D-r Kyril Jordanoff, Varna — Bulgarien

Год. абон. 500 лв.

За стран. 700 лв.

СТУДЕНИТЕ КРАКА като болестна причина

„Студени ръце горещо сърдце“ е много често, на шега, казвана истина. Тендекцията на този шеговит израз е всекиму известна. До когото се отнася се чувствава даже приятно поласкан. И понеже тази шега се подхвърля само между млади, тя взема характер на особена наслада.

Погледнато чисто физиологически, тука има и нещо верно. Краката са студени, защото им липсва достатъчно алена кръв, която носи топлината. А щом в краката кръвта е малко, то следва, че полагаемата им се кръв ще е задържана другаде някъде в тялото. Но който има студени крака, има и студени ръце. Той има и недостатъчно окръвена, слабо споходена от чиста, топла кръв, кожа. От тука става ясно, че всичката онази кръв, от общото количество на един индивид, която би следвало да бъде правилно разпределена и съответно предадена на ръцете, краката и кожата, ще е неправилно, нецелесъобразно, предадена и задържана, като излишно натрупана, във вътрешността на тялото, там където е сърдцето. Разбира се, това претоварено с излишна, топла, артериална кръв сърдце (а и вътрешност на тялото) ще е гореща. Но да видим сега, дали тази вътрешна горещина ще е от здравна полза или здравна вреда за индивида. Това именно, да покажем вредата от студените крака и ръце, е задача на настоящата малка книжка.

За по-гъляма яснота резюмирам следното: Предизвиканото от студените крака натрупване на кръв във вътрешността на тялото и всички органи намиращи се в тази вътрешност, означава намалено оттичане на нечистата кръв от тези органи. Зас-

тояване на такава в тях е намалено горене, окисляване, дишане и намалено обезотряване на същите. Прииждането на чиста кръв към така обременените органи е спънато. Като резултат от всичко това, имаме забавено, мудно кръводвижение и кръвоснабдяване на тези органи с недостатъчно дишане в тяхните клетки. А там, където няма достатъчно плавно кръводвижение, недостатъчно дишане и окисляване, настъпва заболяване. Щом е така, няма защо да ни е чудно, че предизвикващите големи кръвсвастси във всички сргани на тялото, студени крака, представляват такава опасност за разни заболявания.

Що е студени крака

Тук става дума за постоянно, хронически ледено-студените крака, а не за понякога, временно изстиващите такива. През зимата състоянието е крайно влошено, краката са вечно ледено студени. Човек неразположен, чувствава тутук, ту там нещо да му е не в ред, без да му е известна причината за това.

Но, в самите вледени крака, той не чувствава нещо особено. Краката му са станали безчувствени. Той не ги усеща, че са негови. Една енергична предупредителна сигнализация (като силна болка или подобно) липсва. И тъкмо това е опасното. Силната болка би му надала да вземе сърази мерки. Неусещайки особена мъчителност в самите крака, болният гледа леко на опасното си страдание, не взема никакви мерки и слага началото на сериозни, неизлечими страдания. И тъкмо затова е оправдано всеки внимателно да изучи този въпрос, за да бъде в състояние да се предпази от сериозните последствия за здравето. Това е още неоправдано, като се има предвид, че системно проведено правилно лекуване, носи премахването на студените крака.

1. Придобава студени крака

Колосалните промени, които настъпват в пубертетната възраст в тялото и душата на озряващия юноша, са всекиму известни. Хлорозата, респективно анемията, които често съпътствуват половото озряване, са вече достатъчна причина и често слагат началото на студените крака, които до тогава са липсвали. В съответната възраст, разните аномалии в кръводвижението, водят към изтичане на краката. Липсата на достатъчно движение, заседнал живот, пристигащи чорапи, ластиси, посредством ленив кръвообрат, причиняват студени крака. Занемаряване грижите за кожата, от каквото и да е естество, води към същата аномалия. Не нормалности в нервната система, често кафе и чай

причиняват същото. Затова неврастениците винаги страдат от студени крака. Артериоклерозата, при която краката не се спожождат с изобилно кръв, е честна причина.

Разбира се, степента на странанието е различна. Някои страдат непоносимо, други само през зимата се оплакват, докато летото минава незабележано.

Характерното за придобитите студени крака е това, че са по-лесно излечими като овладеем причината. Мъчно овладяеми са

2. Наследствените студени крака.

Както при придобитите студени крака, така и тук, студенината се дължи на недостатъчно спожождане краката от чиста артериална кръв: Това пък се причинява от спазмо-видно свиване на капилярите. Разликата е тази, че в първия случай това стесняване става „отсамосебе си“ в всяко време. а тук — само при специални условия. Установено е, че маршове, стоене в топло помещение, обуване на босо (без чорапи) домашни топли пантофи, даже когато се стоим в веглото с термофор на корема, краката тъкмо тогава изтиват. Обуването с няколко вълнени чорапи ги замалко постоля, но скоро пак вкоченясват. Друга една характерност е тази, че ако болният овие краката си в книга и така ги обуе, тогава се затоплят лесно.

Вечно студеният крака болните ги винаги чувствуват. Но малцина знаят, че имат едновременно влажни крака. И тази влажност е, често, толкова слаба, че едва се констатира. Друг път е значителна.

Излъчването на водата от тялото става по два начина изпотяване и изпаряване. Първото се явява периодически, а второто е един неспирен процес. А в повечето случаи не се касае до „потни студени“ крака, а до „влажни-студени“ крака. Не съществуват „сухо-студени“ крака:

Кога и как влажните крака изтиват.

Ние казахме, че сухите крака не са хроническо студени, а само мокрите могат да страдат от този недостатък. При това не потните, а влажните. Но как овлажняват краката? Изпаряването е един постоянен процес. Ако краката са топли и въздухът вън е топъл и сух, тогава изпаряването от краката става свободно в външния въздух. Тогава краката остават сухи и не изтиват. Ако, обаче, въздухът вън е влажен и студен (хладен), той не може да поглъща изпаренията от краката. Те се задържат в обувките. Така овлажняват краката, обувките отвътре и чорапите. Значи, охладените крака и чорапи от хладния външен въздух, предизвикват едно конденсиране на из-

паренията в вода. В резултат на това, краката и чоралите овлажняват. От този момент излъчването на топлината не става вече чрез лъчеизпускане (Strahlung), а чрез отвеждане (Leitung). Първото става чрез въздуха, който е лош проводник на топлината и охлаждането става бавно. Второто става чрез добрия проводник на топлината — водата. Сега отделянето на топлината става изобилно и изстудяването по-бързо. Това изстудяване увеличава кондексирането на изпаренията, кондексирането усилва излъчването на топлината и така се образува неспирно едно постоянно усилващо се изстигане.

Накрай, краката, чоралите и обувката се измокрят — но не от изпотяване! Да се запомни, че изпотяването е активен процес, предизвикан чрез нервите, а горесписаното овлажняване е пасивен процес, предизвикан по често физикален път.

Казахме по-горе, че сухите крака в сухи чорапи не могат да бъдат хроническо студени. Трябва да се допълним, че не винаги влажните крака са студени. Те могат да бъдат и топли. Като подчертаваме големото значение на влагата, като причина за хроническо-студените крака, трябва да отбележим, че и други фактори играят известна роля. Това са спазмите на капилярите в краката. И понеже влагата, а от тук и изстудяването, се неспирно увеличава по горесказани вече причини, то и спазмовидното стесняване на капилярите расте до голема степен. Това води към още по-силно обезкръвяване на краката и тяхното изстудяване.

Ако липсваха тези спазми, които са специално предразположение на индивида, то въпреки влагата, краката щеха да са топли. Защото пасивното разширение на капилярите (когато не са предразположени към спазми) ще окръви краката и ще ги запази от изстудяване.

И тъкмо тази способност на здравия — да реагира при овлажняване на краката чрез разширение на кожните си кръвоносни съдове, го пази от изтичане.

На въпроса коя е причината за тези капилярни спазми, мъчно е да се отговори. Затова учения свят тук се задоволява да приеме, че само силно развити капилярни мускули и прекалена нервна раздразняемост, могат да обяснят тази „слабост“ към спазми на повърхностните и дълбоко лежащи капиляри, което стесняване стига висша степен — до силно обезкръвяване и изстудяване и то — често и за дълго (хроническо).

Вреди от студените крака

Всички описан увреждания на хроническо-студените крака, които медицинската наука е установила до сега чрез наблюдения и експерименти, са следните:

Изстиване на краката води към общо заболяване с всички разновидности болестни признаци на едно остро заболяване. Д-р Engelmann е установил това с следния експеримент върху себе си: Той натопява чорапите си в студена вода, издежда ги и ги обува. След това нахлува много тесни обувки. Тесните обувки притискат кръвоносните капиляри на краката и ги обезкрвяват. Мокрите чорапи държат краката влажни — значи двете казани условия за изстиване на краката: В това състояние, авторът е стоял дълго време седнал. В резултат на това почувствувал бодежи и студено чак до коленете, главоболие, горещина в лицето и общо неразположение. В леглото се мъчно затопля, на утринта с вече добре. Следната вечер повтара опита. Настъпва общо неразположение: главоболие, хрема, гърлсбол безсъние, температура и пр. Едно истинско заболяване, което се развива и минава в разстояние на 8 дни.

След една година същият автор прави друг експеримент. Увива гърдите си с мокар парцал и е стоял дълго седнал в стаята на течение. През това време краката са били в топла вода. Това е повторил три всички подред. Не е дало никакви смущения на здравето.

С горните опити се доказва, че студените крака предизвикват температурно заболяване. Но студените гърди, при топли крака — не.

Brandau, Sprengel и Glasen са се занимавали с въпроса за вредата от потните крака. Всичките са доказали, че само студените потни крака дават гореспоменатите увреждания, но не и топлиите мокри крака. Добре е да подчертаем, че потискането на потта в краката е вредно. По-добре е да се помирим с потните си топли крака, отколкото да премахнем потта чрез потискане.

Ако, обаче, потните крака са и студени, тогава те са вредни. Д-р Sprengel е доказал, че от 50 души, страдащи от потни крака, 38 (76%) страдат от хронически катар в гърлото. От 50 души с сухи топли крака — само 13 (26%) имат катар.

Д-р Brandau е доказал връзката между студените влажни крака и анемията. Чрез премахване студените крака, е излекувал и нея, без каквито и да е железни препарати. На всички е известно, че студените мокри крака причиняват заболявания на белите дробове, стомаха и прочие. Всичко това ни показва, какво колосално значение имат топлиите крака за здравето. Пак Д-р Брандау ни обръща вниманието върху безрезултатното лекуване на астмата, а и на редица други заболявания, когато специалните грижи за стопляне на краката довежда до лечебен прогрес. Същият автор е доказал, че про-

студените крака предизвикват и мигренозна атака, когато една повишаваща баня на краката води към копиране мигрената.

Специални статистически изследвания между учени са показали, че страдащите от хрема, запек, главоболие, очни болести, бронхити и т. н., страдат и от потни студени крака. Всяка епидемия избухнала в училище, напада най-първо децата с студени потни крака. Безспорно доказано е вредното влияние на студените крака върху умствените способности на децата. Тук пак Брандау, с съдействието на учителите от училището, ни дава ценни данни:

1) Студените крака водят към смущение на кръвособрата и предизвикват кръвостаз в разните органи.

2) Смущенията на кръвособрата в мозъка водят към ненормалното му хранене, а с това го правят негоден за работа. От тука и умствените различия в децата с студени и тези с топли крака, изразени в чувствителността, концентрационно-способността, паметта им и т. н.

3) Премахването на студените крака при такива деца води неминуемо към освежаване всички гореказани функции на детето.

4. Организираната борба с студените крака в училищната възраст се явява като наложителна и върху това се обръща внимание на родителите и училищните власти.

Към горните подробности от Д-р Брандау нека споменем и Глазен, който потвърждава, че студените потни крака водят към глухота, шумене на ушите даже и полипи в носа. Това ни прави разбираемо, защо шумене в ушите често оздравява с редовно приложенименящи бани на краката. А може да се каже, че всеки трети или четвърти човек страда от потни крака. А по данни на разни министерства на войната, две трети от войниците са имали потни крака. Невралгии, ишиас, хронически червени катарии, хипохондриия и хронически страдания на женските полови органи, са обикновени явления — причинени от студените крака.

Енгелман от наблюдения през световната война е установил, че всички бъбречно страдащи войници са страдали или претърпяли продължително измръзване на краката. По Блум честото уриниране дължащо се на възпаление на пикочния мехур, е причинено от простудяване на краката. Професор Унна отдава белодробни катарии, смущения в пикочополовата система и главоболията, много често на студените крака. Френкел потвърждава мнението на първия. Розенбах е доказал, че силно простудяване на краката води често към кръвоуриниране (разпадане на червените кръвни тельца и появяването на хемоглобина в пикочта). Лейден, Голдшайдер и Шрасер, като потвърждават гореказаните вреди, подчертават и заболявания на гръбнач-

ния мозък, причинени, от студени крака. Често един прскарал сифилис дава табес, само ако болния страда от хроническо студени крака. На това мнение са професор Хеслер и проф. Шаде.

Как се обясняват вредите от студени крака.

1. Губене телесна топлина.

Богатите с кръвоносни капиляри крака са место през където телото може да изгуби много топлина. Увеличаване продукцията на топлина не може за винаги да компенсира тази хроническа загуба, затова се явяват непосредствените вреди от общото изстудяване на телото. Анемията, намаляване отбранителната сила на организма и увеличаване болестите на почвата на задържана неразтворена пикочна киселина, са по-важните болести, обяснени с общото изстудяване на телото.

2. Рефлекторно далечно действие.

Професор Винтерниц е правил следния опит: поставя краката в студена вода, като през това време в ушния канал поставя термометър. Установява, че най-първо температурата на ухото се повишава с 1° , после идва до нормата, а още по-късно пада под нормата. Същият опит прави, като термометъра поставя под мишцата. Първоначалното повишаване с $0,5^{\circ}$ се потвърждава и тук, но спадането под нормата — не. Потвърдени я и от Брандау опит показва, че се касае до далечно, рефлекторно действие, засягащо кръвообрата в главата. Общо понижаване температурата на телото не може да бъде, защото в такъв случай опита би се потвърдил напълно и под мишцата.

3. Химическо изменение на кръвта.

Пак професор Винтерниц е доказал, че студени крака предизвикват намаляване на червените и бели кръвни телца. Според професор Шраер унищожаването на червените кръвни телца се дължи на рефлекторно зестоляване на кръвта във вътрешните органи. По професор Ауфрехт унищожаване на белите кръвни телца става, когато те преминават през изстудените телесни части. Разпадането на белите кръвни телца е съпроводено от съсирване на кръвния фибрин, което съсирване може да доведе до запушване на малки кръвоносни капиляри, особено въ белите дробове, а от рук до заболявания и катострофи в същите. Често пъти кръвоизливания в разните телесни части са неминуемо последствие от тези запушвания. Приема

се даже образуването на някакви отрови при студените крака, които отрови правят стените на кръвоносните съдове пропускливи и така улесняват кръвните алкоксии, ако може така да се каже.

4. Потискане на кожната дейтелност.

Че студените потни и запарени крака, е равно на силно потисканата кожна дейтелност е ясно. Вредата от това потискане пък е доказана до насита. Още професор Хуфеланд подчертавал, че краката стоят в много интимна връзка с далечно лежащите телесни части—особено главата, гърдите и корема. Всеко смущение в кръвообрата и кожната дейтелност на краката во и към заболяване на казаните органи, (глава, бели дробове и корема).

Професор Брунс говори, за специален род отрови, които при студени крака и потискане на потните, се задържат в телото и така го отравят хронически. Споженатите по-горе заболявания на гръбначния мозък се обясняват с Лейден и Голдшайдер имснно с образуване и задържане на специалните токсини, които атакуват мозъка.

Лааман си обяснява вредите от студените и потни крака така: Студените крака водят към смущение на кръвообрата в тях. Това пречи на бързото излъчване на газообразните отрови през кожата на краката, задържа ги в кръвта, която вече ги разнася главно към органите, чийто кръвообрат страда най-много при студените крака. А такива са главата, белите дробове, коремните органи и женската полова сфера. Той твърди даже, че не съществува белодробен апитит, без да е имало предварително студени крака. Разложните продукти от това смущение на кожната дейтелност упражнява даже специфично действие върху телесните жлези, които попадат на гнойно израждане.

Какво да правим при хроническо студени крака.

Работата по борбата с хроническо-студените крака не е лесна. Тя поставя на изпитание волята и търпението, както на лекаря така и на болния. Без воля, търпение и постоянство, резултат е немислим. Някакво средство или лекарство, косто, по магически начини, бързо, без труд, да донесе излечение, не съществува. Затова, който ще се реши да почне работата по своето оздравяване, трябва да е решен на работа и труд до край. Няма ли сили в себе си, да доведе това до край, добре е да не се залавя. Затова пък, този, който е годен и кадьрен за труд и постоянство по своето здраве, ще пожъне положителен успех.

Работата по борбата с това страдание се свежда до две главни задачи. Първата наша задача е да предотвратим страданието и втората да лекуваме вече дошлото.

Предотвратяването е работа много по-лесна и резултатна. Тя е толкова по-успешна, колкото по-рано се почне. Още в ранно детство трябва да ѝ се сложи началото. Цялата работа около грижите за предотвратяване на хроническо трудени крака се свежда до поддръждане на един природосъобразен начин на живеење и общо закалителни мерки. Всичко що закалява организма е и предпазно средство. Всичко що действа поощрително върху телесните функции е също. Редовни въздушни и слънчеви бани, достатъчни движения сред природата, са важни условия за успешна работа. Движение, работа, физическа работа и игри на открито сред природата, са чудесни прийоми. Особено големи грижи трябва да се полагат за кожата и нейната работа. Правилно проветримо облекло за деня и ноща, годящи приложения на кожата, (четкови масажи, фрикции,менящи приложения и т. н.) трябва да са основата не само тук, но и на всяко лекуване и пазене. Често измиване краката с студена вода, лънящи бани на краката, босоходене, лечебни масажи и лечебни гимнастики на краката не бива да се забравят. Обувките да са сухи, топли непропускливи за влага. При заседнала работа, да се вземат прекъсвания за движение и физически труд. Това съживява кръводвижението в краката и пази от хроническо обективяване на същите. Системни дълбоки дишания пазят от кръвозастой, освежават вътрешното горене и така са средство за и ставената ни предпазна работа. Разбира се, всичко казано се поддържа в един план, една система и се провежда редовно, ръка за ръка, с отрастването на малките. При възрастните имаме същите задачи, същото предпазване.

Ако пропуснем всички мерки за предотвратяване, при индивидуални предразположителни условия, ние сме изправени пред оформените вече хроническо трудени крака. Сега нашата задача е вече да лекуваме. Както казахме, тази задача е значително по-трудна. И при все това, ако разумно проведем лекуването, ще постигнем добри резулти.

Най-първо, трябва да направим преговор на казаното като предотвратителни мерки. Ще се погрижим да го редовно прилагаме и при лекуването. Това е основен принцип в модерното лекуване — това, което пази от заболяване, то също и лекува. Както предпазните мерки, така и тези, специално показани като лечебни, за разлика от това при предпазването, ще трябва да се прилагат много по-настойчиво, много по-упорито. Само тогава имаме изгледи за добър успех. Слънчеви, въздушни бани, четкови масажи,менящи измивания и редицата други при-

ложения на кожата встъпват и тук в своята роля. Специални лечебни гимнастики на краката, трябва добре да се усвоят и редовно прилагат: Събуваме се бос. Заставаме мирно. Издигаме се на пръсти и стъпваме наново. Това повтаряме десетки пъти. От първото положение, извиваме така краката, че заставаме на външния ръб. После наново на цялото ходило. И това повтаряме десетина пъти. Същите тези упражнения правим, като, при стоенето мирно, така разместваме краката, че да са събрани пръстите, а отдалечени петите. Сега идват упражненията в движение. Ходене на пръсти, подскачане на пръсти. Ходене на външните ръбове на краката. Упражненията в ходене се правят, както и тези в състояние на „мирно“ при нормално паралелно поставени крака един до друг, и сетне при положение на сближени пръсти и отдалечени пети. Особено резултатни са тези лечебни гимнастики на студените крака, ако ги правим в гореща вода, в гореща и студена едно след друго, а — при извество закаляване, вече и в студена вода. Когато краката са студени, затоплят се по кой да е начин, направя им се лечебен масаж, и се ошляпват по ходилата с линия. Вечер се събуват чорапите и се обуват сухи чисти чорапи. Това се налага зимно време. Лятно време се спи бос. Да се стои с подходящи пантофи бос денем, е полезно. Твърде подходящо е да се ходи бос по нагорещен пясък. Сленчеви бани на цялото тяло, особено грижливо и на самите крака да се правят цяло лято. Зиме слънцето се заменя с кварцова лампа.

Уместни са някои приложения на слекричеството. Едно от новите форми на тези приложения е облъчване с къси вълни. Това не е нищо друго освен специален приом за лекуване с топлина. С тези апарати за къси вълни загряване става и дълбоко в телесните тъкани.

Едно от мощно действащите приложения при хроническо студени крака е меняща баня на краката. Вечер, в продължение на месеци, в газена тенекия или кофа, една с гореща, другата с студена вода, толим краката пет пъти едно след друго. В горещавода 1-2 минути, а в студената десетина секунди. Даже — 50 секунди в гореща и 5 седунди в студена вода. Това предизвиква енергично гимнастикуване на кръвоносните съдове на краката, премахва постоянните спазми, и така подрежда кръвоснабдяването на краката и ги стопля. След банята, краката се омачкват добре и се енергично сухо, грубо фротират. След 2-3 месечни такива бани, минаваме към вечерните студени поталящи бани на краката. Топлите крака за кратко натопяваме в студена вода. Накрая сухо фротираме, няколко гимнастики на краката и топло, сухо обуване. За вечер през ноща се препоръчват т. н. мокри чорапи по кнаип. Върху топли

крака се обуват мокри, студени, добре изцедени, памучни чорапи. Отгоре им сухи памучни, а отгоре вълнени. Сутринта се събуват и влажно фротират. Лятно време, сандалите и други подобни, проветрими обувки са неотложна нужда. През зимата, при нужда, можем да си служим с топли гамаши, топлинки за коленете. Носим вълнени чорапи.

Накрая няколко още общи приложения: Краката не бива да се тарпят дълго студени. Запек не бива да имаме. Пристигащи тиранти и т. н. са вредни. А понеже студените крака са винаги влажни, а понякога и потни, ограничаваме пиенето на течности на половина от обичайното. Редовни периодични изпотявания са добро средство за борба с потните крака и въобще с ненормалното изпотяване.

Професор Униа прилага следното като специална мярка. Вземз една смес от 12 гр. Колудиум, 4 гр. колсфон, 4 гр. рициново масло 16 гр. спирт и допълня всичкото това до 100 грт с етер. С цел запазване на обувките и чорапите да се обърнау на влажни студен компрес, който потдържа постоянната студена влага и изстудява все повече и повече краката, ходила на чорапите се натопяват в тази смес. В обувките се налива по 50 грама от нея и така овлажнени едните и другите остават докато изсъхнат. Чак тогава се обуват. Така приготвените чорапи стават груби, дразнят механически кожата на краката и така ги топят. На тази течност не позволява образуването на студен, охлаждащ кожирес, тъй вреден за хроническо-студените крака. Намазване и натриване на мазнина в кожата на краката е друго помощно средство.

От всичко казано до тук е ясно, че хроническо студените крака са много вредни. На тях се дължат много болести. Борбата трябва да се води като предпазване и лекуване. Но се иска търпение и системност.

Тогава тя е и резултатна.

Душежни болести.

Същност и разграничения.

Болестите на нервната система са плеада. С напредване на културата и утежняване условията на усложнения живот, те са станали истинска напасть за човечеството.

Поради това, че техната същност е все още загадка за медицинската наука, както и поради това, че медицината е обхваната от противобиологичен механо-метаслизъм, тяхното лечение си остава и до днес най-трудната и неблагодарна работа за лекаря и бодния.

Изхождайки от съвсем нови схващания за произхода и лечението на болеста, в духа на завладяващия все повече медицински умове, неохитократизъм, в медицината, аз ще направя опит да изложя съвсем накратко модерното, биологично схващане на тази материя, като се надявам с това да съм дал на читателя действително ново, непознато му до сега.

Подробни анатомия и физиология бяха отегчили много читателя, затова ще ги оставя. Но, полеже за усвояване на същественото по въпроса са нужна известна представа, само с няколко думи ще спомена най-същественото.

В черепа се намира главния мозък, от чийто основа излизат множество нервни въжета (нерви), които отиват по разни органи, главно в главата. Малкият, голямият и продълговатият мозък са неговите съставни подразделения. Продълговатият мозък се изтънява и удължава надолу, промушва се и изпълва гръбначния канал под името гръбначен мозък. От него също излизат множество нерви, които отиват по всички краища на тялото. От всяка точка на телесната ни повърхност почва по едно единствено нервно влакно, което никога не се слива или допира с друго, нему съседно влакно, а всичките окончават в гръбначния мозък. От тук, по пътища в самия нето, са във връзка с главния мозък.

От двете страни на гръбначния стълб се намират две нервни въжета, с вметнати на разстояния нервни възли. От тях излизат нервни разклонения отиващи по цялото тяло и до инервираните от тях органи.

Специални приспособления подsigуряват връзката пък с останали части на нервната система. Това е т. н. симпатична нервна система. Всичко като цяло представлява нервната ни система, която толкова много боледува днес и е такова мъчение за много страданици.

Нервни болести наричаме онези болестни групи, които се дължат на повреждане, разрушаване или нарушено функциониране коя да е част на нервната система. Различаваме заболявания на самите нервни въжета и нервни влакна (периферна нервна система) и такива на главния и гръбначния мозъци (централна нервна система). При последните пък различаваме такива, чийто последствие е нарушение функциите на телото (на физиката ни) като парализа, спазми и т. н. А имаме и такива, при които повредата в централната нервна система е от такова естество, че водят до смущения не вече на телесната физика, както по-горе, а до ненормалности в сферата на нашата душа. При това, ние не знаем къде точно и каква е настъпилата повреда в мозъка. Тези болести наричаме душевни.

В групата на душевните болести различаваме две подгру-

пи. В едната спадат онези болести на душата, при които разумът и разсъдъкът са запазени. Смушения само в областта на усетните (чувствени) прояви. При втората група душевни заболявания има пълно или частично нарушение или загубване на разума и разсъдък, на т. н. интелект, или интелигентност. Това са истинските душевни болести *Geisteskrankheiten* докато първите наричаме *demütsiden* (страдания на духа.)

Нарушенията в областта на духа, усещанията и чувствуванията изменят светозора (*das Weltbild*) на болния, защото с чувствения и усетен апарат ние възприемаме ставащите около нас прояви и жизнени условия и съобразно това, дали правилно или неправилно ги възприемаме, реагираме нормално или ненормално — значи сме здрави или болни. Но въпреки това усетно заболяване, запазена е личната цялостност на болния. Като цялостно разумно същество, болният е запазен. За разлика от тези наречени болести на духа (усещанията и чувствуванията), при истинските душевни болести (на разума и разсъдък) помрачена е самата интелигентност (интелекта) на болния. Той е престанал да бъде владящо се, съзнаващо се, психично същество, цялостна личност. Помраченият интелект го ли до анормалния и недостатъчност в обхвата и схващането на живота, до невъзможност да схваща връзката и целесъобразността на неговите разнородни прояви, а така също губи хармонията, взаимодействията между мислите и действията си. Спояване на мислите и действията в едно цяло не може да стане. По този път на интелектуално помрачаване, се идва до пълно разпадане на личностната цялост и накрая до частично или пълно умопомрачение (*Verblödung*).

Накрая нека се резюмирам: Имаме заболяване на периферната (разклонената към крайниците) нервна система — нервни възжета и нервни влакна. Техните повреди водят до телесни (физически) дефекти. Такива са парализации, спазми и др. Нас интересуват тук заболяванията на централната нервна система — главния мозък. При неговите заболявания различаваме две групи болести. Първи, които водят до смущение усещанията, чувствуванията на болния. Тях наричаме болести на духа, (*Gemütsleiden*) като подделение от душевните. Но, истинските душевни болести (*Geisteskrankheiten*) засягат дълбоко интелекта на болния, неговия разум и разсъдък, не рядко в степен на умопомрачение (*Verblödung*) и пълно разпадане на личностната целост.

Разбира се, преходни и смесени форми от всички гореказани, са много често явление. От най-леки и невинни, до най-тежки и неизлечими, са случаите, с които ще има да се справяме при лекуването.

От съображение, да бъда кратък, не ще описвам функ-

ците на нервната система, макар да улесняват твърде много разбирането на същността и лекуването на душевните болести. Може читателите да си попълнят тези познания от специални трудове.

Причини

На първо място стои наследственото обременяване. То може да датира от родителите, но така също и от прародителите, а и още по-далеч. Доказани в рода душевни болести, епилепсия, пиянство, сифилис и др., благоприятствуват душевни аномалии в сетнешните поколения. По разни причини, спънат развой на мозъка, е също така една от причините. Прекарвани инфекционни, остри болести, особено при неправилно, потискащо лечение и брутално потушаване на целсните болестни признаци със силно действащи и масово употребяване лекарства. Сомоотравяне поради недостатъчност в функциите на обезотровителните и излъчителните органи; Такова, следствие всмукване на отрови от червата при хронически запек и др. нередовности в храносмилането. Аномалии и смущения в сложните процеси на пеществената обмяна, нередовност в производството на жлезите съ вътрешна излъчка. Страдания на черния дроб, на кръвта и всяка друга система в тялото. Времето на полово озряване, на бременност, критическа възраст, раждане и кърмене, са предпочитани моменти за избухване на душевни болести. Живот с вечни грижи, мизерия, ядове и тем подобни. По въпроса дали онанирането може да бъде причина за душевни болести мненията са раздвоени, но едва ли такова изтомяване на организма, може да остане без значение за сетнешните заболявания. Също старчески изменения в мозъка, отравяне с лекарства, тютюн и др. отрови-силни сътресения и презагрявания на мозъка. Лошо комбинирана храна с тежко киселинно отравяне.

Лекуване

Душевно болният има нужда от нежни всестрастни грижи за душата и тялото. Той не бива да се третира като човек с лоши намерения и воля. Нежност, любов, приветливост и търпение, трябва да обгръжават болния. Когато няма причини, които налагат настаняването му в специални болнични заведения, лекуването се провежда при домашни условия. Особено препоръчително е той да бъде настанен в приятелско семейство на село, сред природата. Отлъчване на болния от семейната среда, се налага особено, когато взаимните отношения са не

твърде приветливи и болният се дразни от всички и от всичко в къщи.

Лекуването ще се проведе по методите на природолечението, но само при болни, убедени и вярващи у него. Натрапване не е разумно. Разбира се, буйство, опасни заболявания и околни прояви, и др. ще наложат и на природния лекар да прибягне до упителни и укротителни хедикхенси, а в краен случай и до болница за душевно болни.

По-важните естествени средства за лекуване на тези болни са: постановеният в подходяща среда и стая се клистира няколко вечери подред. След 2—3 дnevно гладуване със сокове и десетина дни суровоядене, оставяме го на пълно вегетарианство. Сурова храна и сурови сокове продължаваме да даваме. Ежедневно прилагаме по няколко от следните лечебни прийоми, като ги подбираме и комбинираме според самочувствието на болния, нашата опитност и улесствата, при които се провежда лечението:

Строго вегетарианско хранене, неуморителна, физическа работа на открито, лежане в леглото и достатъчно почиване, според състоянието на отделния болен. Ежедневно въздушни бани, леки телесни упражнения. Системно проведено лекуване чрез дихателни упражнения. Често през деня да се правят по десетина дълбоки вдишвания и издишвания — това възможно във на открито, на чист въздух. Особено полезни са разните приложения на студената вода, като почнем от обжулванията с мокри ръце, минем през разните измивания и поливания и стигнем до видовете частични и цели бани. Мястото не позволява тяхното поединично описание, но те са познати за тези читатели, които са чели до сега подходяща литература. Другите каня да се справят със съответните наши книжки. По-край гореказаните грижи за тялото, полагаме такива за психиката на болния. Ние го убодряваме, укоряваме, увеличаваме в приятни и обнадеждаващи мисли и настроения. Особено важно е да бъдем с болния мили, нежни, внимателни. При това нему трябва открито да се каже, че е душевно болен. Криене и само нахекване истината, не се препоръчва.

Правилното хранене и грижи за храносмилателния канал е много важно условие за оздравяването. Понеже някои болни отказват да приемат какъв и да е храна, съвременните лекари прибегват до насилствено вкарване на хранна чрез хранителна сонда. От гледище на биологичната медицина това не е целесъобразно. Безапетитието и отказане храна използваме за провеждане на гладуване със сокове и ежедневни клизми и след това плодни и суровоядни дни. Така отиваме до там, че той почва задоволително да се храни. Суровоядството намалява

възбудителността на болния. За тази цел особено полезни са продължителните цели топли бани, мокри чорапи, коремен компрес и $\frac{3}{4}$ влажни обвивания за час, два. Грижи за редовно изпразване на червата. Полезни са общи, успокоителни, поглаждащи масажи на тялото. Системно проведеното специално лечение чрез лежане на открито и отпускане (Lieg. kur и Entspannung) е много уместно. Отпускане е непознато още лечение и се разбира най-добре чрез нагледно показване: Болният ляга на твърдо на гръб. Ръцете се простират до тялото. Главата е без възглавница. Всичко пристягащо се маха — най-добре по нощница или даже съвсем гол с лека покривка. Очите се затварят леко, без напрежение. Дишането бива леко, нежно, без напрежение, но достатъчно изобилно. Сега болният отпуска тялото си, (всички негови части) съвсем. Да не остава в никоя телесна част никакво напрежение. Ръце, крака и др. така да се отпуснат (като умряли, парализирани) че ако второ лице ги подигне и пусне, те да паднат като отсечени. Мислено белният обхожда всеки орган, всяка телесна част и проверява дали е достатъчно отпусната. В тона състояние се остава 10-15. а и повече минути. Повтаря се няколко пъти, през деня То действа чудно стморително и успокоително. С него се влияе и върху симпатичната нервна система и командваните от нея органи.

Вземане участие в групови игри, излети, концерти музикални забави и др. е полезно. Отстраняване допустимите причини, се разбира от самосебе.

До тук казаното са само общи насоки. Това са подготвителни и ориентировачни, за болните и близките им познания. Тяхното, съгласяване в един системен лечебен план, нагласен по индивидуалните особености на болния, е работа на лекаря.

Може да се наложи провеждане лечение по някои специални методи, като по Луи Куне, по Кнайпа, по Шрота и т. н. Особено резултатен се е оказал метода на Куне, чийто хладни коремообективни бани са чудесно освежително и укрепително водоприложение за нервите, ума, духа и разсълака, въобще душевния мир на болните.

Спомням си една г-ца, след прекаран тифус изпада в силно разтрсеено душевно състояние. Кунелечението, по пътя на силно вътрешно пречистване чрез избиране на масови цирен по тялото, доведе до бързо оздравяване

Предпазването е работа на всестрана здравна просвета, правилно възпитание, социални реформи и премахване на мизерията и нищетата. Душевно болни не бива да раждат деца. Алкохолизъмът и венеризъмът са сериозни и опасни причини за всички болести, включая и душевните.

Борбата с тях, с и борба с душевните болести.

Чрез просвета към преуспяване!

Здравето е най-голямото богатство. Без здраве няма щастие. Просветата е единствения път за преуспяване на човешка. Книгата и словото са пътищата за наука и знания. Да няма дом без домашна библиотека. Купувайте и четете книги от всички отрасли на живота. Но преди всичко, здравните познания. Ето, ние ви предлагаме път към здраве.

Направете нашите книги и другиму достояние. Сведения и подробности ВАРНА „Димитър Благоев“ 34 — Д-р КИРИЛ ЙОРДАНОВ.

Доставете си следните полезни, здравни книги по природно лекуване, които имаме още неизчерпани:

	лева
1. Ревматизма и лекуването му (второ издание)	80
2. Лекуване по Шрот — чудотвореца на Линдевице	60
3. Четковия масаж — първоразряден лечебен фактор	40
4. Лекуване с глад (пост) — безкръвна операция	50
5. Хигиена на старостта — или как да живеем в напреднала възраст	60
6. Захарна болест	50
7. Криза в медицината — ново изразждане на лечебното изкуство	50
8. Как да гледаме температурно болни	60
9. Биологична медицина или алопатия — един научен спор	60
10. Природосъобразен живот или към здраве и дълголетие	80
11. Медът като храна и лекарство	50
12. Болести и страдания на жената	60
13. Болести на бъбреците и мехура	50
14. Критическа възраст у жената	50
15. Високо кръвно излягане	60
16. Лечебни бани с билкови отвари	40
17. Болести на сърцето, вените и артерите	80
18. Туберкулоза на белите дробове	150
19. Самопомощта в живия организъм	50
20. Бронхиална астма	80
21. На борба с старостта и методи за подмладяване	60
22. Лежене, отпускане и покой, като лечебни прийоми	40
23. Основни принципи в биологичната медицина	60
24. Възстановителен, укрепителен режим за слаби и недъгави	40
25. Кръвопускането в лечебното изкуство	50
26. Лечебна пръст	40
27. Гимнастическо табло „Красота и здраве“	100
28. Болести и страдания на ушите	50
29. 1) Да ходим боси. 2. Въздушни бани за всички и 3) Как да се гледаме след прехаран плеврит	50
30. Какво трябва да знаем за стомашната язва	60
31. а) Варата като градивна сила б) мисълта която лекува	60
32. а) Нервни и функционални страдания б) Влажни обвивания и компреси във водолечебнието	100

Доставете си горните книги, подвържете ги и подредете в домашната си библиотека. Те ще ви бъдат полезни за през цял живот.

Доставете си стари годишници на списанието, по 250 лв. едното.

Суми изпращайте по чекови сметки 2391 и 50315