

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.

I. Болести и страдания на жената

1. Застои въ половитѣ органи (причини, последствия диагноза и лѣкуване)	50—58 стр.
2. Обща слабостъ въ половитѣ органи (причини, последствия, диагноза и лѣкуване)	58—66 "
3. Изкривявания и измѣствания на матката	66 "
4. Полипни образования	65 "
5. Тумори на половитѣ органи (ракъ, миома, киста и др.)	68—70 "
6. Нервни разстройства на половитѣ органи	70 "
7. Страдания въ климактериума	71 "
8. Възпалителни заболявания на половитѣ органи	73 "
II. Опазване на кожата	75 "
III. Вътрешно промиване	76 "
IV. Природното лѣкуване предъ лѣкарския конгресъ	78 "



Сп. „За вашата красота“. Седмичникъ за научна косметика. Ред. Ф. Д-ръ Оскарова и Д-ръ М. Оскаровъ, бул. „Мария Луиза“ 13 — София. Год. абонаментъ 100 лева. Интересно списание, занимаващо се съ въпроситъ за здравето и красотата на жената. Препоръчваме го.

Гимнастич. табло. „Красота и здраве“ Току що излезе отъ печатъ. Струва 10 лева. Съдържа 23 картини гимнастически упражнения отъ книгата ни „Природосъобразенъ животъ“. Таблото е необходимо помагало за тѣлесна култура, за красота и здраве и не трѣбва да липсва въ никое семейство.

Молимъ нашитѣ приятели да се погрижатъ и пласиратъ таблото между познати, като ни съобщятъ кой колко такива табла е пласиралъ, да преведе сумата и му ги изпратимъ. Ще сме много благодарни на услугилитѣ ни.

Таблото може да се избира и като премия отъ абонатитѣ-

„Венецъ“ списание за юноши и младежи се получи въ редакцията ни. То се списва сериозно и е едно полезно четиво за всѣкиго, Год. абонам. 50 лева въ предплата. Препоръчваме го на нашитѣ читатели. Адресъ бул. „Ботевъ“ 54 — София.

Продължаваме срока за отчитането съ право на премии до 10 януарий 1938 г. по молбата на мнозина приятели. Нека неотчетенитѣ побързатъ, защото следъ тази дата губятъ правото на каквато да е премия. И защо? Само заради едно закъснение да изгубите правото на книги за 40 лева!

Честитимъ праздниците на всички наши абонати, читатели и последователи и имъ желаемъ красота, здраве и весело настроение. Нека си пожелаемъ новата година да ни донесе още по-голъмо популяризиране на природното лѣкуване.

На именниците — Христовци, Ивановци, Йордановци и т. н. казваме специално „честито“.

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

НАУЧНО - ПОПУЛЯРНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ
(БИОЛОГИЧНА МЕДИЦИНА) И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

Год. аб. 50 лв.

За странство 70 лева

Чек. смѣтка 2391

РЕДАКТОРЪ Д-ръ Кирилъ Йордановъ
училищенъ лѣкаръбул. „Мария Луиза“ № 34
Варна, телефонъ 28-46

D-r Walter Malech

Болести и страдания на жената.

* * *

Обикновено сме свикнали да считаме за женски болести тия на половитѣ органи у жената и, като по специални, ги поставяме въ отдѣлна група. Като така, тѣ се възлагатъ за лѣкуване на лѣкаря — специалистъ по женски болести, който не се интересува отъ останалитѣ разстройства у жената (на стомаха, червата, сърдцето, дробовѣтъ и др.).

Половитѣ органи у жената не сж отдѣлни органи, чийто съществуване е независимо отъ останалитѣ органи на тѣлото и чиято служба може да се отдѣля отъ тѣхъ. Тѣ сж органи, позече отъ всички, свързани съ цѣлия организъмъ, най-вече съ другитѣ коремни органи. Заболѣванията на половитѣ органи стои винаги въ тѣсна връзка съ тия на червата, чернодробния кръвообратъ, бжбрецитѣ и др. Едно спадане на матката никога не става само, а е въ връзка съ падането на другитѣ коремни органи. Разстройствата въ кръвообръщението на половитѣ органи предизвикватъ разстройство и въ чернодробния кръвообратъ, а въ последствие — и въ кръвообръщението на цѣлия организъмъ. Интимната връзка между кръвоноснитѣ съдове и нервната система на половитѣ органи, съ тѣзи на останалитѣ коремни органи, е очевидна. Често явление е, когато разстройства въ половата система сж предизвикани отъ нѣкое друго, общо заболяване на организма — особено такива на коремнитѣ органи. И обратното — заболявания въ половитѣ органи влекатъ следъ себе си заболяване и на съседнитѣ органи. Независимо отъ това, че лошитѣ или добри функции на половитѣ органи у жената, силно се отразяватъ върху състоянието на цѣлия организъмъ. И обратно — всѣко друго заболяване на жената се отразява веднага върху състоянието на половата сфера. Ясно е, че и тукъ важи общото правило на биологичната медицина — не отдѣлния органъ страда, а винаги боледува цѣлия организъмъ. И върху този принципъ се гради биологичното лѣчебно изкуство съ неговото основно правило — не се лѣкува отдѣлния органъ и отдѣлната болестъ, а цѣлия организъмъ като недѣлимо цѣло.

Следователно, лѣкарътъ когато предприеме лѣкуване на разстройства у женскитѣ полови органи, ако иска да бжде

„истински лѣкаръ“, ще трѣбва да приеме, че тѣхното лѣкуване е възможно само чрезъ лѣкуване на цѣлия организмъ. Въ никоя областъ на медицината, мѣстното, органно лѣкуване не е взело тѣй връхъ, както въ гинекологията. Съ оперирането на полипа въ женската матка, измъчващитѣ признаци може да сж временно премахнати, обаче за истинското оздравяване още нищо не е направено. Когато спадането на матката се отстрани чрезъ зашиване на частъ отъ мускулитѣ на таза, така, че тя да не може да пада надолу, то съ това нищо не се прави за отслабналитѣ тазни мускули. Искаме ли не само да отстранимъ болката въ момента, но и да лѣкуваме болния, ще трѣбва да откриемъ' преди всичко болестнитѣ причини на паталого-физиологичното състояние на болния организмъ и да насочимъ усилията си за отстранение на тия именно причини.

Разпредѣлението на женскитѣ болести до сега ставаше по чисто локални признаци, различавайки напр. болести на външнитѣ полови органи, на влагалището, на шийката, на матката, на яйчницитѣ и пр. и вътре въ тия различни области вече различаваме възпаление, израстъци, измѣствания, изкривявания и пр. Таковъ едно разпредѣление може да има смисълъ (значение) за паталогичната анатомия, но въ никой случай за лѣкуване на болни. За оздравяването на болестта и за лѣкарскитѣ манипулации сж необходими други разпредѣления, направени върху съвсемъ другъ принципъ и по съвсемъ нови схващания. Ще направимъ опитъ да ги разгледаме отъ гледището на природния лѣкаръ.

А. Застои (стагнации) въ половитѣ органи (Кръво-лимфо—и сокозастоявания)

Застойтѣ трѣбва да се поставятъ въ началото при разглеждане на различнитѣ болести, защото тѣ сж въ повечето случаи основното положение отъ което изхожда биологичниятъ лѣкаръ при лѣкуване на заболяванията. Разглеждането на кръвозастойтѣ като болестна причина ще ни покаже голѣмата разлика между схващането на биологичния и алопата-лѣкаръ.

Кръвообръщението, както и кръгсобрата на соковетѣ, обуславятъ въ здравия организмъ равномерното и отговарящо на нуждитѣ разпредѣление на соковетѣ, безпрепятственото движение на кръвта и соковетѣ така, че всички тъкани да иматъ винаги достатъчно чиста кръвъ на разположение, а употребената кръвъ колкото е възможно по-скоро да бжде отведена. Културниятъ животъ често дава като последици неравномерно разпредѣление на кръвъ и сокове, така че отдѣлни органи страдатъ отъ липса на кръвъ, докато у други части кръвта се е застояла. „Седящиятъ“, а за женитѣ и „стоя-

шиятъ“ животъ е главната причина за това лошо разпредѣленіе на кръвта и соковетъ. Последствието отъ това е именно застояване на кръвъ въ отдѣлнитъ органи, особено въ коремнитъ и половитъ. Мѣстни послѣдствия отъ това сж: Силенъ напливъ, недостатъчно оттичане на кръвта и поради това недостатъчно прииждане на прѣсна, богата съ кислородъ и хранителни сокове кръвъ. Кръвоноснитъ сждове сж претоварени съ употребена кръвъ и остатъци отделени при обмѣната на веществата въ тъканята (особено вжгледуокисъ). Неизбежнитъ послѣдствия сж отчасти *физикални*: органитъ сж заприщени, препълнени съ кръвъ и сж станали *по тежки и по-големи*; клеткитъ чисто механически сж притиснати. Съ това се намалява тѣхната жизнеспособность и дѣеспособность. Това състояние се характеризира съ това, че намираме голѣма, шуплеста, сингероподобна матка, която още при изследването, особно при подходящъ масажъ, още въ ржката на лѣкаря, започва да намалява и докато по-рано отдѣлнитъ органи едва се разграничаваха, сега вече всички се напипватъ ясно очертани. Това показва, че наседналата съ кръвъ матка се е произцедила и намалѣла. Койго упражнява масажа на „Tühre Brandt“, той има ясна представа какъ става това. На неопитния може да се случи да вземе уголѣмената отъ кръвозастоя матка за израстъкъ. Тази грѣшка може да се избѣгне, ако внимаваме дали ще остане следа при натискъ съ прѣстъ. Заприщения съ кръвъ органъ упражнява значително силно преразтягане върху връзкитъ, които го крепятъ. Връзкитъ, мускулитъ и пр. биватъ продължително пресилени. Тѣ се разтѣгатъ много, което се улеснява и отъ това, че самитъ тѣ сж сжщо така съ кръвозастой, подпухнали и сингероподобни. Всичко това води до общо отслабване (разслабване) на маточнитъ връзки, а отъ тукъ къмъ маточни измѣствания съ всичкитъ имъ по-нататъшни последици.

Кръвозастойтъ въ матката водятъ често къмъ маточни *кровоизлияния*. Защото препълнената съ кръвъ матка, естествено клони къмъ по-силни кровоизлияния. Затова и обикновенитъ месечни кръвотечения взематъ характеръ на опасни кровоизливи (понеже сж слѣдствие застояване, сж и съ тъмна кръвъ). Освенъ това задрѣстенигъ кръвоносни сждове се разтварятъ мжчно и кръвотечението бива по-продължително отъ обикновеното.

Отъ събралата се кръвъ въ половитъ органи се чувствува *тяжестъ*, а понѣкога и *болка*.

Слѣдствие на кръвозастоя се явяватъ послѣдствия и отъ *химическо естество*: Застоялата кръвъ е обременена отъ вжгледуокисъ и утайки отъ обмѣната, докато отъ застоя не може да се влѣе достатъчно прѣсна кръвъ. Въ тъканитъ се явява (последва) недостигъ отъ една страна на хранителни вещества и кислородъ, а отъ друга отравяне чрезъ вжгледуокиса и утайкитъ отъ обмѣната.

А това води преди всичко къмъ понижение на дѣеспособността на тъканитѣ и връзкитѣ.

Последнитѣ, както и мускулитѣ, отслабватъ, загубватъ своята еластичностъ и издържливостъ и по тоя начинъ лесно се идва до *спадане, изкривявания* и пр. Кръвозастоятъ се отразява зле и върху химическия съставъ и химическитѣ процеси на клеткитѣ. Външно това се проявява особено въ слизеститѣ ципи и тѣхнитѣ жлезни клѣтки. Явяватъ се *течения* отъ различенъ видъ и сила, като започнемъ съ едно просто увеличение на обикновенното отдѣляне до значително силното *бяло течение, слузотечение, даже кървави течения*.

Съ една дума може да се каже, че кръвозастоя въ по ловитѣ органи може да бѣде причина за много и разнообразни полови заболявания у жената: общо разслабване и ленивостъ, тежестъ, болки, кръвоизлияния, измѣствания, изкривявания и течения — всичкитѣ съ една първопричина — *кръво-соко — и лимфозастой*.

1. Причини на застойтъ (стагнациитѣ)

Като причина за застойтъ може да се посочи всичко, което води до *неправилно* (недостатъчно) *кръвообръщение*. Особено важна причина въ това отношение е *„сѣдация“* и *„стояция“* животъ. Едно свободно движение и пѣргаво тичане на жената ѝ липсватъ. Полудигнатитѣ рѣце при работа отежняватъ още по-вече положението. За женитѣ съ професия често положението е влошено съ продължителното стое ние задъ масата за продаване или непрекъснато седене задъ пишущата машина, или друга подобна работа. Недостига въ движение води винаги и къмъ недостигъ въ кръвообръщението и крѣжообрата на соковетѣ.

Въ други случаи *разстройства въ сърдечнитѣ функции* водятъ къмъ разстройство на кръвообрата. Грѣшка е гдето при сърдечни разстройства винаги най-напредъ се мисли за кръвозастой въ дробоветѣ или краката. Всѣко отслабване на сърдцето причинява недостигъ въ кръвообръщението или сокдвижението и благоприятствува появата на кръвозастой въ най-различни области на организма.

На трето мѣсто, като причина за появата на кръвозастой може да се постави и *нервното разстройство*. Достатъчно е да си припомнимъ само, колко често причината за напливъ на кръвъ въ главата бива нѣкоя душевна възбуда, какъ всѣко по-силно съсрѣдоточаване на мисълта върху известенъ органъ предизвиква по силно прииждане на кръвъ въ този органъ. Отъ тукъ до застоя е вече много малко. За значението на душевния и нервень животъ за женскитѣ болести ще говоримъ по-изчерпателно на друго мѣсто.

Накрай ще споменемъ и влиянието на *облеклото*. Много дебелитѣ, тежки, запарващи дрѣхи, много тънкитѣ прерѣзва-

щи жартиери и др., които престягатъ кръвоноснитѣ съдове, заpirатъ кръвообръщението, а отъ тукъ водятъ къмъ застои въ половитѣ органи. Сжщото вършатъ и тѣснитѣ панделки, обезформяващитѣ и пристигащи краката обувки. Неможейки да споходи краката, кръвта се застоява въ областта на половитѣ органи.

Редомъ съ тѣзи по-общи причини, обусловени отъ непълно кръвообръщение влияятъ и мѣстни причини. *Застой въ чернодробния кръвообратъ*, предизвиканъ било отъ стомашни и чревни разстройства, било отъ „сѣдящия и стоящъ“ животъ, у женитѣ води къмъ кръвозастой въ половитѣ органи. Не е чудно дето често у жени страдащи отъ жлжчка, откриваме най-често полови разстройства.

Друга мѣстна причина трѣбва да търсимъ въ *половия животъ*. Въ повечето случаи вината лежи въ прекалено честитѣ сношения, а най-много въ прекъснатитѣ сношения, за съжаление, толкова много разпространени. При последния начинъ на сношение нормалния, силенъ приливъ на кръвъ въ половитѣ органи *не се последва* отъ *съответно*, здравословно успокоение и компенсиращо отичане. Напротивъ — непосредствено преди нужното успокояващо отичане имаме внезапно, брутално заpirане.

Голѣмото множество отъ нашитѣ жени, страдащи отъ женски болести, биха се изцерили, ако обърнѣха внимание именно на това. Не е само половата хладностъ на жената къмъ собствения съпругъ, единственото послѣдствие отъ тоя начинъ на сношение. По сжща причина се явяватъ безкрайно много други болести. Но нашитѣ жени и мъже и не подозиратъ това, пъкъ даже и повечето отъ лѣкаритѣ го подценяватъ.

Покрай тѣзи мѣстни причини, които разгледахме, ще споменемъ и първичната *ленивостъ* на половитѣ органи, като причина за сетнешно застояване, а отъ тукъ за болести, дължащи се на застойтъ. Както кръвозастой отслабва органа, то сжщо тѣй, когато самия органъ е слабъ (ленивъ, отпуснатъ) той ще доведе до кръвозастой.

2. Послѣдствия отъ застойтъ въ половитѣ органи.

Вредитѣ за самитѣ полови органи вече описахме. Тѣй както разнитѣ общи заболявания на организма, респективно тия на кръвоносната система, могатъ да дадатъ кръвозастой въ половитѣ органи, така сжщо и последнитѣ могатъ да влияятъ върху здравословното състояние на цѣлия организмъ. Застой въ коя и да е областъ на кръвообръщението по необходимостъ предизвиква по-усилена работа на сърдцето за да може да всмуче застоялата кръвъ. Затова при всѣки който има застой въ половитѣ органи, сърдцето се изтощава, отслабва и намалява своята дееспособностъ.

Второ: Намира ли се въ нѣкоя органа система повече кръвъ, то непременно такава ще липсва на нѣкой другъ органъ. Не може да има кръвозастой въ никой органъ, ако кръвоспохождането на всички органи е достатъчно. И ако искаме да премахнемъ кръвозастоя въ половитѣ органи, трѣбва да освежимъ кръводвижението въ останитѣ части на тѣлото. Отъ тукъ става ясно защо студениѣ крака сж причина на толкова много страдания, които не могатъ да бждатъ оздравени, безъ да се премахнатъ студениѣ крака — тѣхната първопричина.

Трето: Претрупанитѣ съ застояла кръвъ органи ставатъ голѣми и тежки. Така тѣ налѣгатъ силно върху съседнитѣ нерви въ половата областъ и ги дразнятъ. Освенъ това образуващитѣ се химически отрови въ застоялата кръвъ дразнятъ сжщитѣ тѣзи нерви и така се допълня картината съ силно засѣгане на нервната система.

Тѣкмо така се обяснява отчасти и факта, че полово страдащи жени сж винаги съ *разнебитенъ духъ и нерви* . . .

3. Диагноза на застоитѣ въ половитѣ органи.

Диагнозата при кръвозастоя у половитѣ органи не е патологично-анатомична, а патологично-физиологична. Тя се поставя следъ установяването на повече застояла кръвъ въ органа и едновременно съ това — бавно, недостатъчно кръводвижение въ сжщия. Локално намиранитѣ измѣнения въ самитѣ органи сж най-различни: Остановяватъ се нечувствителни или болезнени подувания на половитѣ органи, изкривявания и измѣствания на сжщитѣ, кръвоизливания, течения и др. Остановяването на казанитѣ находки, още не значе, че сме се добрали до истинското болестно състояние и неговата сжщностъ. Характерно за застоитѣ е, че намираме уголѣменъ органа (особено увеличена матката). Тѣ сж добили свойството на тѣсто и при натискане съ прѣста остава следа както обикновено при случаи на кръвозастой въ краката (иодеми). Случва се понѣкога уголѣмената матка още при пипането да спадне. Лигавата кожа на влагалището и на шийката на матката иматъ вмѣсто здравия розовъ цвѣтъ, единъ синьо-червенъ, безъ да имаме състояние на бременностъ. При по тежки случаи на кръвозастой, такъвъ цвѣтъ получаватъ и външнитѣ части на половитѣ органи.

За диагнозата е важно и честото явяване на кръвозастой въ съседнитѣ органи, особено чернодробната система — *хеморойдитъ* и др. Едно измѣрване на *температурата* въ ануса или влагалището, не рѣдко показва по-висока температура въ сравнение съ тая подъ мишницата. За допълнение на диагнозата важи и честата констатация на *студени крака и студени рѣце*. За разлика отъ другитѣ разстройства на кръвообръ-

щението, тукъ нѣмаме напливъ на кръвъ въ главата, а по-скоро безкръвие — изразено въ трайни главоболия, маене и пр.

Най-сетне за осигуряване на диагнозата ще трѣбва да се обърне внимание и на начина на живѣене: прекаленото седене при женитѣ, които работятъ въ бюрото и прекаленото стоене на крака въ магазина, сж вредни, още повече, ако такова жени не упражняватъ нѣкой спортъ, гимнастика и др. подобни.

4. Природното лѣкуване на застоитѣ въ половитѣ органи.

Ако при установяване на болестното състояние не се ограничаваме съ паталогично-анатомичнитѣ промѣни, но се опитаме да поставимъ въ основата на диагнозата паталогично-физиологичнитѣ процеси, то ние ще налучкаме правия пѣтъ на лѣкуване. Непринудено извлечениятъ планъ на лѣкуване, не може да бжде другъ, освенъ такъвъ, който ще ни даде възможностъ да изтеглимъ застоялата кръвъ и освободимъ пѣтъ за нова, прѣсна кръвъ, както и за отвеждането на употребената вече. Освенъ това да заздравимъ повредената отъ застоя тъканъ отново и възобновимъ нейната еластичностъ, съ което пѣкъ ще отстранимъ разнитѣ изкривявания, спадане и пр.

За да изтеглимъ застоялата кръвъ отъ половитѣ органи има само единъ начинъ — *физикалното лѣкуване*. Ние не познаваме лѣкарства, които биха могли да изпълнятъ това, освенъ, ако вѣрваме, че съ срѣдства усилващи дейността на сърдцето и кръвоноснитѣ съдове, може да се постигне нещо. Споредъ менъ това е невъзможно, независимо отъ това, че е нецелесъобразно, а и повечето отъ тѣхъ сж отровни. Като така прилагането имъ да оставимъ за крайно изключителнитѣ случаи, когато всичко друго се окаже безъ резултатъ. Разбира се изтеглянето на кръвта може да стане и чрезъ кръвопускане, пиявици и др. мѣстни приложения, но този приемъ не се съгласува съ основнитѣ изисквания на природното лѣкуване. Поне не като изборенъ приемъ, *освенъ, ако, по разни причини*, искаме съ това да подеиствуваме регенериращо върху кръвта. Защото съ него облекчаваме обременения органъ, безъ да се предаде кръвъ на обезкръвенитѣ органи. Независимо отъ това, този приемъ не ни предпазва отъ повторно застояване въ сжция органъ. Не рѣдко се срещатъ болни, които, въпрѣки че страдатъ отъ локаленъ кръвозастой, нѣматъ достатъчно кръвъ и едно кръвопускане би било голѣма грѣшка.

Правилно изпълнено, физикалното лѣкуване, безъ да вреди на организма, отстранява всички кръвозастой, като едновременно разпраца редовно кръвта по всички органи, които до сега сж страдали отъ недостигъ на кръвъ. Целта на това

лѣкуване е главно да препрати кръвта по краката, ржцетѣ и кожата. А това ще изтегли толкова необходимата кръвь отъ онѣзи области, кждето е застояла. Най-важната частъ отъ лѣкуването не е тази отнасяща се до мѣстото на кръвозастоя, а лѣкуването на далечно-стоящитѣ части, къмъ които да отвлечемъ необходимата кръвь. Това пъкъ могатъ само т. н. оталекающи приложения. Въ помощъ на отвеждането идватъ „отпѣждающи“ приложения върху самитѣ отежнени органи. Такива сж охлаждающитѣ, успокояващитѣ, свиващитѣ приложения.

Следъ като по този начинъ отправихме кръвта по нейния нормаленъ пътъ, закрепяваме постигнатия резултатъ чрезъ особени приложения за укрепване, заякване, намѣстване, изправяне на пострадалитѣ органи.

За провеждането на това лѣкуване разполагаме съ много подходящи приложения. Единъ избранъ отъ мене пътъ е и следния:

1) За възврѣщане на правилното кръвообръщение и отвеждане: кратки, хладки, цѣли измивания; енергично изтриване на цѣлата кожа, преди всичко на краката и ржцетѣ; въздушни бани; покачващи и мѣнящи (3 мин. горещо—1 мин. студено) бани на краката и ржцетѣ. Кждето съпротивителната сила на организма е още силна, правимъ и студени, кратки бани на краката, поливания на колѣната, газене въ студената вода, босоходене по росата и пр. При съвсемъ понижена съпротивителна сила на кожата, отначало повече топли приложения, като топли увивания на краката, топли бани съ следващо хладно измиване и обжулване, а въ упорити случаи и парни бани.

2) За премахване на локалния кръвозастой:

Хладни налагания на корема; кратки, хладки увивания на корема; 2—3 пѣти въ седмицата седяща баня 25° С, траеща три минути; сжщо хладни задръжни клизми; При много чувствително болни може да се започне съ по-умѣрени приложения. Напр. седящитѣ бани при тѣхъ могатъ да бждатъ 30—33° С.

Понася ли болниятъ казанитѣ леки приложения безъ да настѣпятъ нѣкои разстройства, може да се прибѣгне до мѣнящо седяща баня (3 мин. горещо—1 мин. студено) и седалищенъ душъ (gesässdusche). Особено полезни сж краткитѣ увивания на бедрата (1½ часъ), като едновременно съ това поставяме хладни налагания на корема съ оцетъ и вода (1:3). Последнитѣ да се подновяватъ всѣки 7—10 минути. Разбира се, всички тѣзи приложения, които служатъ за урегулиране на кръвообръщението трѣбва да се практикуватъ по-дълго време, иначе не е възможно само съ нѣколко малки бани и стомашни обжулвания, или седящи бани, да отведемъ кръводвижението отъ неговия неправиленъ пътъ. За продължително

приложение прибѣгвайте главно къмъ въздушнитѣ бани, всѣ-кидневнитѣ енергични изтривания на цѣлото тѣло (чатковъ масажъ!), всѣкидневнитѣ упражнения и продължителна разходка. Освенъ това правете 4—6 седмици воднитѣ приложения, както описахъ по-горе. Целта е постигната тогава, когато болниятъ добие вече топли крака и кожата възстанови своята дѣеспособностъ.

3. За значително подпомагане на гореизброенитѣ приложения (било съ цель за отвлечане или за отпъждане) прилагаме *масо-и механотерапията*. Това е лѣкуването съ лѣчебни гимнастики и масажи. Тѣ се подбиратъ съ огледъ основната причина на кръвозастоя (вижда се, че не съ огледъ „екзактната“ диагноза на русенскиятъ великъ нашъ противникъ Д-ръ К. Чолаковъ — Б. Р.)

Отслабващи сж изправяне на прѣсти, кръгови движения на ходилата, бѣгане и ходене върху външния рѣбъ на ходилото и преклѣкания отъ коленетѣ. Сжшитѣ упражнения се правятъ на рѣцетѣ. Масажитѣ на рѣцетѣ и краката действуватъ въ сжщия духъ (и представи си, лѣкуваме матката — безъ точна диагноза — а правимъ масажи и гимнастики на крака. Чолаковци „иматъ право“ да се смѣятъ на ума ни като природолѣчители! — Б. Р.)

г). Упражнения които действуватъ мѣстно на кръвозастоя сж: Навеждане отъ кръста, дълбоко дишане, особено диафрагменото (коремно) дишане. Непосрѣдственото мѣстно отстранение на кръвозастоя се постига най-свършено чрезъ масажъ на коремнитѣ органи, а най-вече на матката и нейнитѣ връзки, както това се прилага отъ Tühre Brandt. Върху техниката на този масажъ ще говоримъ по-изчерпателно на друго мѣсто. За съжаление единъ добъръ трудъ върху този въпросъ липсва. Не бива да има лѣкаръ, особено гинекологъ, който да не го владее безупречно. Лично азъ започвамъ винаги съ външния масажъ на корема и тогава минавамъ къмъ вътрешния масажъ на Tühre Brandt. Масажа преди всичко изцѣжда кръвоноснитѣ сждове и съ това непосредствено отстранява застоя. Предполага се, че масажа освобождава кръвоноснитѣ сждове въ които застоялата кръвъ ще трѣбва да продължи своя пътъ. Ето защо *отвеждането* трѣбва да го предхожда. Масажътъ на половия органъ е отъ такова огромно значение, каквото никое друго лѣкуване нѣма. Масажътъ на половитѣ органи има и друго значение, каквото всѣки другъ масажъ. Той заяква пострадалата тъканъ, главно — мускулитѣ. Едно отъ най-важнитѣ действия на метода Tühre Brand е отстранението на кръвозастоя.

Разбира се къмъ всички тѣзи мѣрки за отстранение на сжщинското болестно състояние ще трѣбва да прибавимъ и премахането на първопричинитѣ, които сж причинили застоя или пречатъ на кръводвижението и така улесняватъ кръво-

застоя въ половитѣ органи. Тѣ сж, както и по-рано ги назовахме, вреднигѣ влияния на културния животъ: седящия животъ, продължителното стоене на крака и пр.

Недостатъчно движения е главния изворъ на нередовно кръвообръщение, а съ това и на кръвозастоя. Движението е най-сжществената мѣрка за запазване отъ застои и отстранението му. Болната не трѣбва по никакъвъ начинъ, безъ наложителна причина, да седи или стои продължително. Дори, ако професията ѝ налага да седи или стои дълго, ще трѣбва да си наложи движения чрезъ пжтуване, разходка, гимнастика или най-сетне какъвто и да е спортъ. Необходимо е сжщо да се полагатъ голѣми грижи за подържане интензивната дейность на кожата чрезъ въздушни и слънчеви бани, четковъ масажъ,менящи душеве, четкови бани и др. такива.

Проведе ли се това лѣкуване по начина посоченъ отъ насъ, основно и продължително, то успѣхътъ е сигуренъ—дори често се постига резултатъ при болни, лѣкувани съ години по други начини безуспѣшно.

Б. Обща слабостъ и отпуснатостъ на половитѣ органи

Общата отпуснатостъ на половитѣ органи се забелѣзва често при човѣка въ противовесъ на животнитѣ, у които изхода на дѣтородния каналъ лежи задъ органитѣ — а при хората, следствие на изправената походка—подъ органитѣ. Следствие тяжестъ на свободно висящитѣ полови органи се дърпатъ надолу и то къмъ детородния изходъ, кждего има по-малко съпротива. Затова органитѣ се нуждаятъ отъ здрави връзки и крепителни приспособления. Засегнати ли сж отъ отпуснатостъта тазовитѣ връзки и мускули, тогава общата слабостъ на половитѣ органи се най-силно проявява. Мускулитѣ и връзкитѣ на половитѣ органи могатъ да отслабнатъ подобно мускулитѣ на ржцетѣ и краката при тѣлесно слаби хора, чиновници, или нежни, прозрачни натури, страдащи отъ малокръвие, които се уморяватъ отъ най-дребната работа. Отслабването на мускулитѣ и връзкитѣ се дължи на недостатъчната здравата тъканъ, липсата на еластичность, съ една дума — на атония (обща отпуснатостъ, безтургурность) на тъканята. И то кждего имаме правилно преразтягане, преоптъване, т. н. на които тъканята не може да одържи.

Разбира се отпуснатостъта по горнитѣ причини, (разтѣгане) е ограничена на мѣстото на преразтѣгането. Въ всички други случаи тя се изразява не само въ мускулната и сухожилна тъканъ, а отчасти и на мускулитѣ на матката, отчасти на другата тъканъ било на връзкитѣ, обвивката или жлезитѣ на половитѣ органи. Въобще — на всички полови части и тѣхното

съседство. Еластичността на пострадалитѣ клетки намалява, тѣ сж отслабнали и загубили своята дѣеспособность. Жлезитѣ работятъ слабо или отдѣлятъ по-малко или повече отъ колкото е нужно сокове. Последнитѣ промѣнятъ състава си и сж лоши. Така често дразнятъ влагалището или външната кожа. Такива „разглобени“ жлези не могатъ напълно да сгъстватъ и задържатъ своя сокъ, който просто изтича отъ жлезата.

1. Причини на слабостта.

Причинитѣ на общото отхлабване сж много и разнообразни.

а) Преди всичко може да се касае до едно просто *локално претоварване на връзките*, което се улеснява отъ по-горе описаното неблагоприятно анатомично мѣстоположение на засегнатитѣ органи, както и отъ нехигиениченъ животъ, като много седене и пр. При силни хора здравитѣ полови органи могатъ да устоятъ на значително претоварване, докато даже сръдно силнитѣ, още повече слабитѣ, при същитѣ условия не могатъ. Тѣ не сж дорасли за да издържатъ голѣмата тежестъ и се преразтѣгатъ. Въ тѣзи случаи самитѣ органи не сж засегнати. Преразтѣгането засѣга само крепителнитѣ приспособления.

б) Същитѣ неблагоприятни условия имаме при нѣкои *тежки раждания*, когато тъкнѣта се преразтѣга при несъразмѣрно голѣмо дете или предварително пукане на мехура, който разширява родилния каналъ, или недобро зашиване следъ разкъсване. Оперативни раждания пакъ даватъ винаги преразтягане и отхлабване, което само при много здрави жени се възобновява напълно, а при повечето остава като веченъ дефектъ и страдание у жената.

в) Това, което настѣпва само при неблагоприятни случаи на тежки раждания, при аборти и преждевременни раждания се случва винаги, особено когато абортъ е предизвиканъ изкуствено, насилствено. Напоената съ кръвъ въ периодъ на растежъ въ време на бременността тъканъ, особено мускулитѣ на матката, биватъ раздрусани и разглобени отъ внезапното силно напрежение и абортиране. Биологичниятъ процесъ на бременностното озрѣване се спира внезапно и изкуствено. Растежа се прекъсва не по силата на естествена необходимостъ, а въпрѣки тази необходимостъ и се замѣства съ „нищо“. Физиологическата дейность на организъма изпада въ безредие, възстановяването му вече не е физиологично и затова не става правилно и основно, както при нормалното раждане. Тъканѣта остава предразположена, отслабена и слаба. Най-честото последствие отъ това брутално третиране на нежнитѣ женски полови органи е честото безплодие следъ абортирането. А тамъ, където забременяването стане, то задържа нѣто на плода често е невъзможно.

г) Сжщото се отнася и до *противоестественя* половъ животъ, когато посочихме при кръвозастойтъ. Излишествата въ половия животъ и прекъсванията въ сношенията, съ течение на времето, повреждатъ половитѣ органи и ги правятъ общо слаби, разслабени, отпуснати.

д) Освенъ изброенитѣ до тукъ причини, които даватъ повече отслабване само на известни части (на връзкитѣ), на половитѣ органи, имаме много други причини стъ конституционно, онаследено, биологично естество. Това сж причини застъгащи и отнасящи се до цѣлия организъмъ. На първо мѣсто ще споменемъ случаитѣ на *унаследена обща слабостъ на организма*. Това сж нежни, слаби натури, съ слабо сърце, слаба коремна обвивка, слаби коремни и полови органи. Половитѣ органи на такива натури пострадаватъ даже при нормални условия и не сж годни да изпълнятъ нормалнитѣ си майчински и съпружески задължения. Обикновената домашна работа, обикновения половъ животъ за такива жени е вече признасилване и тѣ страдатъ. Ако тѣ ще трѣбва да издържатъ нѣкои отъ изброенитѣ по-горе неестествени и пресилени условия на живота, тогава тѣ сж обречени на сигурно изхилявяване. И ако такива жени не бждатъ подложени, още въ младини на сериозно, систематическо закаляване и чрезъ единъ по грубъ природосъобразенъ животъ не се заработи противъ онаследената му изнеженостъ и прозрачностъ, бждещето му не може да бжде розово.

е) За отслабване на тъканитѣ може да бжде причина и *кръвта*, която ги храни, ако не е добре образувана, ако ѝ липсва нѣкой веществена съставна частъ, или се намира не въ нужното количество, ако съдържа вредни вещества, отрови или др. Най-важниятъ продуктъ въ случая е кислорода. Безъ него живота въ клеткитѣ не върви. Другъ важенъ продуктъ е храната, защото пълната дееспособностъ на клеткитѣ е невъзможна щомъ като липсва нѣкой важенъ елементъ въ храната. Клеткитѣ ставатъ слаби (schlaff) недѣеспособни при храна слаба отъ къмъ необходимитѣ хранителни вещества, а при вкарване на вредни съставни части още повече може да отслабне и се дойде до раздражения, които могатъ съ време да доведатъ до обща разслабеностъ. Очевидно е, че тѣзи разстройства отъ храната и недостигъ на кислородъ, не се отнасятъ само до половитѣ органи, но застъатъ цѣлия организмъ съ своето вредно влияние. И ако най-напредъ се проявява само въ половитѣ органи, то се дължи на тѣхното анатомическо положение. Тѣ сж засегнати и всички останали органи, ако и още да сж недоложими и недоказуеми.

ж) Описаниятъ по-горе *кръвозастой* сжщо предизвиква отслабване на тъканитѣ въ областта на застоялата кръвъ. Разхлабеността и кръвозастой взаимно си влияятъ: общата слабостъ подпомага кръвозастояването, последно отслабва тъкан

нитѣ. Увеличеното тегло на силно окървенитѣ тъкани, недостатъчното хранене поради застой, и постоянното отравяне на клеткитѣ поради недостатъчно оттичане на отровитѣ, сж главнитѣ вредителни фактори тукъ.

з). Най-сетне като последна причина трѣбва да споменемъ *нервната система*. Спретнатостъта на всички наши клетки и тъкани, особено на мускулитѣ, зависи отъ нервнитѣ дразнения. При опойка и при смъртъ тази спретнатостъ (Spannung) изчезва. Всѣкому е позната картината на нервнослабия човѣкъ, Той е съ ленивъ видъ, общо отпуснатъ, общо слаби отпуснати органи. Недостатъчната спретнатостъ и живостъ се изразяватъ въ неговия тѣлесенъ и душевенъ миръ. Много естествено е, че жени съ такава слаба нервна система ще иматъ въобще слаба хилава физика. А като благоприятни по своята анатомия и физиология, половитѣ имъ органи ще бждатъ най-първо и най-силно засегнати.

2. Последствия отъ общата слабостъ.

Последствията отъ общата слабостъ сж твърде понятни. Касае се за понижение дѣеспособността на засегнатитѣ органи, главно на тѣхнитѣ връзки и недостатъчно свиване на матката съ всичкитѣ последици свързани съ това. Често явление е уредняване или увеличаване на менструацията, която обикновено става силна и продължителна. Болезнената пѣкъ менструация се дължи на спазми и кръвозастой въ областъта на половитѣ органи.

Едно сериозно последствие е увеличаване склонността къмъ аборти! Една здрава и силна жена никога не абортира! Известенъ е случая съ една жена, която, поради нежелана бременостъ, се хвърлила отъ третия етажъ и въпрѣки, че си счупила двата крака, плода въ нея останалъ непожтнатъ. Азъ самъ бѣхъ свидетелъ, какъ една моя болна, на два месеца бремена получи силно гнойно възпаление на апендикса съ 40° t. и обилно кръвотечение. Следъ неизбежната операция кръвотечението трая още 4-5 дена и спре, а бременността продължи — наистина раждането дойде малко преждевременно, обаче съвсемъ нормално. Винаги, когато имаме абортъ безъ сериозна външна причина или пѣкъ по нѣкой незначителенъ поводъ; като напримѣръ скачане отъ прозореца на паргера, ударъ или дигане на тежко, винаги се касае за едно заболѣване на половитѣ органи въ повечето случаи, именно обща слабостъ и ленивостъ. Благодарение на тѣзи две състояния не рѣдко настѣпватъ явления, които трѣбва да считаме за скрити аборти: такива жени не могатъ да забременеятъ въпрѣки, че не се пазятъ, но тѣ винаги иматъ закъснѣла менструация и съ силни болки изхвърлятъ цѣли парчета кръвъ. Това може да се случи и при една по-силно изкривена (Abknickung) матка, но не рѣдко се касае до абортъ настѣпилъ

още въ първитѣ дни на бременността, защото матката е слаба, ленива и не задържа оплоденото яйце дори и за кратко време.

Естествѣното послѣдствие на едно отслабване на маточнитѣ връзки е спадане на органитѣ, а въ по-тежки случаи херния, както и измѣстване на матката било на страни, било назадъ. При навеждането на матката на страни голѣма роля играятъ възпалителнитѣ сраствания, които дърпатъ органа на тази или онази страна. Маточното изкривяване назадъ е сжщо обикновено явление. Тукъ имаме преразтѣгане на маточнитѣ връзки. Това навеждане на матката назадъ става най-често следъ продължително лежене следъ раждане или др. заболяване, което налага дълго лежене на гърбъ. Азъ съмъ съ впечатление, че у жени, свикнали да спятъ по гърбъ, по-често се среща изкривена назадъ матка, отколкото у другитѣ. Струва ми се сжщо, че следъ раждания, при които сж се употребявали много лѣкарства за ускоряване на раждането, маточната слабостъ и ленивостъ се срещатъ по лесно. Всѣки случай трѣбва да отвикнемъ акушеркитѣ отъ навика, при най-малкото забавяне на раждането да се хващатъ за инжекциитѣ и при най-малки неразположения следъ раждането, или малко по-обилно течение, да даватъ *seca-cognip* или други подобни срѣдства. Въ повечето отъ изброенитѣ случаи тѣзи мерки сж ненуждни, а при останалитѣ случаи достатъчно сж нѣкои компреси, увивания на краката и рано ставане.

Вече споменахме за взаимното влияние на кръвозастой и отпуснатостъ. Тѣй както застоялата тъканъ съ течение на времето става разхлабена и слаба, така и въ атонизираната тъканъ много по-лесно настѣпва кръвозастой, отколкото въ една здрава, свежа, спретната тъканъ.

Най-честото послѣдствие отъ тази опасна взаимна игра между застойтѣ и общата разхълтаностъ сж нередовности въ кръвотеченията и разнитѣ течения у женитѣ.

Много блиско до ума е, че атонизираната и съ кръвозастой тъканъ е много податлива не само на заболявания отъ вътрешни причини, а и на такива отъ вънкашни. Най-лесно простудяване, преуморяване и най-невинна инфекция при такива полови органи се разразяватъ въ сериозни страдания.

3. Диагноза на общата слабостъ.

Диагнозата на общата слабостъ се основава върху констатацията на слабо, отпусната тъканъ при пипане на половитѣ органи. Имамъ ли спадане, болната се оплаква отъ чувство на слабостъ въ тая областъ, тежестъ, теглене на органа надолу и пр. Въ такива случаи поставянето на диагнозата се улеснява. Има ли, обаче, други послѣдствия, като изкривявания, трѣбла да си уяснимъ да не би това да е причинено отъ кръвозастой, възпалителни сраствания или туморни из-

мѣства. Въ повечето случаи и тукъ слабостта играе роля като причина или послѣдствие.

По мѣчно е опредѣлянето въ началото на зболяването, когато още нѣмаме явни признаци въ половитѣ органи. Тогава решаващо значение иматъ чувствителността на прѣститѣ и опитността на лѣкаря, който отъ рано да може да различи разхлабената тъканъ отъ здравата и спретната.

Много е важно въ началото на болестното състояние да не се основаваме само на локални състояния, а да вземемъ подъ внимание цѣлокупното състояние на болния. Особено трѣбва да се интересуваме отъ разстройство въ менстругацията, или склонността къмъ абортъ. После да се проследи начина на живѣне, напр. много седене, стоене, тежки повдигания и пр. Сжщо да не би наскоро да е имало тежко раждане, напр. по операционенъ начинъ, или пъкъ незашито добре, разкъсване.

Въ всички случаи, обаче изследваното на лѣкаря трѣбва да се отнася до общото цѣлокупно състояние на болния! Защото това важи не само за разпознаване на болестта въ самото ѝ начало, а и когато е по напреднала, за да се види до какво естество се е развила и отразила върху общото състояние на организма, както и въ каква връзка стои съ останалитѣ части на тѣлото. Въ повечето случаи диагнозата на анемия и слабостъ на половитѣ органи често се опредѣля отъ общитѣ прояви на болния. Не малко роля играятъ и онаследенитѣ предразположения. Това се отнася както за много нежни, слаби и мелокръвни създания, така сжщо за нагледъ „здравѣ“, пълнолики, задъ чийто „добъръ“ външенъ видъ нѣма нищо друго, освенъ една подпухналостъ и разслабеностъ. Тѣ вечно сж уморени и изтощени, всичитѣ имъ тъкани сж разгробени, слаби, гжбести съ слаба дѣеспособностъ. Тѣ сж, наистина, противоположностъ на здравитѣ добре развити, жилави, издържливи, занимаващи се съ спортъ, възслабички (тънки) женски тѣла.

Особено трѣбва да се обърне вчимание на предразположенията, наследената слабостъ и разхлабеностъ, защото много важно е при такива болни лѣкуването да почне отъ рано; защото болестното състояние се влошава всѣки день и колкото по-късно почне, толкова повече изгледитѣ за успѣшно лѣкуване сж по-малко. Преди, когато лѣкарътъ по женскитѣ болести препоръчваше на една болна въ начото на спадане половитѣ органи да прави седящи бани и да чака, ако състоянието се влоши, да я подложи на операция, това бѣше затуй, защото той не бѣше въ състояние да направи повече. Това е наистина жалко — да чакашъ влошаването, за да оперирашъ. Това може да прави само хирурга, но не и истинскитѣ лѣкаръ — помагачъ на природата. И тукъ диагнозата не трѣбва да се ограничава съ чисто мѣстнитѣ

признаци, а трѣбва да изследва и схване цѣлокупното физиологическо състояние на болния организъмъ и върху тѣзи общи познания трѣбва да гради лѣкаря своето лѣкуване.

4. Лѣкуване на общата слабостъ.

Главниятъ принципъ на лѣкуването гласи: „Колкото е възможно по-рано! При напреднало състояние на болеста не можемъ вече да избѣгнемъ операцията или изкуственитѣ срѣдства. При силно издути напредъ влагалищни части и силно спадане половитѣ органи за прилагането на природното лѣкуване е вече късно. Не че природнитѣ срѣдства и начини сж безсилни, а просто защото, тамъ кждето всѣка еластичность, всѣко напрежение и сили е загубена и връзкитѣ сж напълно преразтегнати, тамъ *никой смъртенъ не би могълъ да влѣе сила*. Тукъ, обаче, само тукъ, идва на помощъ операцията и прѣстена. Въ всички други случаи, когато еластичността и съпротивлението на тъканитѣ не е напълно изтощено, природното лѣкуване може да замѣни операцията, защото последната въ никой случай не значи сжщинско оздравѣване, а само отстранение на болкитѣ и тежестъта. Отъ друга страна не е изключена вѣроятността отслабналата тъканъ, да продължава да отслабва въпрѣки оперирането. Повратитѣ следъ операция при спадане и изкривявания не сж рѣдко явление. Освенъ това почти всѣки день се натѣкваме на случай, когато, следъ операция въ коремната кухина, почватъ да се образуватъ тумори. Ето защо трѣбва да започнемъ съ лѣкуването колкото е възможно по-рано, ако искаме да избѣгнемъ операцията, а въ случаитѣ, кждето тя е неизбежна, поне следъ това да почнемъ провеждането на природното лѣкуване за истинското отстранение на кръвозастойтѣ и слабостъта. Поради необръщане внимание на този основенъ принципъ, много досегашни цѣрения на женскитѣ болести сж пропадали. Въ този именно принципъ лежи цѣлата разлика между природното лѣкуване и това на алопатията.

Вториятъ основенъ принципъ на лѣчението е:

Общо лѣкуване, а не частично. Общото лѣкуване трѣбва да се проведе въ всички случаи. Най-ърво трѣбва да се работи чрезъ него за премахване на вроденото предразположение къмъ спаданията. Следъ това пакъ по пѣтя на общото (засѣгащо цѣлото тѣло) лѣкуване да работимъ за премахване на застоитѣ, възвръщане еластичността и т. н. Мѣрки засѣгащи само болнитѣ части и органи сж недостатъчни и никога нѣма да доведатъ до оздравяване, ако и да дадатъ временно облекчение.

Третия принципъ е: *отстраняване на възникнитѣ причини*, което на практика не е винаги лесно. Щомъ като не се

премахне причината, старото болестно състояние отново ще се появи. Необходимо е да се преодолеятъ причинитѣ, били тѣ въ половия животъ, (прекъсвани сношения, чести аборти, принудителни аборти) или въ погрѣшното хранене. Тежко е, а често и невъзможно, да се стори това кждето се влиза въ разрѣзъ съ професията. Мжчно, невъзможно, ще е отказване отъ професията, за да се избѣгнатъ нейнитѣ вреди. Въ такъвъ случай ще се задоволимъ съ възможното и периодически ще повтаряме лѣчението.

Истинското природно лѣкуване се провежда въ следния редъ:

1) Докато при лѣкуване на кръвозастоя на пръвъ планъ изпѣква регулиране на кръвообръщението, тукъ най-важно е *храненето*. Установено е, че предписаниятъ редъ на хранене отъ гледището на природното лѣкуване е дало най-добъръ резултатъ. Да се нареди храна съдържаща части необходими за градежа на тъканъта, богата съ минерални соли и витамини, толкова повече, че еластичността на тъканъта зависи всецѣло отъ качеството и количеството на тѣзи хранителни соли. Достатъчно е да споменемъ какъ калий улеснява обмѣната, а Natrium, напротивъ я отслабва и разреждава. Нужно е кръвта да не съдържа никакви отпадъци и баластни материали, подъ влиянието на които разхлебената тъканъ не може да се възстанови. Ние затова нареждаме храна богата съ зарзавати и зрѣли плодове, салати и народенъ хлѣбъ. Освенъ това препоръчваме тази храна да се приема, колкото е възможно, сурова. Сжщо така добре е да се употребяватъ картофитѣ — тѣ въ никой случай не действуватъ оводняващо, а напротивъ, съдържайки голѣмо количество калий — обезводнително. Да се предпочита храната безъ подправки и безъ много готварска солъ. Изобилието на месо и яйца естествено да се отбѣгва. Сжщо и да се ограничимъ и въ приемането на млѣкото. Особено при подпухнати хора съвсемъ да се отбѣгва, защото то съдържа значително количество солъ. Като допълнение на храната трѣбва да бжде и приемането на по-голъмо количество кислородъ, като се излиза по-често на открито въ полето, като се проветрява стаята и не забравяме дълбокитѣ дишания. Отъ самосебе си се разбира, че пушенето въ такъвъ случай се забранява.

Въ борбата съ общата слабостъ и отпуснатостъ трѣбва да се прибѣгне къмъ всички мѣрки необходими изобщо за заздравяване на цѣлия организъмъ: упражнения, гимнастика, въздушни и слънчеви бани, всекидневни измивания и обжулвания. Траенето на приложението се опредѣля отъ степенъта на слабостъта. Сутрешното измиване и обжулване на тѣлото отъ горе до долу и упражненията могатъ да се правятъ отъ всѣки единъ, а особено необходими сж за подпухналитѣ и пълни натури. Следъ това идватъ солени бани или особе-

но, солени бани придружени съ енергично триене на тѣлото. При хора слаби, малокръвни и постоянно зъзнещи — отначало се започва съ топла вода и постепенно се охлажда до 28°C. Общитѣ масажи сж сжщо полезни.

Локално лѣкуване: то се прилага само въ напреднали случаи, кждето възврщане на естествената еластичность на мускулитѣ е невъзможно. Въ всички други случаи, обаче, единствения веренъ пжтъ е да се опитаме да възврнемъ еластичностьта на тъканитѣ и оставимъ органитѣ съ собствени сили да заематъ естественото си положение и възврнатъ дѣеспособностьта си. Азъ прилагамъ въ такъвъ случай отчасти седящи бани и увивания, отчасти масажа и упражненията. Касае ли се за слабостъ следствие лошо хранене на тъкнътa, то, освенъ опредѣляне на храната, трѣбва да се правятъ топли приложения (напр. покачващи седящи бани и пр.) При напреднало отхлабване, особено когато е предшестувано отъ кръвозастой, да се избѣгватъ топлиѣ приложения; за заякване на половитѣ органи тукъ да се предпочитатъ кжситѣ хладки седящи бани, менящитѣ седящи и кръсотосания коремежъ присницъ? Да се правятъ сжщо масажи на корема, както и вжтрешни масажи споредъ Tühre Brandt.

Да не се пренебрегватъ и упражненията, особено тия отъ тѣхъ, които влияятъ на половитѣ органи. Tühre Brandt дава извънредно много такива упражнения. За случая найдобри сж навеждане отъ кръста, издигане на краката въ легнато положение и т. н. Въобще упражнения, при които взематъ участие коремнитѣ покривки.

В. Измѣствания и изкривявания на матката.

По този въпросъ не ще се спираме много, защото сжщественното вече казахме. Природната медицина не разглежда тази болестъ като самостоятелна, а почти винаги като частъ отъ болестната картина на слабостъта или кръвозастоя. Затова диагнозата при тѣзи разстройства не трѣбва да се базира на локални явления, а на общото състояние на болния — състава на кръвътa, кръводвижението и въобще върху цѣлата биофизиологична сжщность.

Лѣкуването не трѣбва да се заключава (изчерпва) въ мѣстни масажи, а още по-малко въ скъсяване на връзкитѣ, поставяне на прѣстенъ или закрепване на матката на предната стена на корема, а да се отстранятъ разстройствата на кръвообръщението, кръвозастоя и лошия химически съставъ на кръвътa. Изпълнятъ ли се тѣзи неща, тогава вече идва редъ на мѣстнитѣ приложения, отъ които най-подходящо е масажа. Техническитѣ подробности тукъ не могатъ да се дадатъ. Успѣхътъ обаче е удивителенъ. Азъ съмъ го прилагалъ на сто-

тици болни, които благополучно сж оздравѣли. Голѣмо задоволство изпитвамъ, когато, по този пѣтъ, безъ операция, успѣвамъ да отстраня много тежко изкривяване, а други да доведе до подобрене.

Г. Полипни образувания (полипи)

Полипитѣ сж обикновено често явление въ женскитѣ полови органи които, известно ни е, се образуватъ главно по лигавата ципа на матката и шийката ѝ. Може да се касае за единични или множество висящи или плоскоседащи израстаци или пъкъ за пълни полипни израждания (Entartung) на цѣлата слизеста ципа на матката. Въпроса е именно за това раздражено състояние на слизестата ципа. Азъ бихъ отредилъ полипитѣ като пѣпки, брадавици на слизестата ципа. Нѣмаме ли на лице действителна причина, то азъ смѣтамъ, че полипа се явява, или когато половитѣ органи не изпълняватъ своето естествено предназначение (напримѣръ при закъснели съ женитбата си), или когато имаме противоестествени процеси или дразнения (напримѣръ: перверзностъ, изкуствени аборти следъ кюртажи и пр.) Кюртажа не е съвсемъ безвреденъ щомъ се прибѣгва до него често. Би билъ често отъ полза за здравето на нашитѣ жени, ако прибѣгвахъ до тази мѣрка само въ най-належащи случаи.

При полипи почти винаги може да се констатира кръвозастой въ половитѣ органи — дори азъ съмъ безусловно убеденъ, че кръвозастоя е първопричина за полипитѣ. Най-малкото поддържа раздраженото състояние на тъканитѣ и води къмъ повреди. Понятно е сжщо, че кръвозастоя, като събира баластни материали и съ липсата на добри хранителни вещества, води до израждане въ поменатата областъ.

Лѣкуването не трѣбва да се ограничи само въ мѣстното отстранение на сжщинскія полипъ, но да осигури безусловно едно бързо, безпрепятствено кръвообръщение. Това се постига съ масажа на половитѣ органи, както и мѣстнитѣ успокояващи отвлекающы приложения на краищата описани погоре при кръвозастоя. При това лѣкуване, азъ още не съмъ срещалъ случай на повратъ (рецидивъ).

По-тежко е положението при полипни израстъци на цѣлата маточна ципа (полипно израждане). Тукъ рѣдко помага кюртажа. Обикновено новата ципа при образуването си изема сжщата форма даже още докато болната е въ болницата. Тогава се прилага вече една радикална операция. Разбира се, не е лесно да се излѣкува безъ операция тази упорита болестъ; защото тукъ се касае вече до едно много напреднало състояние на израждане, до едно едва ли не пълно отказване на органа за съпротива. Болната сжщо настоява бързо да се отстранятъ полипитѣ, страдайки отъ непрекъснати кръвотечения. Кждето, обаче, куража и търпението на болната

позволява да предприемемъ лѣкуване каквото при кръвоза-
стойтъ, ще имаме много по-добри резултати. Целта на лѣкаря
трѣбва да бѣде изобщо да предпази отъ това заболѣване и
да не чака да започне съ лѣчението, когато е вече късно.
Когато всѣки кръвозастой въ половитѣ органи се отстранява
своевременно и основно, когато се приучи болната да води
единъ разуменъ животъ, особено по отношение на половия
животъ и избѣгване кюртажитѣ, тогава на лѣкаритѣ много
рѣдко ще се отдаде случай да констатиратъ израждания по
слизестата ципа на матката.

Д. Тумори на половитѣ органи.

Въпросътъ съ туморитѣ, въобще, е все още неоконча-
телно разрешенъ. Следователно моята задача тукъ не може
да бѣде неговото окончателно поясняване. Особено загадка-
та на рака е още неразбулена. Ракътъ на половитѣ органи
не е нѣкаква специална болестъ на сжщитѣ. Той е само
една отъ възможноститѣ за неговото избухване, така както
избухва на другитѣ части на нашето тѣло.

1. Ракъ на половитѣ органи.

Причината на рака не е единна, тя е много-видна, сле-
дователно не може да бѣде и нѣкакъвъ бацилъ само. И
тукъ, както при всички други заболявания, касае се до
общо аномализиране на тѣлото като цѣлостна машина
въ нейнитѣ сокове и кръвъ. Съ тази само разлика, че тукъ,
при раковото заболяване, се касае до угасване на жизненостъ-
та до висока степенъ — до пълно изтощение на тѣлеснитѣ,
и нерви сили, до пълно изравняване къмъ израждането.

При така поставения въпросъ едва ли можемъ да дава-
ме увѣрения за нѣкакви успѣхи въ неговото лѣкуване, било
то по кой да е начинъ. Най-сетне предстои ни да съживимъ
до висша степенъ дегенерирана жизненостъ. Това, разбира
се, е не само мъчна, но и често невъзможна работа. И все
пакъ, начинитѣ за борба съ раковитѣ заболявания не могатъ
да не бждатъ сжщитѣ, изградени на общитѣ принципи на
природолѣчението — общо лѣкуване, пълно прераждане на
организма, всестранно създаване на доброкачествена кръвъ
и тѣлесни сокове.

Изкуството е, въ предразположени къмъ ракъ болни, да
откриешъ, да подложишъ на истинско, пълно, цѣлостно био-
логично лѣкуване. Заболѣли вече, рано да откриешъ и да про-
ведешъ сжщото общо лѣчение. Най-сетне, напреднали вече
случаи, съ образуванъ вече раковъ туморъ, все пакъ, щешъ
нещешъ, ще оперирашъ, а следъ това обезателно ще подлѣ-
жишъ на допълнително биологично общо лѣчение за да спа-
сишъ малкото още, което е спасимо.

Въ борбата ни съ рака, тази загадъчна болестъ, ние нѣма да се държимъ въ методи. Ще изпитаме всичко, що науката ни дава, за да успѣемъ да спасимъ една малка частъ поне отъ пострадалитѣ, или поне да отложимъ смъртъта за известно време. Историята на медицината ни дава достатъчно много примѣри на пълни оздравявания, както по оперативнитѣ методи, така и на тѣзи по природното лѣкуване. Разбира се, тѣзи надежди за страдащитѣ сж действително окуражителни само при едно условие: ранно отпочване лѣкуването и паралелно съ всички методи на мѣстното третиране, да не се напуска *общото, регенериращо, биологично лѣкуване на цѣлото тѣло**).

2. Миома на половитѣ органи.

Въ противовестъ на рака, миомата е „доброкачественъ“ туморъ. И този израстакъ не е чисто локално заболяване и лѣкуването му създава доста грижи на лѣкаря. Ние се отнасяме по благосклоно къмъ миомата отколкото къмъ рака. Важното е, че тукъ разполагаме съ повече време. При миомата можемъ свободно да приложимъ природното лѣкуване. Ако сж малки буци отъ този родъ, то чрезъ отстраняване на всички дразнения и възстановяването на едно безупречно кръвообръщение, подбирайки храна, която не дава много отпадъци и бедна отъ къмъ соль, често може да се постигне разнасяне на буцата, или най малкото, да се задържи на едно положение безъ да се увеличава. За случая сж много на мѣсто: предпазливи масажи на половитѣ органи, хладки седящи бани, коремни увивания и отвеждащи приложения. Нека да се знае, обаче, че и при случанитѣ, където е постигнато успѣхъ, наблюдението надъ болната не бива да се прекъсва и лѣчението често да се повтаря, като последната продължава да съблюдава предписанията на лѣкаря въ своя начинъ на живѣене, защото опасността отъ влошаване е много близко до нея. Настъпи ли климактериума, то въ повечето случаи миомата се образува отново, премине ли се благополучно този периодъ, тя отъ самосебе си се свива. Стои ли, обаче тамъ здраво закрепена, въпрѣки проведенитѣ природолѣчебни приложения, то не трѣбва да отлагаме за дълго оперативното ѝ отстранение. Природнитѣ лѣкари трѣбва да отклоняватъ, всѣка възможна за избѣгване или прибързана операция, но единъ принципъ трѣбва да иматъ: щомъ като операцията е неизбежна, да стане тя преди да почне да се влошава положението. Неизбежна ли е операцията, то въ такъвъ случай трѣбва да приведемъ едно основно лѣкуване следъ нея. Да промѣнимъ начина на живѣене за общо подобрене въ физиологическо отношение.

*) Б. Р. Въпроса за рака ще разгледаме въ специална книга.

И при лѣкуване на миомитѣ решающе остава предпазването. И тукъ въ това отношение не сме по добре, отколкото при рака. Щомъ като не е установена истинската причина, ще трѣба да се ограничимъ съ малкото, което знаемъ. Прави впечатление честото явяване на миоми при бездетни жени и такива, които често абортиратъ. При това да се внимава въ такива случаи дали се касае за послѣдствия отъ миома въ зародишъ, която води къмъ безплодие, или пъкъ имаме нѣкое друго болестно състояние, което благоприятсвува развитието на миома, или пъкъ дали продължително пазене отъ бременность е довело до израждането въ миоми.

Сжщото, както за рака и миомата, може да се каже и за останалитѣ образувания въ половитѣ органи. А именно: *фибромиома, саркома, хорионепителиомъ кисти* и др.

Добре да се запомни — *при злокачествени тумори не отлагайте операцията.*

Е. Нервни разстойства на половитѣ органи

Никоя друга органна група не стои въ такава тѣсна връзка съ централната нервна система, както родилнитѣ органи. Като вземемъ подъ внимание и силното влияние на симпатичната нервна система и нейната връзка съ хормонитѣ, съ право можемъ да кажемъ, че почти не съществува нервно разстройство, което да не действува на половитѣ органи, както и, че всѣка жена страдаща отъ женски болести има утѣжнена нервна система. Известно ни е душевното състояние на жената презъ време на минструация, бременность и климактериума; познаваме сжщо въ каква връзка съ половитѣ органи стои и истерията, а отъ друга страна какъ нѣкой нервни разстройства се отразяватъ на половата система, било изразени въ *нервни течения, нередовни минструации* или *полова гладностъ*.

Биологичната медицина отдава особено голѣмо значение на това взаимно влияние — свиването или разпуцането на кръвоноснитѣ сждове у половитѣ органи специално зависи отъ нервно-душевния животъ на човѣка. Слабоволния, слабиятъ човѣкъ ще има, съответно на останалитѣ части на тѣлото си, една изобщо разхлабеность на кръвоноснитѣ сждове, въ противовѣсъ на силния, здравия, уверения; срамъ, страхъ, ядъ и други душевни прояви ще упражняватъ своето действие не само върху кръвоноснитѣ сждове на кожата, но взаимно и върху вътрешнитѣ органи, а въ висша степенъ на половитѣ органи. По такъвъ начинъ тѣ влияятъ върху кръвозастоя и общата атония на ползвитѣ органи и цѣлото тѣло.

За причинитѣ на нервнитѣ разстройства въ половитѣ органи важи сжщото, както и за общата нервность, изобщо

въ културния животъ. Развитието на културата има опасностъ да превърне половия животъ на хората отъ чувственъ въ представенъ и да бжде завладянь отъ разума, което отваря широко вратитѣ на всички неестествени и противоприродни заблуждения. Възможността да се отдаватъ не само презъ време на естествения нагонъ на половъ животъ, но и когато пожелаятъ, води къмъ отежняване, силно раздраждане и най-сетне, нервно отслабване (изтощение) на половитѣ органи, а отъ тукъ и къмъ всеобща нервна слабостъ.

За *лъчението* важи следното: всѣка болна жена въ половитѣ органи трѣбва да обърне внимание повече отъ всѣка друга болна на нервната си система. Психоанализата, азъ смятамъ поне за тѣзи случаи, погрѣшна, защото, както разкриването на най-интимнитѣ душевни тайни на жената, тъй и едностранчивото надценяване на половитѣ въпроси, могатъ да доведатъ до влошаване на състоянието. Метода на Соуе е решително по безвреденъ и, употребимъ по-разумно, въ много случаи е полезенъ. Не би трѣбвало, обаче, да се задоволимъ съ препоръчването само на единъ, единственъ начинъ на церение, когато самата болестъ е толкова многостранчива.

За това азъ непрекусовно отхвърлямъ всѣка твърдо установена схема. Току тъй не може да се каже по кой методъ трѣбва да постъпи лѣкаръ. Необходимо е той да влезе въ духовна връзка съ своя пациентъ и го изучи добре, като спечели неговото довѣрие и възъ основа на това да му посочи пътя, по който ще може да излезе отъ своето душевно състояние. Прилагането на бани, диети, компреси, масажи, евент. и нѣкои лѣкарства при нервни смущения въ половитѣ органи, има за целъ само да отстрани тъканната слабостъ, облаганията и недостатъчната дееспособностъ, като съ това създаде условия за понататъшното лѣкуване. Разбира се банитѣ и увиванията действуватъ до известна степенъ успокояващо на нервитѣ. Да се пазимъ отъ груби или много чести приложения. Всичко, което е много топло или много студено, или което съ своята форма дразни, трѣбва да бжде изоставено. Така нереченитѣ нервноукрепващи лѣкарства, азъ смятамъ за самоизлъгване. Никое лѣкарство и нѣкои бани не сж въ състояние да премахнатъ трудноститѣ въ супружеския животъ (вродената хилавостъ, душевния конфликтъ и пр.) въ единъ боленъ) Тукъ ще помогне само душевно овладяване на болния, взаимно, интимно довѣрие между болния и лѣкаря. А това е равно на пълно душевно превъзпитаване.

Ж. Страданията въ климактериума

(Кризата въ преходната възраст).

Оплакванията въ преходната възраст се причиняватъ въ сжщностъ отъ *аномалии въ хормонпроизводството*. Угасването на жлезитѣ става неравнобѣрно, а заедно съ това се

нарушава равновесието на соковетъ въ кръвта, което пъкъ води къмъ познатитъ общи разстройства.

Изглежда много логиченъ опита ни да попълнимъ недомациитъ съ изкуствени препарати. Сериозно погледнато и на това имаме основателни възражения:

1) И тогава, когато тѣзи лѣкарства иматъ успѣхъ, то той трае само докато се взема лѣкарството. А ние знаемъ, че преходнитъ години траятъ често години подредъ. Да се взема едно лѣкарство години редовно, е все пакъ не толкова невинна интервенция.

2) Обикновено аномалията е засегнала много вътрешни секреторни жлези. Въ такъвъ случай е мжчно да се установи коя точно и въ каква степенъ всѣка е засегната. А безъ това не можемъ да отмѣримъ точното количество и съставъ на изкуствения препаратъ, освенъ, ако слѣпо налучкаваме.

3) Съ течение на времето и другитъ вътрешни жлези намаляватъ своята дейность. Не е въ духа на физиологията, на една жлеза да доставяме сокъ, а друга да пренебрегваме.

4) При естествения процесъ на изглаждане аномалиитъ въ секретитъ на жлезитъ, има компенсиране чрезъ съответно нагаждане на цѣлата вътрешно-секретна система. По пжтя именно на това естествено самоурегулиране (по закона на корелацията—взаимна връзка между всички жлези) се подобряватъ или съвсемъ изчезватъ отсамосебе си климактеричнитъ страдания.

Това саморегулиране, съ приемането на изкуствени и, безъ съмнение, груби лѣкарства, бива смущавано и забавяно. Положението тукъ е свършено друго, отколкото при младитъ жени следъ изкуствено стерилизиране. Тукъ изкуствениятъ препарати не се сблъскватъ съ естествено развиващитъ се процеси на самоурегулиране. Затова пъкъ толкова по-наложително е провеждането природното лѣкуване при тѣзи млади жени и недопускане преждевременното стерилизиране, което е често възможно. Оплакванията въ климактериума на жената трѣбва да схващаме обезателно като последица отъ културния животъ на хората. Природата би била несвършена, ако промѣнитъ въ настѣпващата старость сж свързани винаги съ такива значителни оплаквания. Истински здравата жена и презъ време на прехода не страда отъ нищо значително. Своевременното отстраняване на всѣкакви разстройства на половитъ органи въ младитъ години и умерената физическа работа, съгласувана съ единъ здравословенъ начинъ на живене, ще спести на жената много страдания презъ преходнитъ години. Когато, обаче, тѣзи смущения сж вече на лице, необходимо е чрезъ едно щателно изследване да схванемъ настоящото паталогично-физиологично състояние и да вземемъ подходящитъ мѣрки. Като такива се препоръчватъ топлитъ седящи бани, пѣрнитъ компреси на корема,

нощни увивания, частични измивания, бани на краката и ръцетѣ, както и поливания на коленетѣ, вегетарианска храна, строго избѣгване употребата на алкохолъ и силно кафе. Едно отъ най-важнитѣ сръдства е и разходката и въздушната баня. Сжщо никога да не се забравя и нервно-душевното състояние на болната презъ тази т. н. „опасна възраст“!

3. Възпалителни заболѣвания на половитѣ органи.

Днешното лѣкуване на женскитѣ болести, което въ голѣмата си частъ е хирургическо, при възпаление въ половитѣ органи е изключително такова. Но щомъ като се лѣкува, възпаление въ бжбрецитѣ, стомаха, жлъчката и дробоветѣ, защо да не може да се лѣкува безъ операция и възпаление на половитѣ органи? Погрѣшното схващане въ лѣкуването иде отъ погрѣшното схващане възпалението като вреденъ болестенъ процесъ, който на всѣка цена трѣбва да бжде премахнатъ. А при такова схващане на възпалителния процесъ, много естествено е, че ще се пристъпи къмъ най-бързото му премахване, каквото е операцията.

Споредъ природното лѣкуване възпалителнитѣ и гноини процеси не сж нито вредни нито чужди, следователно, не следва на всѣка цена да се потискатъ и премахватъ.

За насъ тѣ сж *целесъобразни, лѣчебни и защитни процеси*. Сжщото важи и за вички възпалителни процеси, важи и за възпаленията на половитѣ органи у жената. Тѣ криятъ въ себе си замаха къмъ оздравяването. Ние не бива да ги отстраняваме, а да ги поущряваме, напжтваме, докато довършатъ своята работа — оздравяването. Всѣки случай природната медицина гледа на тѣхъ като на утешително явление.

Първата предпоставка на лѣкуването е спокойното положение на заболѣлитѣ части. Въ повечето случаи е необходимо лежене въ кревата. При акутни възпаления това вече е законъ, но и при хронически често се налага леженето. Възпаленията ставатъ хронически, когато въ началото акутното състояние не е било излѣкувано основно. При случаи на хроническо възпаление съ нѣколко дневно лежене нищо не се печели, понѣкога е нужно 3—7 седмици. За да не се наруши покоя на болнитѣ органи, налага се въ половитѣ отношения една пауза. Докато трае процеса, даже известно време и следъ неговото преминаване, да се отбѣгватъ.

За по-нататѣшното лѣкуване на възпалението ще трѣбва да се *урегулира кръвообръщението*. За тази целъ най-голѣма роль има да играе кръвътъ. Тя опреснява и сжщевременно отстранява вреднитѣ остатѣци отъ обмената, така много изобилставащи въ заболѣлия органъ. Именно въ това огнище на възпаление на кръвоноснитѣ сждове сж се разширили и

причинили кръвозастой, поради което много е важно да се грижимъ за по-енергичнитѣ прииждания и отвеждания кръвта, още повече, че културниятъ човѣкъ изобщо има предразположение къмъ кръвозастой въ коремнитѣ органи. Природолѣчението постига това чрезъ редовни коремни компреси, седящи бани и най-главно чрезъ отвлекающа приложения, за които вече по-изчерпателно говорихме при кръвозастиѣ. Така нареченото отвеждане не служи за премахване на температурата, но най-вече за облекчение на болната частъ и на най-важнитѣ за живота ни органи, мозъкъ, дробовѣ и сърдце. При недостатъчна отбранителна реакция, сж на мѣсто топлитѣ приложения, като парни компреси, топли бани, електрическо мостче и пр. Като допълнение за безупречното кръвообръщение е грижата за редовната дейность на отдѣлителнитѣ органи. Защото, отъ голѣмо значение е произлизащитѣ отъ обмѣната утайки въ болната областъ да бждатъ възможно най-бързо отстранявани отъ тѣлото. Уринирането трѣбва да е безупречно, както и дейността на кожата, което пъкъ се постига съ видоветѣ измивания, обжулвания, чести въздушни бани и изпотяване.

По-нататкъ грижитѣ трѣбва да се насочатъ къмъ подобрене състава на кръвта. Отъ качеството на кръвта зависи успѣха на възпалителния лѣчебенъ процесъ, защото отъ това, какви хранителни и лѣчебни продукти биватъ занесени отъ кръвта въ болния органъ, зависи и лѣчебния ефектъ. Когато кръвта съдържа много отпадъци, отрови, а малко кислородъ, храна и други полезни елементи, не може да се очаква никакъвъ успѣхъ въ лѣкуването. Следователно не е безразлично каква храна се предписва на болната. Акутни възпаления преминаватъ най-добре съ постъ или съ малка прибавка на суровоядство къмъ него. Въ останалитѣ случаи природолѣчебната наука учи, че разтителната, богата съ основи храна, дава най-добри резултати. Отъ самосебе си се разбира, че мжчносмилаемата храна, както и силнитѣ подправки трѣбва да бждатъ избѣгвани. Сжщо да се грижимъ за вдишването на по-голѣмо количество кислородъ и да не оставяме въ стаята на болната никакъвъ въглероденъ двуокисъ, като отваряме колкото е възможно по-често прозореца.

Постжпите ли по този начинъ, утихне ли острия възпалителенъ процесъ, причисти ли и съвземе ли се организма, лекуването продължава съ възбуждащитѣ приложения, като кратки студени, седящи бани, студени обжулвания, масажи на половитѣ органи и пр. Разбира се, при пресни възпаления, масажитѣ и упражненията се изоставятъ.

Когато възпалителнитѣ процеси на половитѣ органи се лѣкуватъ по тоя методъ, много рѣдко би се дошло до хроническо заболяване и случаетѣ на операция биха били твърде рѣдко явление. Дойде ли се следъ едно продължително въз-

не чули никакъвъ рефератъ — отговоръ на Д-ръ Чолаковъ. Поразителни и казало имъ се отъ нѣкои на конгреса, че ние не сме присѣствували „по известни причини“. Съ други думи, не сме били се съгласили да изслушаме и отговоримъ на Чолакова. Тѣмъ затова ние дѣлимъ следното пояснение въ интересъ на истината:

Както вече Ви е известно ние сме предлагали на Д-ръ Чолакова публиченъ диспутъ. Той не го прие подъ предлогъ, че не може да се критикува медицинска тема предъ несведуща публика. Само предъ лѣкарски сръди билъ съгласенъ да стори това. Поставянето на въпроса като дневенъ редъ на конгреса на лѣкаритѣ имаше именно това за задача — да предизвика спора да се разгледа именно предъ вещи по въпроса. И понеже ще трѣбва да се спори, предвиди се, варненскиятъ клонъ взе решение, да бѣда изпратенъ азъ на конгреса и отговоря на Чолакова. Азъ изготвихъ моя рефератъ и се готвѣхъ да отида. Голѣма бѣше изненадата ми, когато отъ Ссфия се получи съобщение, че обещания ми рефератъ — отговоръ се отменя и ще изнесе само Чолаковъ своя обвинителенъ.

Веднажъ отнета ни възможността да отидемъ и говоримъ предъ конгреса, ние направихме кратко изложение до бюрото на конгреса съ молба то да бѣде прочетено предъ конгреса. За голѣмо съжаление и това не станало по неизвестни намъ причини. Нашитѣ читатели виждатъ, че ние направихме всичко възможно да поставимъ разглеждането на въпроса предъ лѣкарски сръди, но това се отклони. Ние можемъ само да съжالياваме.

Явяването ни на конгреса можеше да стане и като делегатъ. Въ такъвъ случай бихме имали право да се искажемъ 10 минути. Понеже не ми се дѣде и тази възможность, не бѣхъ изпратенъ и като делегатъ, изгубихъ всѣкакво право да се обаждамъ на конгреса, а отъ тукъ губи се и всѣкакъвъ смисълъ отиването.

Замислитѣ на Д-ръ Чолаковъ, когато предизвика разглеждането на този въпросъ на конгреса, бѣха да предизвика нови борби, нови гонения противъ насъ, евентуално да предизвика намѣсата на санитарната власть и ни причинява неприятности. Следъ това, отрицателното становище на конгреса да бѣде оповестено изъ пресата, да се злепостави природното лѣкуване, да се изложатъ неговитѣ носители и да се вземе резолюция противъ природното лѣкуване и т. н. Това бѣха проектѣ на г. Д-ръ Чолаковъ. За негова изненада, нито едно отъ тѣхъ не се сбжднали. Тѣмъ противното: Общото впечатление отъ конгреса е било твърде насърчително. Съ изключение на нѣколко настроени противъ насъ лѣкари, болшинството сж изслушали реферата безъ особено живо участие въ него. Не се е взело никаква резолюция по този въпросъ. Въ пресата, както всички виждате нищо не се писа

отъ името на конгреса по сжщия въпросъ. Изглежда българскиятъ лѣкаръ е стоялъ на своята висота и не се потдаде на капана на Д-ръ Чолаковъ — да използва конгреса за свои лични цѣли — да преследва личенъ свой противникъ. Това може само да ни радва.

Съ това трезво отнасяне на конгреса по единъ наученъ споръ, ние смѣтаме се поставя началото на едно разбирателство и поставяне на природното лѣкуване на чисто научна почва, като се предаде въ ржцетъ на българския лѣкаръ. Това е само отъ полза за народното здраве.

Две думи за впечатленията отъ реферата на Д-ръ Чолаковъ. Както сказките му противъ насъ, така и този рефератъ е билъ твърде слабъ. Той се е ограничилъ да критикува димковия наржчникъ и отчасти нашата скромна личностъ. Принципно много малко е казалъ. По приценката на нѣкои лѣкари той е билъ много едностранчивъ и насоченъ на лична почва противъ мене и Димковъ. Споредъ други неговиятъ рефератъ е билъ едно самоплюване на Д-ръ Чолаковъ. Споредъ трети не е билъ много слабъ, но и не е билъ нѣщо особено и т. н.

Всѣки случай вѣрното е едно. Д-ръ Чолаковъ проиграва своя последенъ козъ на лична почва.

Нему оставатъ вече два пжтя. Или да признае, че борбата му на лична, оскърбителна почва е приключена и да свие знамето си като даде мѣсто на истината да блѣсне, или да продължава да хули на лична почва, за което вече не ще има наивници, които да му служатъ за диляфъ и параванъ. Поуката отъ конгреса за него е голѣма. Заключениеето отъ сжщия за него е отъ капитално значение.

Вѣрно е г. Д-ръ Чолаковъ е всестранно развитъ човѣкъ. Той чете и работи надъ себе си. И тъкмо като такъвъ е избранъ да води борбата противъ насъ. Обаче има едно голѣмо „но“. Той е подготвенъ много добре, но само въ неговата специалностъ — психиатрията. Слабо, много слабо разбира въпроса за природното лѣкуване, затова и кампанията му завърши съ крахъ.

Дано се поучи. Дано си подаде ржката за задружно служене на народното здраве. Ние сме готови на това помирение. Така ще бжде той и ние по-полезни на себе си и другитъ.

Нека бжде сърдечно поздравенъ отъ насъ. Ние сме доволни отъ края на борбата. Вѣрааме и той ще се поучи отъ него.

Редакцията.

Ощетиха ни миналата година надъ 150 абонати, които, въпреки че пожелаха да го получаватъ и многократно ги подсещахме, отказаха да оправдаятъ оказаното имъ довѣрие. Отъ този брой почваме да печатаме имената имъ, за да ги видятъ и опознаятъ всички.

Отгачете се, за да не ни ощетявате!

Ето списъка на онѣзи, които постъпиха нечестно съ насъ и ни ощетиха по 50 лв., въпреки че ни увѣряваха въ тѣхната честностъ и молиха нашето довѣрие, което имъ се оказа:

1. Мзаринъ Димовъ, гара Българово (Айгоско). 2. Баю Илчевъ, с. Трънково (Елховско). 3. Донка Борова Радославова—Котелъ 4. Свещеникъ Ангелъ Стойчевъ с. Оризаре (Поморско). 5. Читалище „Съгласие“ с. Михайлово (Сливенско). 6. Чигалището с. Койнаре (Б. Слатинско). 7. Георги Поповъ учителъ с. Янчевъ Чифликъ (Берковско). 8. Аврамъ Петковъ раздавачъ т. п. с. гр. Берковица. 9. Читалището с. Ракитница (Видинско). 10. Свещеникъ К. Димитровъ с. Гурково (Видинско). 11. Читалище „Свѣтлина“ с. Хубавене (Вратчанско). 12. Томчо Петковъ с. Хубавене (Вратчанско). 13. Неню Петковъ с. Водна (Кулско). 14. Павелъ Милушевъ учителъ с. Толовица (Ломско). 15. Лиляна В. Николова с. Туловица (Ломско). 16. Свещеникъ Радославъ Поповъ с. Разградмахле (Ломско). 17. Димитъръ Димитровъ с. Липница (Орѣховско). 18. Славко Стефановъ адвокатъ — Фердинандъ. 19. Еленка Шишкова с. Кукленъ (Асеновградско). 20. Еленка Кундева „Гоце Дѣлчевъ“ № 43 гр. Асеновградъ. 21. Сийка Атанасова „България“ 32 гр. Асеновградъ. 22. Сийка Кирчева „В. Търново“ № 8 гр. Асеновградъ. 23. Пенчо Чомаковъ учителъ с. Стрѣлци (Пловдивско) 25 лв. 24. Зора Копринарова, при затвора гр. Пазарджикъ. 25. Атанасъ Сугаревъ гр. Панагюрище. 26. Ибрахимъ Фатахаджи „Богданъ“ № 2 — Пловдивъ. 27. Русанъ Константиновъ „В. Търново“ 3 — Пловдивъ. 28. Кирилъ Дачевъ „Царъ Асенъ“ № 19 — Пловдивъ. 29. Иосифъ Тачевъ учителъ с. Устово (Смолянско). 30. Щилиянъ Кулевъ с. Райново (Смолянско). 31. Илия полъ Савовъ учителъ с. Момчиловци (Смолянско). 32. Кръстю Гоцевъ с. Осмо Калугерово (Ловчанско). 33. Никола Лазаровъ „Напредъ“ — Червенъ Брѣгъ. 34. Тодоръ Гацовъ с. Кулина Ливада (Никополско). 35. Георги Кожухаровъ гр. Никополъ 25 лв. 36. Петко Петковъ фелдшеръ с. Брѣстовица (Плѣвенско). 37. Илю Дочевъ с. Патрешко (Троянско). 38. Минко Райковски м. ГорноТрапе — 25 лв. (Троянско). 39. Христо Цоневски с. Велчево (Троянско). 40. Борисъ Вителовъ — В. Търново. 41. Василь Ташевъ с. Михалци (В. Търновско).

Ако случайно нѣкой редовенъ е попадналъ въ горния списъкъ, молимъ за извинение. Приятели ако имате Ваши познати, помогнете ни да инкасираме дължимитъ суми.

Ще продължимъ.

ЕТО НАШИЯ БОГАТЪ ИЗБОРЪ

на полезни книги по природно лѣкуване, отъ които абонатитѣ на сп. „Природенъ лѣкаръ“ получаватъ **безплатни** премии на стойность 40 лева и отъ които можете да си купите съ намалени цени. Адресъ Д-ръ К. Йордановъ бул. „Мария Луиза“ 34 — Варна.

№	лв.
1. Варна — какво, какъ лѣкува	10
2. Здрава, млада, хубава (изчерпана)	10
3. Подмладяване на жената (изчерпана)	10
4. Лѣкуване съ вода	20
5. Лѣкуване съ пара	15
6. Кратакъ курсъ по хигиена	20
7. Ревматизма и лѣкуването му	10
8. Лѣкуване по Шротъ — чудотвореца на Линдевизе	20
9. Четковия масажъ — първоразряденъ лѣчебенъ факторъ за здрави и болни (изчерпана)	5
10. Лѣкуване съ гладъ (постъ) — безкръвната операция на природното лѣкуване	15
11. Наука за суровоядене — суроволѣчение	15
12. Закаляване на тѣлото (изчерпана)	5
13. Чистота и здраве (за деца, юноши и родители)	5
14. Хигиена на старостта, или какъ да живѣемъ въ напреднала възраст	15
15. Захарната болестъ и лѣкуването ѝ	10
16. Загадката на главобола	10
17. За майкитѣ — кърмене, хранване и отбиване	10
18. Душове, компреси, клизми, промивки и др. специални приложения на природолѣчението	10
19. Кожнитѣ болести и тѣхното ридикално лѣкуване	15
20. Криза въ медицината — ново изграждане чрезъ природолѣчението	10
21. Заразитѣ болести и безлѣкарственото имъ лѣкуване — общи насоки	5
22. Студенитѣ крака като болестна причина	5
23. Биологична Медицина или алопатия — на критикитѣ на Д-ръ Чолаковъ отъ Русе	20
24. Природосъобразенъ животъ или къмъ здраве и дълголѣтие	25
25. Болести и страдания на ушитѣ	10
26. Предпазване и заразяване отъ тубеуркулоза	10
27. Епилепсията	10
28. Здравенъ календаръ „Азъ обещавамъ“	10

Цена 10 лв.