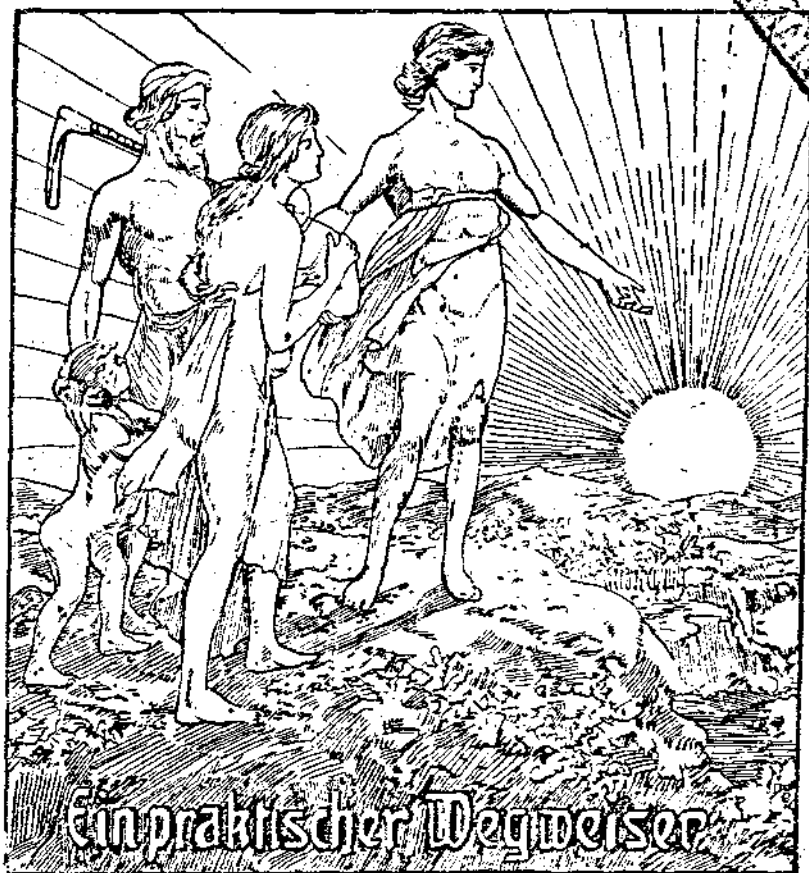


ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Одобрено и препоръчано от Министерството на Народното Просвещение
със заповед № 2053 от 25. I. 1929 г.

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ

ВЪВЕДЕНИЕ



Ein praktischer Wegweiser

Природолечение!... Вегетарианство!... Въздържание!

Бръснарницата на Хр. Ив. ХРИСТОФОРОВЪ
22 Линия № 58.

Бръсне и подстригва по 10 лв., Дами подстригва по 10 лв.
Ундилиране съ „Марселъ“ 15 лв.

Всичко по най-изтънченъ вкусъ.
Посетете за да се уверите!

ВЕГЕТАРИАНСКАТА ГОСТИЛНИЦА **„ПРИРОДА“**

ул. „6 Септемврий“ — Варна

е едничката въ града. При **образцова чистота**, вежлива
прислуга всѣки ще се чувствува, като въ дома си.
Станете вегетарианци, хранете се
въ вегетарианската гостилница **„ПРИРОДА“**.

Даватъ се и
подъ наемъ

Всѣки **привърженикъ** на „Природолече-
нието“ трѣбва да се снабди съ **ВАНА** за **СЕ-**
ДЯЩИ БАНИ.

Избраната отъ Дружеството работилница е тази на
М. Казаковъ & Хр. Теохаровъ
ул. 6-й Септемврий № 28.

Даватъ се и
подъ наемъ

Здраво, природно и хранително питие е

БОЗАТА

приготвена отъ доброкачествено **просо** и съ **вещина**.
Съидейници обявете бойкотъ на спиртнитѣ питиета и **пийте**
само **БОЗА**. А такава ще намерите въ Варна **само** при
ЦВѢТКО БОЗАДЖИЯ, ул. „Царъ-Борисъ“
Пийте по вече БОЗА!

Ж. Лоловъ — Варна

Телефонъ 543

Машинно обработване на всевъзможни дървени изделия.
Работа ефикасна. Цени умерени.

Здраво тѣло въ чисти дрехи

МАТЕЙ НЕДКОВЪ — Варна

Чисти — боядисва — глади.

Редакцията дава всѣка година по една
премия. Станете абонатъ!

ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за здравна просвета и борба съ народните болести.

Урежда редакционенъ комитетъ.

Год. абонам. 75 лв. ————— Отдѣленъ брой 8 лв.

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ бул „Мария Луиза“ № 34

В. Г. О. Б.

Природенъ лѣкаръ.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ — Варна.

Злъчнитѣ заболѣвания и тяхното природолѣкуване

Колкото чести, толкова скрити и не рѣдко неразпознаваеми, заболѣванията на злъчката заематъ видно мѣсто въ човѣшката паталогия. Колкото е трудно тяхното лѣкуване, толкова полесно и сигурно е предотвратяването на образуването имъ. Първото се потвърждава отъ думитѣ на медицинската величина професоръ *Щрюмелъ* — Лайпцигъ (сега покойникъ) който казва: „Докато нѣкои случаи отъ това заболѣване сж така ясно изразени и очертани, че разпознаването имъ е сигурно, даже при не голѣма подготовка, какъвто е случая съ лаика, имаме не рѣдки случаи на заболѣване, при които болестната картина е така замъглена, че и опитния лѣкаръ се намира въ невъзможностъ да постави една сигурна диагноза.“ Единъ случай изъ моята практика иде да ни докаже сжщото невъзможно разпознаване на болестта:

Вѣра А. М. отъ Варна боледува четири години отъ „нѣщо.“ Болки въ корема, които сж били твърде неопредѣлени, засѣгащи, както бѣлия дробъ, така и яйчницитѣ, па ако щете и съмнения за апендицитъ я безпокоятъ и я водятъ отъ тукъ на тамъ цѣли четири години Безпомощното състояние, въ което се намирала всичкото това време, я е така отчаяло, че едва ли е минавало день да не плаче. Това продължително тормозене е разклатило значително цѣлия й нервень апаратъ. Крѣглата сума, която е била похарчена въ това време, е около скромната цифра 40,000 лв. „Това бѣше цѣла расипия за мъжа ми,“ казва тя, и не само че нѣма никаква помощ, но и, въобще, сжществувало голѣмо разли-

чие между мненията по отношение на нейното заболяване. Това пъкъ проличава отъ факта, че ней е било предложено да си постави гипсъ, поради подозрението за съществуваща туберкулоза въ гръбначния стълбъ. По същата подбуда и съмнение, е билъ пунктиранъ единъ липомъ, намиращъ се на гърба ѝ (това ще рече опитъ за вадене течностъ отъ дадено мѣсто, а тукъ — една буца отъ тлъстини на гърба). Пункцията увѣрява липсата на течностъ, а гипса е билъ отказанъ отъ болната, поради простата причина, че тя била изгубила вѣра въ всѣкакво излѣкуване и то би било само мъжки безъ резултатъ (така се изразява тя).

Въ това отчаяно положение, тя се предава на последния опитъ за лѣкуване, т. е. да се водолѣкува. Три месеци непрекъснато съ присъща на изгубилъ вѣра въ всичко друго човѣкъ, усърдностъ тя продължава лѣчението си сама, въ резултатъ на което имаме следното: На 1 септемврий се явява съ шишенце въ ржка, което ми подава съ думитѣ: „Вижте, г-нъ докторе, ето моята болестъ най-сетне е открита.“ Въ шишенцето, отъ около десетъ грама, ми донася половинъ пълно съ по-едъръ и по-дребенъ пѣсъкъ. Този пѣсъкъ е билъ избиранъ и събранъ отъ изпражненията чрезъ редовно преглеждане и измиване. Разбира се, сега на лѣкуването може вече да се даде правилна насока и оздравяването е вече осигурено. Привеждамъ този случай съ едничката само целъ да покажа на читателитѣ, какъ едно сериозно заболяване може да се крие и остане неоткрито дълги години, въпреки най-голѣмитѣ грижи отъ страна на лѣкаря. А поуката, която трѣбва да се извлече отъ това е, че всѣко неясно заболяване въ областъта на корема, трѣбва винаги да се взема сериозно и никога да се не изпуска изпредвидъ възможността на злъчно заболяване, особено камани или пѣсъкъ въ същата.

Нека съ нѣколко думи кажа нѣщо за същността на заболяването и тогава преминемъ къмъ начина на лѣкуване. Както е вече известно, особено на онѣзи, които сж чели моята статия въ единъ отъ броеветѣ на „Черно море“ подъ заглавие „Нашиятъ черъ дробъ една химическа лаборатория,“ образуваната въ черния дробъ злъчна течностъ тече непрекъснато презъ злъчнитѣ каналчета и се излива въ дванадесетопръстното черво. Ако по една или друга причина настане известенъ застои или забавяне въ движенето на кръвта въ чернодробния кръвообратъ, излѣчването и движението на злъчната течностъ става още по-бавно. Това забавяне на протичането е една отъ важнитѣ причини за бавното, но прогресивно наслагане и отаяване на разнитѣ соли въ злъчката, което съ течение на времето, води къмъ образуване на пѣсъкъ, респективно камани, въ злъчния мехуръ. Разбира се, че има още редица причини, които благоприятствуватъ и подкре-

пять, както и ускоряват тяхното образуване. Но всичките, като че ли имат като основна своя причина застой и недостатъчното движение на кръвта въ чернодробния (коремния) кръвообратъ. Тукъ нека спомена запекътъ като една отъ най-честитъ причини затова.

По-бързо или по-бавно образуването на камънитъ върви прогресивно напредъ, числото и голѣмината имъ се все повече уголѣмява и споредъ начина на живене благоразумието или лекомислието на болния идва по-късно или по-рано онзи моментъ, когато се появяватъ разнитъ признаци на болестъта кога по-ясни и посочващи естеството му, кога по-неясни и мъчно ориентиращи.

Разбира се, че не винаги присъствието на камани или пѣськъ дава признаци, като болки и други. Има случаи, където голѣми и много камъни не даватъ ни най-малкитъ признаци на тяхното присъствие. Болкитъ се явяватъ обикновено следъ като се е присъединило къмъ тяхъ и едно по-леко или по-тежко възпаление на злѣчния мехуръ, което може да предшества и самото образуване на камънитъ, отъ което пѣкъ ставатъ ясни болкитъ безъ образуванитъ камани. Има даже случаи, където единъ едничакъ камакъ толкова голѣмъ, че изпълня цѣлия злѣченъ мехуръ, напипва се лесно, безъ да е давалъ ни най-малкитъ признаци.

Единъ отъ най-важнитъ признаци на болестъта, които най-вече безпокоятъ и тормозятъ болнитъ, това сж онѣзи наречени, *злѣчни колики*. Това сж явяващи се атаки, нетърпимо силни болки въ областъта на черния дробъ, но не рѣдко разпространени по цѣлия коремъ и кръста, който понѣкога довежда болния до отчаяние и самоубийство. Споредъ състоянието, тѣ биватъ по-силни или по-слаби, траятъ часове, а понѣкога и дни. Образувалитъ се вече камани се чувствуватъ отъ организма като чуждо тѣло. Като тако ва, тѣ не могатъ да се търпятъ и трѣбва на всѣка цена да бждатъ изхвърлени навънъ. При такива опити за изхвърляне и освобождаване става подкарването на частъ отъ тяхъ изъ пжтищата, които водятъ къмъ дванадесетопръстното черво. Това промушване, т. д. к. презъ злѣчнитъ каналчета става кое по-лесно, кое по-мъчно. Придружено е отъ по-силни или по-слаби болки. Колкото камъка, на пжтъ за изхвърляне, е по-голѣмъ, толкова преминаването става по-трудно и болезнено. И това преминаване на изхвърлящия се камъкъ презъ тѣснитъ злѣчни каналчета, придружено съ нетърпимо силни болки, е оня моментъ, който ние нарекохме по-горе *злѣченъ коликъ*. Има два изхода на тази акция за освобождаване отъ камънитъ. Опитътъ е или сполучливъ, или не. То ще рече, камъка или бива изхвърленъ, или остава неизхвърленъ. Въ първия случай имаме премахване на болкитъ, поради освобождаване, а въ втория — поради неуспѣване и

преустановяване на акцията като неуспешна. Въ първия случай ще се повтори, когато дойде на реда втори за изхвърляне, а въ втория — при втори опитъ за изхвърляне на сжация или другъ камакъ. Въ това и се състои цѣлата отбрачителна акция на организма и то се повтаря до тогава, до когато, чрезъ сериозни и подходящи мѣрки не се преустанови образуването на нови и изхвърлянето на старитѣ. Отъ тукъ и задачата на лѣчебната процедура да подпомага организма въ тѣзи му две задачи. (Следва).

Еребакановъ — София.

Какъ действува свѣтло-въздушната баня върху човѣшкия организъмъ.

Продължение отъ кн. 1.

Отъ студеното, кръвоноснитѣ сждове се свиватъ и изтласкватъ кръвта къмъ вътрешнитѣ органи, следъ което, следствие натиска на кръвообрата, кръвта се връща пакъ къмъ повърхността на кожата и по такъвъ начинъ, движението се засилва въ всичкитѣ мѣста на тѣлото. Това изтласкване на кръвта къмъ вътрешнитѣ органи и повръщането ѝ къмъ повърхността на тѣлото — кожата, вследствие охлаждението на последната, почва бързо да се повтаря, вследствие на което, изхвърлянето на отровитѣ отъ кръвта къмъ отдѣлителнитѣ органи и кожата, се засилва, кръвта се освобождава отъ баласта си и почва да поднася чисти хранителни вещества къмъ тъкнѣта на организма, вследствие на което, обмѣната на веществата става пълна и по-бърза. Топлината, пъкъ наопаки, отваря кръвоноснитѣ сждове и презъ кожата се изхвърля излишната топлина до тогава, до като се охлади, следствие на което, настѣпва наново свиване на кръвоноснитѣ сждове. Охлажданото и стоплянето на кожата при едно здраво тѣло се движи въ една поразителна точностъ.

Най-голѣмитѣ подбудители, за да може кожата правилно да извърши всичкитѣ си назначения, сж: чистотата, водата, въздуха и свѣтлината. 1) Чистотата трѣбва да бжде постоянния сплѣтникъ на всѣки човѣкъ. Чрезъ нея ние ще дадемъ възможностъ на кожата правилно да изпълнява работата си. 2) Водата действува само върху кръвообрата, чрезъ него на обмѣната на веществата и изхвърлянето на всички отрови, продуктъ на функциитѣ на организма и чрезъ закона на дифузията, подпомага извънредно много отдѣлителнитѣ органи, въ трудната имъ задача да освободятъ тѣлото отъ всичко излишно. 3) Свежиятъ въздухъ има сжщи-

тѣ свойства, както водата, съ изключение на дифузията. При въздушните бани пада огромна работа за отдѣлителните органи, при освобождението на тѣлото отъ отровитѣ и не-нужното му. 4) Свѣтлината подбужда кожата да дѣйствува като жлеза съ вътрешна секреция и да изпълнява работата на нѣкоя смутена функция. Подъ влиянието на свѣтлината, кожата излъчва хормони, които способствуватъ да се задържатъ въ кръвта желѣзните соли, които подпомагатъ извънредно много правилната обмяна на веществата и окисляването имъ въ клетките. Съ това тя увеличава извънредно много обмѣната на веществата, а съ това се увеличава строенето на подрастващия организъмъ и поддържането на изстрадалия вече. Свѣтлината при свѣтлинната баня не е необходимо да се получава направо отъ слънцето. Най-добра е разпръснатата свѣтлина.

Свѣтло-въздушните бани сж едно отлично средство, за да запазимъ и възвѣрнемъ загубеното си здраве. Тѣ сж ефтини и всѣки може да ги прави.

Свѣтло-въздушните бани трѣбва да се почватъ презъ лѣтото и да не се спиратъ презъ цѣлата година. Презъ хубавитѣ дни на открито, вѣнъ отъ стаята на сухо и запазено отъ течение мѣсто, а презъ влажнитѣ и вѣтровити дни въ стаята при отворени прозорци. Свѣтло-въздушната баня трѣбва винаги да се придружава съ леки масажи, като леко разтриване на кожата, която, подъ въздѣйствието на разтриването, излъчва веществата, които убиватъ всички болестни микроби, нападнали организма. Ако искаме още повече да усилимъ дѣйствието на свѣтло-въздушната баня върху кръвообрата и обмѣната на веществата, трѣбва, последната да се придружава отъ гимнастически упражнения, бѣгане, скачане или пъкъ игра. Да се запомни, че никога не трѣбва да бждемъ неподвижни при правенето на свѣтло-въздушната баня, защото охлаждането на тѣлото ще бжде много повече, отколкото трѣбва, следствие на което, вмѣсто полза ще си навлечемъ твърде голѣма беда. За да не стане това, тия бани трѣбва винаги да се придружаватъ съ движения, игра, гимнастика и леки разтривания.

Банитѣ трѣбва да почнатъ отъ 1—2 м. и да стигнадъ отъ 30 мин. дори до 1 часъ. Тия, които иматъ възможность, могатъ да ги правятъ и по-продължително време. Нежнитѣ натури, до като свикнатъ да ги правятъ, най-напредъ по ризи, а следъ това постепенно да оголватъ тѣлото си. Въ студентитѣ и силно влажни дни свѣтло-въздушната баня да трае по-късо време и да е съпроводена съ по-енергични движения, за да не се получи силно охлаждане на тѣлото. Банята да се прекратява винаги щомъ човѣкъ изпитва най-голѣма приятность. Отъ начало се чувства една малка хлад-

ностъ, но въ следствие се получава приятна затопленостъ на тѣлото.

Презъ лѣтото най-добре е при правенето на свѣтло-въздушната баня, тѣлото да се покрива съ голѣми зелени листа и да се лѣга по възможностъ на пѣськъ. За да става правилно и еднакво охлаждане на тѣлото, всѣки 5—10 минути трѣбва да се обръщаме на другата страна.

При правенето на свѣтло-въздушната баня се получава едно особено натегнато физическо състояние, неразположение на духа и често пѣти отпаднаостъ — това е лѣчебна криза. Трѣбва да ни радва, че действително организъмъ ни е подпомогналъ въ борбата му да се справи съ всичко онова, което го сплзва и притиска. Угнетеното състояние се явява отъ това, че организма е заангажиранъ изключително само за себе си. Банитѣ, въ такъвъ случай, не трѣбва да се прекратяватъ, а да се продължаватъ съ още по-голѣма упоритостъ.

Човѣкъ ще придобие своето здраве и сила, като се върне назадъ къмъ природата.

Свѣтлината, въздуха и водата сж крайжгълния камакъ за подържане здравето въ изправностъ и да възвърнемъ загубеното. Природата сама се лѣкува. Въ тѣхъ се ражда живота, въ тѣхъ се развива и въ тѣхъ отлита.

Dr. med. Zenker.

Предпазване и лѣкуване на туберкулозата.

(Продължение отъ кн. I).

Не отъ по-малко значение е начина на храненето. Даже и лаицитѣ знаятъ, че туберкулозно болниятъ трѣбва да се храни, колкото може по „силно“, като подъ това се разбира месо, яйца, масло, млѣко и т. н. На сжщото мнение е и официалната медицинска наука. Че е така, се доказва отъ факта че въ санаториумитѣ за гръдоболни не минава почти день да се не поднесе месо въ тази или онази форма, както обѣдъ така и вечеръ, като даже не по една, а по две местни порции наведнажъ. Въ противоположностъ на нея, науката за природолечението е на противно мнение. А именно: безъ да отрича нуждата отъ „Съдържателна“ храна, съвсемъ не разбира това, което се официално разбира днесъ. Официалната медицина не само, че нѣма да си позволи да лѣкува боленъ съ вегетарианство, но и смѣта за престѣпление да се налага на туберкулозно болния вегетариански режимъ. Но не само това. Заболѣли вегетарианци отъ тази болестъ, не рѣдко имъ се подчертава, че заболяването се дължи на вегетарианството. Разбира се, че съ това приятелитѣ на при-

родосъобразното живене не сж и нѣма никога да бждатъ съгласни. Споредъ насъ, „силна съдържателна“ храна има съвсемъ друго значение отъ това на официалнитѣ представители. Ние казваме: Храната на туберкулозно болния трѣбва да бжде богата на хранителни соли, витамини, а то ще рече, повече употребяване на пресни плодове, зелени салати, зеленчукъ и тричевъ хлѣбъ. Систематическитѣ гимнастики, при които взематъ особено участие бѣлитѣ дробове и видоветѣ лекъ спортъ въ съдружие съ гореказаното, представляватъ най-доброто средство за предпазване отъ заболѣване и лѣкуване на ненапреднала туберкулоза.

А че спането при отворенъ прозорецъ, престояването на открито, колкото се може повече, сж предметъ на особено внимание, се разбира отъ само себе. Много важно е приложението на т. н. сутришна „въздушна закуска.“ Касае се за ежесутрешно изправяне предъ отворенъ прозорецъ, направяне нѣколко дълбоки вдишвания съ вдигане на ръце и издишвания съ снемане на сжщитѣ. Че се вдишва презъ носа, а се издишва презъ устата, предполагамъ малцина да не знаятъ. Друго едно, колкото важно, толкова и занемарено приложение е, редовното сутрешно обмиване на тѣлото съ по-малко или повече студена вода. И колкото по-студена се понесе, толкова нейното предпазно и лѣчебно дѣйствиe е по ефикасно. При разнитѣ катарии и други нередовности на дишателната система сж много препоръчителни видоветѣ обмивания на гърдитѣ, чиито приложение бива да става само при добро школуване. Съ изобилното потене на болнитѣ може всѣки да се справи, като прилага студениятъ обжулвания и редовното измиване на тѣлото съ лимоновъ сокъ.

Сжщиятъ е и едно ефикасно срѣдство за облекчаване кашлицата. Една чаша гореща вода съ кафяна лъжичка медъ и една две лъжички лимоновъ сокъ, освенъ, че е нѣщо отлично при кашлица, но и доста хранително. Друго едно домашно средство е и силно подсладения сокъ отъ рѣпички. Сжщото се отнася и за горещо прѣсно млѣко съ селтерова вода.

Ако горното може безъ рискъ на здравето да се прилага отъ предразположенитѣ за предпазване и леко болнитѣ, то истинското лѣчение, особено на по сериозно болни, не бива въ никой случай да се повѣрѣва, освенъ въ ржцетѣ на лѣкаря, защото едно лѣчение може да има гаранцията, че не ще увреди, ако не помогне само тогава, когато се нагоди споредъ силитѣ на организма въ дадения моментъ. Докато разумно и предпазливо приложено движение би се препоръчало въ подходящи случаи, не рѣдко, най-малко надвишаване позволената доза, особено при по напреднали случаи, докарва влошаване. Високата температура и кашлене на кръвь изискватъ най-голяма предпазливостъ. Тукъ се

налага не само непрекъснато пазене на лѣглото и пълень покой, но не рѣдко забрана на говоренето. Целесъобразно приложение на водата върху гърдитѣ, компреси на прасетата и мѣняващи бани на краката съ цель за отвеждане, сж нѣща много ценни. Краката на такъвъ боленъ тѣбва да бждатъ винаги топли. Но както и по-горе казахъ, храната има да играе особено важна роль при лѣкуването на туберкулозно болни. Намирамъ особено за умѣстно, да подчертая, че постенето съ лѣчебна цель, колкото и прославлено и ефикасно да е станало, не бива въ никой случай да се прилага. Тази болѣсть и нѣкои злокачествени тумори, при които характерното е едно бързо стопяване на тѣлото не позволяватъ никакво ограничаване на храната. Напротивъ, въ форма на пълень хлѣбъ, масло, орѣхи, медъ, отвари отъ зърнени храни, плодове сурови и варени, спанакъ, моркови (сурови) и т. н., тя трѣбва да бжде достатѣчна. Тѣзи, които сж привикнали съ мѣсо и мжчно биха могли да отвикнатъ, нека го ограничатъ до минимумъ. Яйцата сж позволени. Млѣкото, особено сурово, при пълна гаранция, че е отъ здрава крава. Айряна, млѣко съ съвсемъ малко какао, плодовъ сокъ, сж препорѣчителни напитки. Чай, кафе, алкохолъ въ никой случай.

Не по-малко важно е и състоянието на духа. Веселъ, бодъръ и пропитъ съ вѣра въ оздравяването духъ, търпение и неотчаяние при колебание на лѣчебния процесъ, плюсъ неизневѣряване на природата, сж пълна гаранция за излѣкуването.

Нашетѣ лѣчебни фактори

Сѣдяща баня. Сѣдящата баня е единъ отъ най-важнитѣ лѣчебни приложения на природния лѣчебенъ методъ. По своята ефикасность тя стои следъ компреса на нашия учителъ *Прискицъ*. Съ помощта на нея ние сме въ състояние да отведемъ една голѣма часть отъ кръвта си въ корема и така да освободимъ перифернитѣ и горни части на тѣлото отъ напливъ на кръвъ. Знаймо е, че коремната областъ на тѣлото, съ своитѣ многобройни кръвоносни сждове, е въ състояние да побере петъ пжти повече кръвъ, отколкото е цѣлата човѣшка кръвъ.

При сѣдящата баня, въ водата се рамира сѣдалищната часть на тѣлото, като водата достига до пжпа и срѣдата на бедрата. Всичко друго е извънъ водата и трѣбва да се държи достатѣчно затоплено, особено, при правене на студени бани.

Споредъ температурата различаваме два вида сѣдящи бани: студени и топли, до горещи. Споредъ състоянието на

болния и болестта, която ще има да лѣкуваме, се прави едната или другата, или пъкъ разнитѣ степени между тѣхъ, дветѣ крайни температури. Съ особено бързо и сигурно дѣйствиe се прилагатъ съвсемъ студениѣ и съвсемъ горещитѣ бани. Първитѣ траятъ нѣколко секунди до половинъ или цѣла минута, вторитѣ — 15 до 20, а рѣдко до половинъ часъ. Продължителността на студениѣ бани се, обаче, нагажда винаги споредъ лѣкуващия се индивидъ, дето при достатъчно реакциона способностъ и жизнени сили, може да се продължи до 20—30 минути. По-малкото или повече студени сѣдящи бани сж едно отлично успокоително средство и прилагани системно вечеръ преди лѣгане, докарватъ не рѣдко такъвъ добъръ сънь, какъвто не е могълъ да се докара и съ най-силния хипнотикумъ (лѣкарство за докарване на сънь, което, въпреки силната си отровностъ, не е въ състояние да докара истинския естестваенъ и отпочиващъ сънь. Всѣка подобна баня трѣбва да бжде последвана отъ много хубаво затопляне на потопената въ водата частъ чрезъ сухо фротирание, огъване съ вълнени дрехи или поставяне на горещи тухли върху корема или нѣкоя друга форма на топлинно приложение. И азъ бихъ препоръчалъ, щото страдащитѣ отъ безсъние да направятъ веднага този опитъ и ще се увѣрятъ въ това, какъ студената съвсемъ кжса сѣдяща баня, придружена съ изобилно затопляне на корема, ще докара тѣй много желанія сънь. Разбира се, трѣбва предварително отъ вещо лице да бжде изключена нѣкоя органическа основна причина, която би искала другъ начинъ на лѣчение. Но даже и въ тѣзи случаи, подобрението на съня е много лесно възможно. При това, всѣки може да бжде сигуренъ, че ако не доведе до спокоенъ сънь нѣма да му причини никаква вреда, каквато е рисковано съ разнитѣ отровни приспивателни средства. Но освенъ тѣзи студени бани, които трѣбва да се правятъ предпазливо, има една друга, която, още по безопасна, не отстъпва по своята ефикасностъ. Това е сѣдящата баня отъ 38 градуса, 15 минути траене. Може би ще стане нужда, тѣзи приложения да се повтарятъ известно врѣме, докато дойде до желанія резултатъ.

Особено много се препоръчватъ топлиѣ сѣдящи бани съ вода 32 градуса по *Луи Куме*.¹⁾ Провѣрени и изпитани отъ лѣкари на природолѣченето, е било доказано, че тѣ сж отлично приложение при разнитѣ разстройства на храносмилателния каналъ като: стомашни, хронически и акутенъ катаръ на червата, запекъ упоритъ, захарната болѣсть, разнитѣ женски маточни и др. заболѣвания, даже и при венерическитѣ (*Д-ръ Виниш*). Сжщото дѣйствиe иматъ и горещитѣ сѣдящи бани при температура отъ 38—42 градуса. Но тѣзи бани сж и

¹⁾ Подробности въ год. II-ра на нашето списание.

незаменимо срѣдство при борбата съ затлъстяването и даватъ грацилна тѣлесна конструкция. Още по усилено е тѣхното дѣйствие, ако въ време на банята натопенитѣ въ водата части, се търкатъ съ груба ленена кърпа или парцалъ (*Луи Куне*), или пъкъ корема се мачка мѣси, стиска и т. н. съ ржце (*Д-ръ Виниъ, Вилъ*).

Препорѣчително е пиенето на прѣсна вода въ време на банята. Споредъ състоянието и болѣстѣта тѣ се правятъ единъ, два и три пѣти дневно.

Освенъ гореканитѣ студена, топла и гореща сѣдяща баня, имаме още и отвещаща, възбуждаща, усиливаща. Всѣка отъ тѣхъ има свои особености, които се използватъ при разнитѣ заболѣвания. Тѣхното диференциране трѣбва да става винаги отъ лѣкарь вещь въ водолѣчението.

Една особена баня е тази на отецъ *Кмайъ*, която се прави съ специални отвари. Той взема овезена слама, сенни цвѣтя, отпадаци и др. Всѣка за себе си или смесени се заливатъ съ врѣща вода. Оставятъ се нѣколко време да врѣтъ, и следъ като поистинатъ до желаната температура, налива се въ приготвената съ вода сѣдяща вана, следъ което се направя банята. Тукъ той препорѣчва даже, следъ всѣки пѣтъ минути престояване въ топлата вода, да се натопи въ студена отъ една минута, после пакъ пѣтъ минути въ топлата и така докато стане всичко 15—20 минути. Неговитѣ бани той особено много препорѣчва при подагра, разнитѣ спазми въ бѣбрецитѣ, пикочния мѣхуръ, видоветѣ камани и пѣсъкъ, нередовности при уринирането и т. н. Сетне, тѣ сж много препорѣчителни при разни незаздравяващи и др. рани и вънѣшни тумори.

За да не останемъ непълни и позволимъ на нѣкои да критикуватъ научната стойностъ на това природно приложение, нека се допълнимъ, както при всички други наши приложения: Както по-горе казахме, първото дѣйствие на сѣдящата баня е отвешдането на кръвѣта отъ перифернитѣ и горни части на тѣлото въ корема. Това е едно освобождение отъ приливъ на кръвъ на тия части, което при нѣкои заболѣвания е отъ грамадно значение. Но съ този приливъ въ коремната областъ, поради нахлуващата нова кръвъ, става едно изтласкване на застоялата и недостатъчно чиста. Имаме едно премахване на пасивната хиперемия, която се замѣстя съ активна такава. А това създава идеални условия за хранене на тъканитѣ, излѣчване и отвешдане на чуждитѣ застояли тамъ вещества. Но подходящата температура е въ състояние да успокои и най-силнитѣ спазми и болки въ областѣта на третираното мѣсто. Дразнейки кожата на потопената областъ, дѣйствува рефлекторно върху вътрешнитѣ органи, като ги потиква къмъ работа и по-добра функция. Поддържа свежа и активна кожата, която отъ своя страна, допринася много за оздравяването, било то каквото и да е. При температурни

състояния отнема бавно, предпазливо огъня, охлаждава тѣлото и ободрява болния, така както не сме въ състояние да го ободримъ съ нищо друго. Но отъ нѣкои автори се твърди, че потопената частъ въ водата, по закона на дифузията, изхвърля доста нечистотии отъ тѣлото, което изхвърляне може да се докаже съ лигавиднитѣ утайки, получени въ сѣда, кждето е правена банята. Въ тази областъ имаме комплекси мрежи отъ нерви и кръвоносни сѣдове, върху които водата дѣйствува и чрезъ тѣхъ упражнява своето далечно влияние.

Накрай, искамъ, особено, да подчертая нейното никога неотказващо и ефикасно лѣчебно дѣйствие при мъжката слабостъ — *импотенция*, която чрезъ тѣзи и др. подобни приложения, се сигурно, най-добре излѣкува.

И така, завършвайки съ искренитѣ си увѣрения, че съдѣшитѣ бани сж едно безвредно отлично и ефикасно лѣчебно приложение, което се прилага почти при всѣко заболѣване (вещо избрано и нагодено) и е въ състояние да замѣни много отрожни и прескъпи лѣкарства — азъ, особено, подчертавамъ, никога и отъ никого да се не прилагатъ безъ предварително напътване отъ лѣкарь.

Основни правила за приложението на природолѣчебния методъ.

1) Всѣко водоприложение трѣбва да се прилага само при достатъчно топло тѣло. Чувството студъ показва, че е неправилно и неподходящо приложена водата.

2) Кжсо, преди и следъ ядене, не се правятъ никакви приложения.

3) Всѣко душевно вълнение и тѣлесно преуморяване налага отлагане на водоприложението, защото имаме работа съ разни „вълнения“ на кръвта, които сж винаги противоположани. Изключение прави високата температура.

4) Всѣко водно приложение трѣбва да бжде последвано отъ достатъчно затопляне на тѣлото.

5) За да се избѣгне простудяване, необходимо е, следъ приложение на топлината, да следва охлаждаване на тѣлото.

6) Честитѣ приложения едно следъ друго сж забранени, а следъ всѣко едно се оставя достатъчно време на организма да си напълно отпочине.

7) Първото условие, за да се позволи природния лѣчебенъ методъ, е добрата подготовка на този, който ще я прилага. Болногледачътъ трѣбва да бжде вещь въ приложенията и никога да не става това безъ контрола на лѣкарь. Смъртни

случаи се дължат на недостатъчна подготовка на приложителя.

8) На лице трябва да имаме най-малко двойно приготвени кърпи, чаршафи и т. н., въобще, всички нужни за приложенията, като за всяко приложение имаме подходящи и прилагащи компресен и другъ материалъ.

9) Трябва да се запомни, че нашитъ приложения се делятъ на *успокоителни, възбудителни, охлаждателни, затоплятелни и отегждащи*. Всъки отъ тѣхъ трябва да бжде майсторски избранъ и приложенъ на мѣсто. Иначе, рискуваме не само да не си помогнемъ, но и увредимъ. Отъ тукъ и нуждата да не се задоволяваме съ нѣколкото реда, казани по лѣкуването на нѣкоя болестъ, а да си поставимъ за цель основното проучване на метода, доброто познаване на природолѣчението, отъ тукъ и нуждата отъ следене на литературата върху природолѣчението, отнасяща се за каквато и да е болестъ. Сжществува интимна връзка между приложенията при разнитъ болести и като така, познаването на всичкитъ е крайно необходимо. Или съ други думи казано, вещината въ приложенията да ни бжде втора професионална вещина. Да бждемъ добри болногледачи, защото лѣкуването на болния, споредъ нашата наука, не е нищо друго, освенъ добро и умело болноглеждане. Но не самолѣчение — това запомнете!

10) Не чакай да заболѣешъ и тогава да ровишъ изъ литературата ни за съвети, а подготви се напълно за действие въ нужда чрезъ редовно четене на материята. Колкото по-често и повече се чете, толкова се по-добре уяснява сжщината и получаваме по-голъмо просвѣтление въ здравеопазването.

11) Никога не е позволено събуждането на болния, за да му се направи това или онова приложение, така както често се практикува събуждането, за да му се даде лѣкарство, защото часътъ, опредѣленъ отъ лѣкаря, е дошелъ. Не забравяйте, че сънятъ е най-добрия лѣкаръ и всяко събуждане съ такава цель би било вредно за болния. Изключение се прави само при много висока температура за такъвъ случай, сънятъ е превиdentъ.

12) Започването на водолѣчението трябва винаги да почва съ влажни обжулвания, после обмивания и така нататък, като съ повишаването на жизнената сила на тѣлото, се пристъпва и къмъ по-енергични приложения, бани и др.

13) Да се запомни, че колкото водата е по-студена, толкова нейното лѣчебно дѣйствие е по-силно, но и толкова по-опасно.

14) При всяко отводно приложение е забранено каквато и да е умствена работа и четене, защото това е противодѣйствие на отводното дѣйствие.

15) Подържане бодъръ духъ и весело настроение е едно подкрепяване на лѣчебната процедура.

Безъ въра въ природния лечебенъ методъ не пристѣпвай къмъ неговото приложение, защото, първо не ще отстоишъ да постоянствувашъ и второ не можешъ да спазишъ точка 15-та. Отчасти и на това се дължи многоскратнитѣ и хиляди излѣкувания на оставени отъ лѣкарствената наука като безнадеждни и после излѣкувани по природния лѣчебенъ методъ, защото загубили надежда въ първата, пристѣпватъ съ пълна въра къмъ втората.

16) Въпреки привидното неизмѣняне на състояниета (нѣмане полза отъ приложениета въ момента) не преставай, а продължавай съ подходящитѣ приложения и вървай, че оздравяването ще настѣпи непременно. Освенъ, ако организма е така изтощенъ, че е негоденъ вече за оздравяване. Но, въ такъвъ случай и Господъ не може да помогне. Всички останали случаи резултата е сигуренъ.

17) Никога не прекалявай въ приложениета.

18) Абсолютно забранено е да се лѣкувашъ по природния лѣчебенъ методъ и сѣщевременно да вземашъ лѣкарства. Споредъ нашитѣ учители, такъвъ боленъ по-добре е да продължава лѣчението по предишния си начинъ, отколкото да излага съ това продължението. — D-r Winsch.

Димковъ — София.

Въ спазване на душевното, половото, хранителното и трудовото равновесие се крие основата на здравето нѣ.

Продължение отъ кн. 1.

2. Трудово равновесие.

Животътъ е вѣчно движение, безспирна дейность, устремъ къмъ съвършенство. За човѣка труда е душата на живота. Той ни доставя апетитъ, бодрость, животъ, сърдечно доволство, спокоенъ сънъ, ясенъ умъ и душевенъ миръ; дава ни воля, енергия, куражъ, търпение и постоянство и ни избавя отъ тритѣ голѣми злини: досада, порокъ и бедность. Съ други думи, той е основата на всѣки напредѣкъ, на всѣка култура, успѣхъ и щастие, особено, ако се трудимъ съ весело настроение, което дава стократно повече въ нравствено, умственно и физическо отношение. Почувсвуваме ли слаба умора, нека си починемъ, защото преумората прави хората недоволни и сърдити, изтощава организма и последниятъ, за да набави исканата отъ него въ по-вече сила, изразходва своята тъканъ, следствие на което става несъпротивителенъ къмъ болеститѣ. Наложително трѣбва да се пазимъ и отъ мързела, последствията на който сж, че, както застоялата вода се вмиришава, така и такънѣта на организма

се отравя и разрушава отъ недоизразходваната енергия. Трудътъ и почивката (особенно спокойниятъ сънъ), сж едни отъ най-добрите и чисти радости въ живота на съзнателно живѣещия човѣкъ, който работейки умерено, всѣки день черпи свежи сили, които съ течение на времето, увѣнчаватъ живота му съ успѣхъ.

За здравия човѣкъ предъ обѣдъ е времето за усиле, на творческа работа. Залѣзътъ на дня трѣбва да замедли, да намали темпа му, а вечерята да е свободна отъ възбудни умствена работа, която никога не е отъ полза, защото лежи вънъ отъ рамките на естественото. Ето защо, умствения работникъ трѣбва да усвои навика: вечеръ преди да си легне, внимателно да прекъсва веригата на мисълта, тъй като сериозните мисли помрачаватъ и прогонватъ съня. Най-сериозниятъ признакъ, че тѣлото и умътъ сж отморени следъ съня, е радостното настроение и охотата за работа. И тъй, за да бъдемъ здрави и винаги добре разположени, трѣбва да се трудимъ до като почувствуваме слаба умора, като при това, предпочитаме рѣчния трудъ, който е основата на здравето тѣло и здравите мисли въ главата и да отбѣгваме нощния трудъ. Сериозната си работа да вършимъ преди пладне и да свикнемъ да легаме въ опредѣленъ часъ и то съ чисти мисли и чувства и съ твърдо решение за новъ подемъ презъ идния день.

Изпълняваме ли това, ще се убедимъ въ вѣрността на мохамедовите думи: „Раятъ е скритъ задъ труда и бедствията, а адътъ задъ наслажденията“.

Нашите приятели.

Драги господинъ Ганевъ,

Преди всичко ще Ви моля за извинение

Вѣрвамъ, че не ще Ви отекчи, ако опиша какъ се добрахъ до съществуването на Вашето списание и моите впечатления отъ него

Съвсемъ случайно въ списание „Здр. Просвѣта“ прочетохъ помѣстената критика отъ д-ръ Ив. Теодоровъ—Варна относно „Новата лѣчебна наука“ на Луи Куне

Съ тази своя критика, ще допринесе тъкмо обратни нежеланите отъ автора и резултати. И тъй, въпросното списание и съвсемъ критика станаха причина да науча за съществуването на Вашето ценно списание

Следъ получаването му и прелистването на първата книжка, просто не вѣрвахъ на очите си. Право да си кажа отъ радостъ бѣхъ опияненъ

..... азъ вѣрвахъ твърдо, че рано или късно и у насъ ще се зароди движение за природосъобр. лѣкуване и живѣне, като на чело застанатъ хора вещи и подготвени за целта

Азъ се радвамъ и възторжено Ви поздравлявамъ, за-туй, че първи у насъ се осмѣлихте да поемите ръководство-то на тежката и неравна, но велика борба за спасяване на измъченото човѣчество и му посочите истинския пътъ на неговото спасение, а именно, пътя който води „Назадъ къмъ природата“.

Продължавайте прочие подетото велико дѣло и бждете увѣрени, че ще имате мощната покрепа на милионитѣ хора-на труда.

Симеоновградъ, 24. VI. 1930 г.

Съ братски поздравъ: Д. Ст. К.—работникъ.

Р. С. Тукъ прилагамъ сумата 75 лв. за абонамента и ще се помъжа да запиша още нѣколко абонати

Г-нъ Докторе,

Приложени, изпращамъ Ви сто двадесетъ лева, отъ ко-ито

Останалитѣ 25 лв. сложете начало на фондъ „Сп. До-бро Народно Здраве“, въ отговоръ на „... Ами съ списа-нието му какво ще правимъ?“

Апелирамъ къмъ всички абонати да възприемамъ тази идея, защото по този начинъ, ще гарантираме издаването на любимото ни списание Г. Д. М. Търновско.

Драги Докторе,

..... Много и искрено се зарадвахъ като получихъ I книжка отъ списането. Не зная защо, но, познавайки бълг. действителностъ, бѣше ме страхъ да не би да Ви сломятъ Вашитѣ врагове. Но прочелъ вече I книжка, азъ се обидихъ, че въ Вашето лице тѣ ще намѣрятъ единъ достоенъ съпер-никъ и човѣкъ, който твърдо служи на свойтѣ идеи. Азъ Ви поздравлявамъ за достойното държане и Ви пожелавамъ отъ сърце още по-голямъ успѣхъ за възтържествуването на свѣтлитѣ и жизнени идеи, на които Вий сте достоенъ но-ситель и пропагандаторъ

И. Ф.

Открива се подписка за **фондъ**

„БИБЛИОТЕКА ПРИРОДОЛѢЧЕНИЕ“

г. Андоновъ — София

25 лв.

Г. Д. Мусински

25 лв.

Всичко 50 лв.

Приятели отдѣлете и подкрепете фонда, макаръ и съ минимумъ.

Наставления.

Ако детето не яде, защото има температурно заболяване, не забравяй, че дългът ти е да не му даваш нищо да яде на сила. Даже и мляко не. Тукъ липсата на апетитъ е средство за борба съ болестта и всѣко насилствено хранене, макаръ и малко, би значило отнемане на организма едно отбранително сръдство. Защото въ време на заболяването организма ангажира всички свои средства въ борба съ болестта. Ако сега вкараме насилствено храна, за нейното смилане ще бжде ангажирана една частъ отъ енергията, а на „бойното“ мѣсто ще остане несъмнено по-малко енергия. Въ такъвъ случай давайте на детето на глътки, разхладителни напитки (вода лимонова, вода съ медъ и др.), давайте му плодовъ сокъ и нищо друго. Нека при това майкитѣ бждатъ напълно необезпокоявани съ това, че минали дни безъ ядене. Следъ оздравяването организма набавя изгубеното неимоверно бързо.

Получиха се въ редакцията:

Сп. „Нашето семейство.“ Книжката има следното съдържание: 1) Предъ новата учебна година (какъ трѣбва да възпитаваме нашитѣ деца) — Нико Просеничковъ. 2) Силата на детството — Викторъ Хюго. 3) Една трайна и ваплюща нужда за семейството — Н. Хр. Петлешковъ. 4) Кога трѣбва да се почне възпитанието? — Д-ръ Н. Юрдановъ. 5) Кога децата сж най-щастливи? — Лиляна. 6) Значението на физическитѣ упражнения за здравето на детето — Д-ръ * *

Списанието се издава и редактира въ гр. Русе, отъ Нико Прошеничковъ, директоръ на мъжката гимназия. Годишенъ абонаментъ 80 лв. За учители, ученици и чиновници 70 лв. Списанието е одобрено за училищнитѣ библиотеки отъ Министерството на Просвѣтата.

—
Мес. в. „Трезвѣнъ будителъ“, год. I бр. I. Изл. Гор.-Орѣховица. Ето още единъ събратъ, който си е поставилъ за задача да води тежката на свѣта борна. Год. аб. 20 лв.

—
в. „Погледъ“ — Плѣвѣнъ. Ред. Бърдоровъ, год. аб. 80 лв. Единъ вестникъ, който не може да не бжде подкрепенъ отъ отрудения ни народъ.

—
Библ. „Древна България.“ год. IV № 8. Цена 6 лева. София.

Приатели на природолѣчението.

Набавете си нашитѣ издания, едничката научна литература върху природното лѣкуване.

Купете си:

1) „Варна какво, какъ и кога лѣкува“ лѣчебно-режименъ нарѣчникъ за природолѣчение. Отъ Д-ръ К. Йордановъ, цена 10 лева.

2) „Здрава, млада, хубава“ часть I, пжтеводителъ за оздравяване на жената. Необходима за всѣка жена. Отъ сжщия авторъ, цена 10 лева.

Доставете си:

1) Старото ни течение на списанието „Добро народно здраве“ — природенъ лѣкаръ, година I, цена 60 лв. заедно съ безплатното приложение една отъ горнитѣ книжки. Имаме на разположение около 50 течения.

2) „Добро народно здраве“ — природенъ лѣкаръ, година II, цена 100 лева заедно съ приложение една отъ горнитѣ книги. Имаме 10 течения.

3) „Добро народно здраве“ — природенъ лѣкаръ, год. II, обаче безъ книжка I и II-ра, които сж изчерпани, цѣна 75 лв. Имаме около 40 течения, заедно съ приложение една отъ горнитѣ книжки.

Запишете се и предплатете за № 3 отъ нашата библиотека „Природолечение“ „Подмладяване и разхубавяване на жената“ цѣна 10 лв. Тази книжка е готова за печатъ и ще се напечата въ толкова екземпляра колкото записани желаючи има и тогава когато се запишатъ достатъчно.

Тѣзи две книжки сж сжщо така отъ председателя на Д-во „Природолечение“ редакторъ на списанието ни Д-ръ К. Йордановъ и сж по сказкитѣ изнесени отъ сжщия съ голѣмъ успѣхъ въ Варна.

ОТКРИ СЕ

Хотелъ „НОВЪ ПРЕСЛАВЪ“

въ центъра на града

„НОВЪ ПРЕСЛАВЪ“ има 28 стаи, модерно мобилирани съ чешма въ всѣка стая. Всичко е съвършено ново.

Отлична чистота. Всички стаи сж слънчеви.

Цени обикновени.

Премахнатъ е 10% процентъ на прислугата. Хотелътъ е една придобивка за Варна, кждето гоститѣ ще намѣрятъ отлична обстановка за отмора и почивка.

Приатели, съидейници четете и разпространявайте нашия „Природенъ лѣкаръ.“

Чисто

МАСЛО

Чисто

за чай ще намерите винаги гарантирано прѣсно само при
магазинъ „ОВЦА“ ул. „Преславска“ 37—Варна

Редакцията ни записва абонати за в. „СВОБОДА“ единствения вестникъ, който стои на страната на отрудения народъ, бори се противъ всѣко насилие и се застъпва въ **защита на природното лѣкуване**. Год. аб. 70 лв.; 6 мес. 40 лв. Който не чете в. „Свобода“ нищо не знае.

„Добро народно здравѣ“

е единичния **„Природенъ лѣкаръ“** въ България. Само той ще Ви научи какъ всѣки може да бжде свой самолечителъ въ домътъ си

Приатели на природата, въздържатели, вегетарианци, разпространявайте го между познати. Нека Природолѣчението бжде и у насъ издигането до культъ, така както е и въ чужбина.

Който запише 5 платени абонати получава 6 тия даромъ. Станете нашъ настоятелъ — отстъпъ 20%.

Внимание!

Едно хубаво и заслужаващо да бжде четено отъ всѣки който има нѣщо общо съ нашето стопанство и домакинство списание, е списанието **„Стопански прегледъ и домакинство“** излизащо въ В. Търново подъ редакцията на агронома А. С. Пенчевъ. Списанието започва своята седемнадесета година и струва 50 лв. годишно.

Всѣки нашъ абонатъ може, обаче, да има сжщото за 40 лв. ако се абонира чрезъ нашата редакция. Ако нѣкой се запише за дветѣ задно може да ги има за 100 лв. вмѣсто за 125.

Използвайте случая.

Кн. III ще пратимъ само на платилитѣ или поискали отсрочки.
