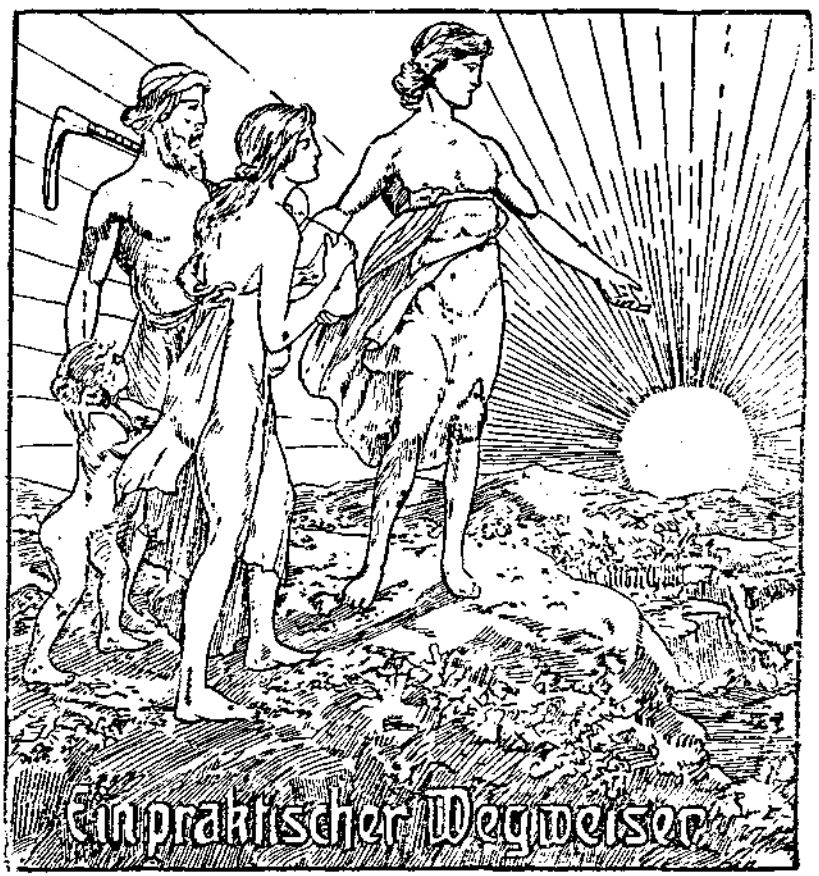
Год. II Варна. Февруарий и Мартъ 1930 г. Кн. 6 и 7

# ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Одобрено и препоржчано отъ Министерството на Народното Просвѣщение съ окржжно № 2653 отъ 25. I. 1929 г.

Препоржчано отъ Вар. Окр. Постоянна Комисия за общини и училищни настоятелства съ окржжно № 4072 отъ 21. X. 1928 г.

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ.




Живѣй всрѣдъ природата!

**Вегетарианството** е едничка най-правилна форма за храненето на човѣка. Вегетарианската гостилница

**„Природа“**

ул. „6 септември“ е едничка въ Варна. Хранете се само въ вегетариянски гостилници.

---

**СЕДЯЩИ БАНИ** въ специални за цельта конструирани вани сж една необходимость за всѣки. Не бива въ никоя кжща да липсва вана за седящи бани. Поржчайте си при **М. Казаковъ & Хр. Теохаровъ** Варна, ул. „6 Септемврий“ № 28.

---

**ЗЖБОЛѢКАРСКИЯ КАБИНЕТЪ НА**

**Х. Асадуръ Нишановъ**

се помѣщава на ул „Шипченска“ № 1, срещу зимния кино „К. Ранковъ“ надъ магазина на Матей Недковъ — **Приемни часове: 8—12 и 2-7 часа сл. об.**

---

**Горнобанска минерална вода**

ще намерите винаги прѣсна и добре пломбирана презъ всички сезони на годината на едро и дребно при търговската кжща **„Китка“** срещу черквата ::: ::: Св. Никола. — Цена конкурентна. ::: :::

---

**ПЛОДОВЕ** винаги прѣсни и доброкачествени ще намеритѣ въ овощарския магазинъ на **Пандо М. Поповъ** ул. Преславска № 35.

Всѣки трѣбва да яде ежедневно плодове, а на децата си да дава сокъ отъ плодове. Съ това доставяме на организма си витамини и минерални соли, които сж абсолютно необходими за здравето.

**Яжте ги предимно сурови.**

---

**БОЗА** Съ вещина и отъ доброкачествено просо приготвената **БОЗА** е едно отлично питие, защото е същевременно и хранителна. Иди при прочутия **Цвѣтко** бозаджия, кажи му да ти налѣе една хубава боза, да и постави малко сиропъ и ти ще останешъ предоволенъ. Но само **Цвѣтко** на улица Царь Борисъ има хубава питателна боза.

---

Набавете си книгата

**„Варна, какво, какъ и кога лѣкува“**

лѣчебно-режименъ наръчникъ за природосъобразно лѣчение. Отъ Д-ръ Кир. Йорд. Ганевъ.

Стр. 26. Цена 10 лв. Намира се у автора.

Год. II. Варна, Февр. и Мартъ 1930 г. Кн. 6 и 7.

# ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за здравна просвѣта и борба съ народнитѣ болести.

Урежда редакционенъ комитетъ.

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

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ бул. Марня Луиза № 34.

## Природенъ лѣкарь.

### Още нѣколко съвети за последователитѣ на Луи-Куне.

Който иска разумно и съ полза да приложи метода на Луи-Куне трѣбва добре да разбере че:

1. Основната причина на болеститѣ е омърсяването на кръвьта и соковетѣ на тѣлото чрезъ отлагане въ него на чужди (болестни) вещества — материи, които не му служатъ, нито за храна, нито за изграждане тъканитѣ. Омърсяването се причинява: отъ погрѣшно хранене, употрѣба на лѣкарства, отъ наследена предразположеность и зараза, или пъкъ отъ разтройство на самото кръвообръщение. За лѣкуване на тая *единна болесть*, Куне предлага *единенъ лечебенъ методъ*, който засега предимно корема — отъ *кждето* чуждитѣ вещества постепенно се разпространяватъ въ останалитѣ части на тѣлото.

2. При всѣка болесть винаги сж разстроени дветѣ нераздѣлни части на живота — материялната и духовната, затова и проф. д-ръ Ваше твърди че: „Отъ голѣмо значение е дали индивида, засегнатъ отъ нѣкоя органическа болесть, има добъръ моралъ. Съ това той допринася повече отъ колкото се мисли, за оздравяването му“. Следователно и основното лѣкуване трѣбва да се състои въ отстраняването на тия две болестни причини — духовната — основата на болестьта и на материалната — последици.

3. Лѣкуването съ вода (коремообтривни или обтривноседящитѣ бани) цели да пречисти тѣлеснитѣ сокове и кръвьта по естественъ пжть, като регулира и усили кръвообръщението, функцията на кожата и сжщевременно разслаби и изхвърли чуждитѣ вещества презъ коремната кожа — по „закона за дифузията“, другата часть отстрани по рекфлек-

сенъ начинъ презъ отдѣлителнитѣ органи: червата, бъбрецитѣ, кожата и дробоветѣ и сѫщевременно, чрезъ благотворното въздействие на коремнитѣ нерви, да повиши жизнената сила на тѣлото.

Употрѣбата на коремообтривнитѣ бани се забранява само на болни съ силно намалена жизненость, на немощнитѣ, страдащитѣ отъ скоротечна туберкулоза и темъ подобни.

4. Лекуването трѣбва да бѫде винаги индивидуализирано, защото всѣки има особена натура, която трѣбва да се вземе подъ съображение при лѣкуването му. Особено въ началото лѣкуването трѣбва да се нагласи: съобразно привичкитѣ, жизнената сила и възрастьта на пациента, за да нѣма нужда отъ голѣмо волево усилие." По-пълнитѣ болни могатъ да се лѣкуватъ по-усилено: съ по 2—3 коремообтривни бани пролѣтно, лѣтно и есенно време, а по-нежнитѣ: съ по 1—2 на день. Зимно време, ако пазитѣ стаята, можете да правите и по две бани — сутринь и вечерь, но въ добре затоплена стая. При тѣзи бани дебелитѣ хора бърже отслабватъ, обаче, да не се страхуватъ, че кожата на лицето или тѣлото имъ ще се сбръчка, както това става при лѣкарственото лѣкуване, напротивъ, едновременно съ отслабването имъ и тя става по-свежа и се изопва, както у здравитѣ хора.

5. При рационалното лѣкуване увеличаващата се тѣлесна сила се разпространява по всички органи, включително болнитѣ и слабитѣ такива, вследствие на което болестнитѣ прояви постепенно изчезватъ.

Презъ време лѣкуването, ако не сте на легло, приучете се да си легате и ставате рано, примѣрно: легане въ 21 часа и ставане въ 6—7 часа.

Движете се бавно, бавно мислете и бавно говорете за да не се нервирате. Пазете най-голѣма чистота, защото съ право Луи-Куне казва: „само чистотата лѣкува".

Избѣгвайте прекаленитѣ изпотявания при правене на парнитѣ бани, както и много ниската температура при коремообтривнитѣ бани и едното и другото е вредно. Парнитѣ бани (да се правятъ винаги предъ коремоовтривнитѣ и въ никой случай не и следъ тѣхъ) за по-издържливитѣ и не съ повредени сърдца — 2 пѫти седмично, а за по-нежнитѣ натури единъ пѫть въ седмицата сѫ напълно достатъчни.

Който иска следъ парната баня да се кали, може да вземе душъ или да се полее съ студена (14 Р) вода, или пъкъ да седне въ ваната; обаче, тѣзи процедури не трѣбва да се продължаватъ по никой начинъ повече отъ 1—2 секунди.

За коремообтривнитѣ бани, най-ниската температура, до която може съ полза да се слезе, за нашиятъ климатъ е 14° Р. и то лѣтно време, а презъ зимата 16° Р. Указаната отъ Луи-Куне въ книгата му „Нова лечебна наукка 12° Р. се отнася за германцитѣ, които живѣятъ по на северъ.

Следъ коремообтривната баня, за да се стоплитѣ по бързо, увийте около кръста и седалището си едно одеяло или шалъ.

*Забележка.* Температурата на водата по Р. се смѣта: 0°—16° студена, отъ 16°—22° хладка и отъ 26°—30° топла и нагоре гореща.

6. Въ началото на водното лѣкуване болнитѣ обикновено забелѣзватъ единъ упадъкъ на силитѣ си, това е временно явление и се дължи на чуждитѣ вещества, които разслабени отъ банитѣ напущатъ тѣлото.

Съ постоянното имъ изхвърляне, силата на тѣлото си увеличава и кожата става по свежа, а пъкъ напълняването настжпва, когато всички тѣлесни функции додатъ въ порядъкъ и болния почне самъ, безъ принуждение. да се храни по усилено.

7. Преди банята полезно е движението (гимнастиката) за да може тѣлото да разполага съ достатъчно топлина презъ време на самата баня. Сжщо и следъ всѣка баня по силнитѣ, особено въ топло време, могатъ да се згреватъ чрезъ дзижение (гимнастиката) — за предпочитане на чистъ въздухъ и то до възстаиовяване нормалната температура, а по-слабитѣ въ легло. Избърсването следъ банята, за тези които се сгреватъ на легло да не е до сухо, за да се образува по тѣлото влажна топлина, която равномѣрно разпредѣля кръвьта; а това по думитѣ на Шротъ има несъмнени преимущества: „Въ влажна топлина, казва той, вирѣе всичко живо“.

Освенъ предъ и следъ банитѣ полезно е и презъ деня болнитѣ да се разхождатъ или правятъ леки гимнастически упражнения на чистъ въздухъ и то до колкото имъ позволяватъ силитѣ (до лека умора), за по-дълбоко дишане и то презъ носа, но по никой начинъ не и презъ устата, защото живота ни всецѣло зависи отъ правилното дишане. „Да дишаме значи да живѣемъ — живота е само серия отъ дишания“.

Както за леко болнитѣ, тъй и за здравитѣ, ходенето, бѣгането плаването съ ладия и тенисъ сж най-добритѣ спортни игри, тъй като тѣ хармонично развиватъ всички органи и не преуморязатъ. Здравитѣ ако, искатъ да запазятъ здравето си винаги да спазватъ правилото:

Най-малко два часа на день разходка и ½ часъ гимнастика.

8. Много полезно е за болнитѣ, които иматъ възможность, лѣтно време и то рано сутринь 1—2 часа до банята, да се разхождатъ на слънце 5—10 минути боси, по мокра отъ росата трева. Тези разходки повдигатъ жизнената сила на организма, усилватъ кръвообращението и отвличатъ кръвьта отъ главата къмъ краищата.

9. Лечебнитѣ кризи, съгласно закона за приспособяване функциитѣ, сж безусловно необходими за лекуването. Отъ

гледна точка на лекуването тѣ сж нормални прояви и като признакъ на повишена дейность на органитѣ. Съ право се наричатъ „праздникъ на тѣлото", тѣ сж данъкъ, който болния плаща на природата за извършенитѣ спремо нея прегрешения Затова радвайте се, а не се бойте отъ тѣхъ, не прекъсвайте, а съ още по-голѣмъ жарь и вѣра продължавайте банитѣ. *защото кризитѣ сж истински признакъ на оздравяването, тѣ освобождават тѣлото ни отъ чуждитѣ вещества.* „При водолечението, казва Кнаипъ, е както при лова, чуждитѣ вещества трѣбва да се прогонятъ а това не става безъ тревога. Затова колкото по бавно е лекуването, толкова по леки сж така нареченитѣ лечебни кризи".

Освѣнъ това колкото по тежко сж обложени болнитѣ съ чужди вещества и колкото повече и по силни лѣкарства сж употрѣбявали при предишнитѣ си лѣкувания, толкозъ по-тежки кризи ще иматъ при водното (природно) лекуване. Силата на кризитѣ зависи и отъ начина на лекуването — по леки и по редки кризи

Най-много начинающитѣ се плашатъ отъ следнитѣ кризи: (болния чувства тяжесть въ стомаха, придружена понѣкога съ силни колики, болкитѣ отъ които му наподобяватъ — забити въ стомаха ножове, или пъкъ има напъни съ зловодни газове, понѣкога последвани отъ бѣли (кучешки) или черни изпражнения, които до толкозъ сж пропити отъ стопени и нахлули въ корема чужди вещества, че при напущането имъ болния усѣща въ края на дебелото черво една неприятна парливость.

а) Болния безъ видими причини получава безболезнена диария, която Луи-Куне нарича „благодатъ", защото чрезъ нея най-лесно и най-бързо се причиства стомаха, а чрезъ него и организъма отъ чужди вещества.

б) болния почва да чувства въ слабинитѣ си болки, подобни на болкитѣ, които е чувствалъ, когато е ималъ криза при „пѣсъкъ въ бъбрецитѣ", или пъкъ бодежи въ мѣста, които нѣкога сж боледували отъ „плеритъ или „пневмония", за които болести, като вече „лекарствено излекувани" той едва се спомва, или ревматични болки въ разни части на тѣлото или пъкъ схванатъ кръстъ и др. подобни.

г) Безъ видими причини болния получава хрема или пъкъ лека кашлица съ извънредно много храчки понѣкога и зловонни.

д) Въ други случаи, макаръ и редко, по лицето и тѣлото се явяватъ пъпки, а по нѣкога (когато вече организма наддѣлее болестьта) и цирей или пъкъ отворени рани, и цирейтѣ и ранитѣ сж признакъ на сериозни облагания и тежки болести,

е) Понѣкога болния получава и трѣска, на която трѣбва да погледне пакъ като на криза т. е. на напълно логична последица отъ лечебния устремъ на природата къмъ оздравяване на организъма. Затова не я потушавайте лекарствено, а я

поддържайте, до като тѣлото, чрезъ парнитѣ, коремообтривнитѣ бани и диетата се пречисти отъ чуждите вещества, ферментацията на които сѫ я предизвикали.

Тѣзи и темъ подобни кризи не само че не трѣбва да безпокоятъ болния, а точно обратното, трѣбва да го радватъ, защото сѫ предвестници на едно усилено пречистване на тѣлото му отъ чуждитѣ вещества — лечебенъ процесъ, който съ право се нарича „Праздникъ на тѣлото".

Въ този случай банитѣ не само че не трѣбва да се прекръщаватъ, даже и при наличностьта на отворени циреи и рани, а точно обратното — удвойте ги *временно*, до преминаване на кризата, за да подпомогнете организъма си да се освободи по-бързо отъ чуждитѣ вещества, следъ което ще почувствувате силно облекчение, а въ нѣкои случаи ще се почувствувате като възроденъ. Отворенитѣ циреи и рани основно се пречистятъ по „закона за дифузията" въ 3—4 дни редко повече и сами се затварятъ. Следъ банитѣ добре е върху отворенитѣ циреи и рани да се налагатъ компреси отъ чисти (изварени) ленени кърпи, натопени въ хладка вода и смѣнявани всѣки 2 часа.

10. Ако болния смѣта болестьта си за неизлечима, или пъкъ се съмнява че жизнената му сила е въ състояние да издържи лечебнитѣ кризи, въ такъвъ случай ние го съветваме да се обърне за съветъ или инструкции къмъ лѣкаря, който завежда санаториума на покойния Луи-Куне и който лекува по неговия методъ. Адреса на санаториума е Louis Kuhne, Hoffplatz № 24 Leipzig.

11. Почти всички болни пристѫпватъ къмъ банитѣ на Луи-Куне съ известенъ страхъ да не би да си простудятъ стомаха отъ тѣхъ и често пѫти лечебнитѣ кризи, които получаватъ презъ време на лекуването си отдаватъ на „простуда" отъ самитѣ бани. За жалость, този безусновенъ страхъ се поддържа въ тѣхъ главно отъ тѣхнитѣ близки, които съвършенно не познаватъ законитѣ на природното лекуване, особено „закона за равновесието", който именно лежи въ основата на тѣзи бани. За това всѣки начинающъ трѣбва да запомни добре следното: потопявайки въ водата само $^1/_4$ отъ тѣлото си, природата „по закона за равновесието" концентрира въ областьта на потопената часть, всичката излишна кръвь отъ останалата часть на тѣлото му.

По този начинъ, природата не само че запазва отъ изстудяване потопената часть, но вследствие на горенето, което предизвиква кръвьта, подпомага тѣлото по „закона за дифуцията" да изхвърли, чрезъ коремната кожа по голѣма часть отъ чуждитѣ вещества. Затова именно следъ банята, особено, ако си легнемъ настѫпва не само бързо стоплюване, но даже и изпотяване, което обстоятелсво потвърждава думитѣ на Присницъ: „Лекува не студътъ, а топлината предизвикана

отъ студътъ" Истина открита още отъ Хипократа — бащата на медицината, който сжщо е казалъ:" студената вода сгрева тѣлото, а топлата го изтудява".

12. Действието на „закона за дифузията" при изсмукване на чуждитѣ вещества се познава по лигититѣ, които се образуватъ на дъното на ваната (и то 2—3 часа следъ самата коремообтривра баня) при условие че водата нѣма да бжде обезпокоявана.

Водата, съчетана съ свѣтлината, съ чистия въздухъ, вегетарианската храна и движенията (гимнастиката) е най-мощното лечебно средство. Присницъ е казалъ. „Преди всичко вода, Чрезъ водата се ражда, крепне и се лекува животътъ".

Обаче, „за водното лѣкуване казва сжщия, е необходимъ характеръ". И затова на успѣхъ може да разчита само онзи боленъ, който разчита на волята си и помни максимата: „животътъ самъ лѣкува болеститѣ". Който нѣма воля, търпение и желание основно да се запознае съ законитѣ на природното лѣкуване и разумно да ги приложи най-добре ще направи да не се захваща съ него, а да продължава да върви по отжпкания пжть на масата.

14. Полезно е, особено за страдающитѣ отъ стомашенъ катаръ или язва, всѣка вечерь преди лѣгане, ако по нѣкоя причина не си правятъ коремообтривна (обтривно седяща) баня да си правятъ изтриване (фрикция), съ мокра гжба и то по редъ: на краката — отъ коленетѣ до глезенитѣ, а следъ това и на корема съ хладка вода) температурата на стаята), като следъ фрикцията веднага ги изтриватъ съ мъхнатъ пишкиръ до като кожата имъ се леко зачерви — въ резултатъ ще иматъ редовенъ стомахъ и добъръ сънь.

15. Въздуха и свѣтлината сж най-добритѣ калителни срѣдства, безъ тѣхъ развитието на тѣлото е невъзможно. Тѣ много бързо разтапятъ вжтрешнитѣ чужди вещества на тѣлото. Свѣтлината въздействува благотворно на човѣшкото тѣло, не само като прониква въ него непосрѣдствено прѣзъ очитѣ, но и като бжде асимилирана презъ пигметния пластъ на кожата. Затова слънчевитѣ и вѣздушни бани чрезъ потоотдѣлянето, което съставлява особено важенъ моментъ отъ лѣкуването, въздействуватъ на цѣлия организъмъ посредствомъ нервната система която укрепяватъ. Тѣ изпълватъ тѣлото съ сила, продължаватъ живота му и съ съвсемъ безопасни (особено, ако се правятъ по Луи Куне) при това сж и най-просто природно лѣчебно срѣдство, защото всички могатъ презъ пролѣтьта, лѣтото и даже есеньта да се ползуватъ отъ тѣхъ; ако ли пъкъ бждатъ придружени и съ бързо потапяне или плуване (5—10 минути) безъ почивка, то даватъ и голѣма бодрость.

Помнете, че липсата на свѣтлина и ограждането отъ нея е причина на: малокръвието, блѣдностьта и др. болести, за-

щото никое растение неможе да расте въ тъмнина и човѣкъ не може да бжде здравъ въ стая безъ слънце и зле провѣтрявана. Затова народната поговорка и казва: „Кждето не прониква слънцето, отива лѣкаря".

16. Водата, въздуха и слънцето не струватъ нищо и сж достжпни за всички. „Преди дванайсеть години, казва Уотъ Уотманъ, азъ дойдохъ въ Камденъ за да умра тамъ. Но всѣкой день азъ се разхождахъ по полето, като вземахъ по една слънчева баня; азъ живѣехъ съ птичкитѣ и катерицитѣ и играехъ въ водата съ рибитѣ. Природата ми възвърна здравето."

„Неуспоримятъ резултатъ отъ всичкитѣ мои опити съ болнитѣ, казва Д-ръ Флорансъ Найтингалъ е този, че наредъ съ чистия въздухъ, тѣ иматъ нужда отъ свѣтлина; че онова, което е най-лошо за тѣхъ следъ затворената стая, това е мрачната стая и че не само отъ сьѣтлина иматъ нужда тѣ, но и отъ прямитѣ лжчи на слънцето".

17. „Кои, сж преимуществата на растителната предъ мѣстната диета"? Отговарямъ: Общо известно е, че нѣкои растения, обладаватъ несъмнени лѣчебни свойства, Не е ли самата растителна (вегетариянската) диета единъ видъ трѣволѣчение? Тези именно свойства на растителната храна не позволяватъ на организме отъ ново да се омърси и постепенно го изпълватъ само съ доброкачествени сокове, до като чуждитѣ вещества постепенно напущатъ организъма. По тази именно причина при не спазване на диетичнитѣ правила и то строго индивидуализирани, лѣкуването е не достатъчно, за да не кажемъ безцелно.

18. На болнитѣ съ нежни стомаси препоржчваме да употрѣбяватъ лесно смилаема храна, особено плодове — сурови, варени или печени и да пиятъ малко вода, но не да се лишаватъ отъ нея, защото прѣсната вода, изпита на глътки, особено на гладенъ стомахъ действа освежаващо. Сжщитѣ никога да не преяждатъ. Преяждането е истински бичъ за хората и първопричина за запичането. А по думитѣ на професоръ Д-ръ Ваше; „хроническото запичане, е едно опасно разстройство, което довежда до апандецитъ и катаръ на дебелото черво, защото зловреднитѣ отрови и газове, които съдържатъ човѣшкитѣ изпражнения отравятъ бързо организъма. пречатъ на правилното дишане, съньтъ става лошъ и кошмаренъ, образуватъ се разни кожни и подкожни процеси, а това прави болния мраченъ, песимистъ, раздразнителенъ, и затова характера на болния се мени подъ влиянието на храносмилането и освобождаването организъма отъ непотрѣбнитѣ материи".

19. Ако искате да бждете винаги здрави спазвайте при храненето долоизброенитѣ *правила*:

а) Не яжте, ако не усещате гладъ — насила храна е отрова за организъма. Дъвчете бавно и грижливо храната, до

като се ослюнчи добре и стане на каша въ устата, защото не сдъвканата храна загнива и отравя кръвьта.

б) Бждете умеренъ въ всичко — „малкото ядене продължава живота" и водете въздържанъ и разуменъ животъ, ако искате да разберете, че „живота е благо".

в) Храната винаги при храненето да има приблизително температурата на тѣлото около 37° С — да бжде топла, но не тореща и студена.

г) Избѣгвайте честото употрѣбяване трудно смилаемата храна: зеле, грахъ, леща, бобъ, лукъ, чесънъ и твърдитѣ яйца, *особено вечерно време.* Тѣзи храни образуватъ много газове. Добре е шушулковитѣ плодове да се ядатъ въ видъ на пюре.

д) Избѣгвайте, *особено вечерно време,* киселитѣ и много тлъститѣ ястия, пържени въ масло или сирене брашнени храни, силно подсладени и много соленитѣ ястия, преснитѣ тестени работи (да сж престояли най малко три дни) тлъстото европейско и много соленото българско сирене, небеленитѣ плодове и силно газиранитѣ питиета, защото пораждатъ уригване и врене на хранопровода.

е) Вмѣсто оцетъ употрѣбявайте лимонъ или лимонена киселина.

ж) При изтощенъ организъмъ, употрѣбявайте често, като вода, плодовъ сокъ, зрели плодове, плодова лимонада, а при пиене на вода поставяйте въ последната и по нѣколко капки (5—10) лимоновъ сокъ.

з) Употрѣбявайте яйца, само ако организъма ги иска, но сурови или съвсемъ рохки, и то въ малко количество 1—2 на день.

и) Постете периодически (поне единъ день въ седмицата), защото най-доброто лекуване на запека, като последица отъ преяждане е временното гладуване.

к) Пийте винаги прѣсна, но не студена, а хладка вода, умѣрено особено при ядене, за да не разредявате стомашнитѣ сокове и на глътки, а вечерь преди легане избѣгвайте я. Ако имате възможность утолявайте жаждата си винаги съ плодове.

л) Избѣгвайте лютитѣ и силно подправени ястия. Тѣ изтощаватъ стомаха.

м) Хранете се три пжти дневно, но по-малко. Храната ви да е еднообразна, по добре твърда отъ колкото течна.

20. *Много полезни и хранителни сж:*

а) Препечения и черния (ржжения) тричевъ хлѣбъ.

б) Млѣко (пресно и кисело) и мжтеница отъ кисело млѣко особенно при болнитѣ или изнемощели отъ температурата замѣстватъ напълно другата храна.

в) Суровитѣ плодове и компотитѣ отъ тѣхъ, а сжщо и домашнитѣ плодови лимонади, сиропи и чистата боза.

г) Суровитѣ червени домати,—съдържатъ много витамини.

д) Суровитѣ моркови замѣстватъ за децата рибеното масло, пречистватъ стомаха и заздравятъ зжбитѣ имъ, като сжщевременно ги приучватъ добре да дъвчатъ храната си, който навикъ е отъ извънредно голѣмо значение за здравето имъ.

е) Гроздето, кестенитѣ, орѣхитѣ, лещницитѣ, бадемитѣ, фастъцитѣ и гроздовия сокъ (безалкохолно вино) и гроздовия петмесъ (рачелъ) сж идеялна храна за човѣка.

ж) Тиквата (варена или печена) и бамята сж особенно полезни за страдащитѣ отъ стомашенъ катаръ или язва въ стомаха.

з) Зелената чорба — много добре урегулирва храносмилателната ни система, ако ежедневно се употрѣбява на трапезата — по 1 винена чаша на обедъ и вечеря.

и) Много полезно е изтощенитѣ, ако организъма имъ понася, да пиятъ чисто дървено масло по 50 грама—три пжти дневно, единъ часъ преди ядене.

к) Болнитѣ отъ стомахъ (катаръ, язва и пр.) сутринь, преди обедъ и вечеря да пиятъ чаша чиста гореща, а не топла, вода на глътки, ако имъ е неприятна, то може да се смѣси съ нѣколко капки лимоновъ сокъ или 1 лжжичка медъ а здравитѣ чаша вода съ температурата на стаята.

Страдащитѣ отъ запекъ всѣка сутринь, 15 минути следъ изпиване на горещата вода, и преди закуска, да изядатъ отъ 5—10 сухи сини сливи, киснали отъ вечерь въ една чаша вода.

Това народно средство е много ефикасно въ подобни случаи.

л) Безвредни сж: липовия и вегетариянския чай и безкофейното кафе „Хагъ".

м) Денемъ, ако си уморенъ и трѣбва да спишъ, спи, преди ядене съня е най-добрата храна и най-доброто лѣкарство, което природата ни е дала, затова най-голѣмо прѣстжпление прави този, който буди болния за да му даде „лѣкарство" или храна.

н) Следъ ядене изплаквай устата си съ чай отъ лай-кучка.

о) Лягай всѣкога безъ мисъль за частни и обществени работи.

п) Ставай винаги веселъ и съ пѣсень на уста, радостното настроение е основа на здравето ни.

21. Майки, ако искате децата ви да иматъ редовенъ стомахъ и добъръ апетитъ приучете ги:

а) за редовния стомахъ — да изядатъ презъ деня по 1 суровъ морковъ, добритѣ свойства на който по-горе описахъ и

б) за апетита да изяждатъ ½—1 часъ до обеда или вечерята по една ябълка, защото ябълкитѣ, сж превъзходни за здравето, полезни за стомаха — леко се смилатъ, добре се усвояватъ, възбуждатъ дейностьта на черния дробъ, даватъ ни чиста вода, добъръ апетитъ и сънь, дизенфекцирать (чрезъ

ябълковата киселина) устата и червата ни, подпомагатъ дейностьта на бъбрецитѣ, служатъ за най-добро средство противъ гърленитѣ болести, предпазватъ отъ образуване на камъни и хемороиди и пречистватъ кръвьта ни отъ пикочната киселина основа на повечето болести.

За това английската пословица казва: „който яде редовно ябълки не вика лѣкарь".

Ябълкитѣ сѫ особено полезни, когато се ядатъ сурови сутринь на закуска съ хлѣбъ и преди обѣдъ, а не следъ обѣдъ, като „десертъ". Печенитѣ ябълки сѫщо сѫ лесносмилаеми и се препоржчватъ за слаби стомаси, а „изпържени съ масло, по думитѣ на Hecquet, сѫ добро средство противъ гръдни болести".

Здравитѣ да предпочитатъ суровитѣ ябълки, защото варенето и печенето намаляватъ витаминитѣ имъ.

22. Майки запомнете сѫщо съвета на проф. д-ръ Ваше: Не трѣбва да се яде саламъ, дивечъ, яйца, ферментирало сирене (не се отнася до нашия кашкавалъ и сирене) *шоколадъ* или пъкъ пие чай, кафе, алкохолъ. Затова не давайте на децата си *шоколадъ*, особенно преди ядене, който и по изследванията на д-ръ Хайгъ (гл. книгата му „диета и храна") съдържа пикочна киселина и е причина децата ви да сѫ запечени, неспокойни (дразни половитѣ имъ органи) и да бѫдатъ безъ апетитъ и съ бледожълтеникъвъ цвѣтъ на лицето.

23. Когато искате да предваритѣ болестьта (простудата) направетѣ на болния веднага една гореща 33°R клизма (при правене на клизмата да лега на лѣвата страна съ подгънати колѣна) следъ нея дайте му очистително, отъ майчинъ листь, което е за предпочитане предъ рициновото масло, и до като подействува очистителното направете му една парна баня, а 2—3 часа следъ нея и една коремообтривна или пъкъ фрикция (гл. точка 14) на краката и корема. Ако температурата не спадне, на другия день повторете коремобтривната баня и фрикциитѣ.

25. Облеклото ви по възможность да е меко и гъвкаво за да може кожното изпаряване да става леко и да не прекъсва притока на светлината. Нагаждайте дрехитѣ си споредъ слънцето и избѣгвайте излишното облекло — то изнежва.

25. Спете при отворенъ прозорецъ — лѣте и зиме. „Отваряйтѣ прозорцитѣ на кѫщата си и лѣкаря и аптекаря ще избѣгатъ отъ нея" казва народната поговорка.

При студено и лошо време, особено когато има мъгла, прозореца ви трѣдва пакъ да е отворенъ, обаче завесете го добре съ едно одяло, което ще ви предпази отъ нечистотиитѣ на мъглата и ветъра, и сѫщевременно ще даде възможность на чистия въздухъ непрестанно да влиза въ стаята Ви; добре е въ такъвъ случай и печката да е запалена. Ако презъ деня стоите въ стая съ затворенъ прозорецъ най-малко три-четири

пжти презъ деня я проветрявайте, особено преди ядене. защото чистия въздухъ дразни апетита, а нечистия го убива.

26. Отъ време на време прекъсвайте лекуването си, като следъ всѣки лечебенъ периодъ отъ 1—2 месеца си давате нѣколко дневна (отъ 3—7 дни) почивка, тъй като и по думитѣ на проф. д-ръ Ваше: „Почивката дава възможность на организма да възобнови бавно своитѣ сили, да притжпи прекалената чувстнителность да добие по-голѣма умереность въ моторнитѣ и секреционни действия, и затова каквото и да е вашето здравословно състояние, Вие трѣбва да свикнете съ почивката".

27. Не само тези, които нѣматъ възможность или желание да се лекуватъ по метода на Луи-Куне трѣбва да се снабдятъ съ много ценната книга „Природно Лекуване" отъ М. Платенъ, но и самитѣ последователи на Луи-Куне ще намѣрятъ въ нея не само обяснения на много въпроси, които имъ сж били не ясни до сега, но сжщевременно ще могатъ да си съставятъ, споредъ темперамента си и некоя полезна комбинация; защото задачата на истинското лечебно изкуство се състои въ това: да се намѣри на всѣки боленъ съответния лечебенъ методъ. Почивали последния на природнитѣ закони, той несъмнено съставлява, часть отъ общата природосъобразна лечебна система. За това именно не само че може, а е напълно разумно да се комбинираръ природнитѣ лечебни методи на Кнайпъ, Шрозъ, Рикли и Куне, защото тѣ преследватъ сжщата цель: да предпазятъ здравитѣ и да лекуватъ болнитѣ съ помощьта на въздуха, слънцето, водата и диетата; Ако къмъ тяхъ прибавимъ, строго индивидуализирани, — масажитѣ и лечебната гимнастика, то ще имаме на разположение най-ценнитѣ средства за лекуване ксички болести.

28. Ако болниятъ следъ оздравяването си се отдаде на старитѣ си безумия, то болестьта пакъ ще му се върне, щомъ повтори грешкитѣ си, които сж причинили първата му болесть; — защото:

„Здравето се крие въ добрата воля и въ природата; слънцето. водата, въздуха, движението и умереностьта".

29 „Лечебната наука, казва проф. д-ръ Мюллеръ, ще изпълни задачата си най-добре, тогава когато разбере разумното устройство на човѣшкия организъмъ и при лекуването изхожда отъ убеждеиието, че той е въ състояние самъ да се справи съ повечето болести". Сжщото твърди и проф. Ваше, като казва: „Всѣки отъ насъ носи срѣдствата на собственото си лекузане". Защото когато изнемогвате подъ ударитѣ на остри и хронически болести не се отчайвайте, а се довѣрете напълно въ лечебната сила на всесилната природа.

30. „Извѣстния физисъ", Вилиамъ Кроксъ, е казалъ единъ день въ Кралската академия въ Лондонъ: „Каквито и да сж заслугитѣ на днешната медицина, тѣ се свеждатъ въ следното;

да възбуди въ болния Vis medicatrix сир. силата къмъ лекуване, или желание за живѣене. Никой не лекува никого, болниятъ се лекува самъ и лѣкарьтъ е само помощникъ, който пробужда задрѣмалия Vis medicatrix". Проф. Ваше — „Мисъльта Лекува".

31. И тъй лекуването се извършва отъ живата природа — жизнената сила на тѣлото, а не отъ лекарствата, които като чужди и вредни за тѣлото вещества рушатъ тѣлото, повреждатъ стомаха и умжртвяватъ кръвьта и тѣлеснитѣ сокове. Употрѣбата имъ може да се оправдае само въ критически минути, когато задачата на лѣкаря е да облегчи страданията на болния, а не да го лекува.

Затуй д-ръ Зордергеръ е правъ като казва: „Истинския лѣкарь поставя цѣлата природа въ услуга на болния, а лекомисления го изпраща въ аптеката".

„Впрочемъ, всѣки знае, казва и проф. Ваше, че много отъ медикаментитѣ действатъ и чрезъ въображението на пациента" — сугестивно.

32. „Веселоста е Божие лѣкарство, казва д-ръ Оливие Венделъ Холмсъ, и всѣкой трѣбва да се ползува отъ него, затова, смѣйте се всѣкога, когато можете, използувайте това евтино лѣкарство, което развива гърдитѣ, раздвижва кръвьта и увеличава жизнената сила. Нѣма по добра поправка за ястията отъ смѣха... Той е голѣмъ неприятель на диспепсията.

Ако ви потрѣбва лѣкарь, изберете нѣкой веселъ характеръ",

*Димковъ*

---

# Значението на дишането за запазване на здравето.

Ние сждимъ, че човѣкъ живѣе по дишането, защото живота е серия отъ дишания. Не сж малко случаитѣ, когато при тежки болѣстни случаи близкитѣ сж си приближавали ухото до носътъ на болния само и само да чуятъ свистението на въздуха при издишването. Отъ тукъ е ясно, че най-важниятъ актъ въ живѣенето на човѣка е дишането, още повече, че безъ хлѣбъ, въобще безъ храна мождмъ да прекараме нѣколко дни по редъ, но безъ да дишаме не можемъ продължи повече отъ 2-3 минути.

Важностьта на дишането, тоя жизненъ процесъ се състои въ това, че съ поемането, по право съ вдишването на въздухъ въ бѣлитѣ дробове, ний даваме на кръвьта, оня необходимъ, при храненето на тѣлото, материялъ еменуемъ съ название кислородъ, безъ който на никаква цена не може да стане обмяната на продуктитѣ на храната. въ клеткитѣ на

тѣлото. При обмяната на храната кислорода се съединява съ въглерода и образува тъй наречения въглероденъ двуокисъ, продуктъ крайно отровенъ за тѣлото. Въглерода. организъма възприема при храненето, като го извлича най-вече отъ листата и зеленчука, семената и плодоветѣ, отъ соковетѣ на различнитѣ разтения (напр. захарта) отъ хлѣба, тлъстенитѣ, месото, млѣкото и бирата. Освенъ въглеродния двуокисъ отъ дробоветѣ при издишването се изхвърлятъ и други отровни продукти отъ обмяната на храната но въ много малко количество. За голѣмата отровность на въглеродния двуокисъ можемъ да сждимъ отъ факта, че той е продуктъ на всѣко горене, гниене и разлагане на растителнитѣ и животински материяли.

Отъ до тукъ казаното следва че:

1. Трѣбва при дишането*) да поемаме толкова въздухъ колкото е необходимъ, за да може всичкия въглеродъ при обмяната на веществата да стане въглероденъ двуокисъ, следъ което да се изхвърли вънъ отъ тѣлото презъ дробоветѣ.

2. Трѣбва да се диша тъй, че кръвьта да има възможность колкото се може по-вече кислородъ да погълне отъ вдишания въздухъ.

3. Трѣбва да има начинъ по който правилно да се диша.

4. Неизхвърленитѣ продукти отъ обмяната на веществата тровятъ организъма, отслабватъ неговата съпротивителна сила и го предразполагатъ къмъ заболявания.

5. Отъ дишането най-напредъ зависи нашето здраве.

6. Чрезъ дишането ние можемъ винаги да възвърнемъ при упадъкъ на сили въ тѣлото неговата бодрость.

Дишането освенъ, че указва голѣмо влияние върху жизнеността на тѣлото, то сжщото указва не по-малко влияние върху психическото състояние. Само посредствомъ дишането можемъ побѣснелия отъ ядъ човѣкъ въ продължение на нѣколко минути да успокоимъ, а сжщо и унилия човѣкъ въ нѣколко минути да направимъ бодъръ. По какъвъ начинъ става това ще изложимъ по-долу.

Отъ лошото дишане кръвьта страда, отъ недостатъченъ притокъ на кислородъ, което нѣщо става причина да се образува малокръвие и застояване на кръвьта, неврастения, задухъ, главоболье, лошо храносмилане, съ една дума по-вече или по-малко страда цѣлото тѣло.

Чрезъ правилното дишане, което ще посочимъ по долу, като даваме възможность на кислорода да прониква въ най-отдалеченитѣ кжтчета на оргънизъма (особенно на стомаха и червата) ние наедно съ това, подържаме въ изискваната чис-

*) Тукъ трѣбва да разбираме не само дишането чрезъ бѣлитѣ дробове, а всички други начини по които се вкарва въ тѣлото кислородъ, защото приетия чрезъ белодробно дишане $O_2$ измѣства отъ кръвьта образувалия се вече $CO_2$.

тота тия части, като не имъ даваме възможность да се напълнятъ съ микроби и да се заразятъ отъ тѣхъ, защото нито едно антисептично средство не е тъй сигурно и не действува тъй убийствено върху микробитѣ както чистиятъ кислородъ.

Различаваме следнитѣ видозе дишания:

1 *Ключичното дишане* — разширява преимуществено горната часть на гърдитѣ. Корема си остава прибранъ, диафрагмата натиска нагоре, ребрата, плешкитѣ съ лопаткитѣ и ключицитѣ приповдигнати

Този начинъ на дишане е най-вреденъ, защото въ бѣлитѣ дробове влиза най-малко въздухъ, предимно въ най-горната часть, много малко кръвъ се прочиства, вследствие на което голѣма часть отъ отровнитѣ продукти отъ обмяна а на веществата остава въ организъма и го трови. При това дишане за да се повдигнатъ лопаткитѣ искатъ се значително усилие при дишането, следствие на което последното не става презъ носа — органа на дишането, а презъ устата. Дишащитѣ по този начинъ винаги сѫ разпложени къмъ възпаление въ гърлото и бѣлитѣ дробозе, едно че вдишваний въздухъ не се сгрѣва предварително, но и второ не се филтрира, което нещо става само отъ носа — органа на дишането. Кръвьта страда отъ недостатъченъ притокъ на кислородъ.

2. *Гръдното дишане* — произлиза отъ повдигането на цѣлия гръденъ кошъ, при което коремътъ се прибира, а ключицата се повдига малко нагоре, непроизволно, но това още не може да се смѣта за ключично дишане. Гърдитѣ приематъ красиза форма и пъргава изпъкналость. При този видъ дишане сѫщо имаме недостатъченъ притокъ на кислородъ въ кръвьта и последствията отъ това дишане сѫ сѫщо такива, каквито и при първото дишане.

3. *Коремното дишане* — произлиза най-вече отъ деятелностьта на диафрагмата, отъ този голѣмъ мускулъ, който се намира протегнатъ между коремната и гръдната части и който въ спокойно състояние се поддава като изпъкналость нагоре, въ гръдния кошъ. При този начинъ на дишане диафрагмата мени своето положение, като при вдишването се обръща съ изпъкналостьта си къмъ коремната часть, притиска предната стена на корема, която благодарение на своята еластичность излиза малко напредъ При издишането диафрагмата се обржща сега съ изпъкналостьта си къмъ гръдната часть, а съ това се прибира стената на корема, приема предищното си положение, а даже малко се притегля и навътре.

4. *Страничното (хълбочно) дишане* — пъкъ докарва малка часть отъ дробоветѣ въ действие. При тоза гърдитѣ сѫ лекичко напрегнати, корема не излиза никакъ напредъ, а въ замѣна на това се наблюдава доста силно разширение на хълбоцитѣ (слабинитѣ) ако си поставимъ ржцетѣ на тѣхъ.

5. *Пълното дишане* — става по следующия начинъ: диафрагмата се съкращава и повдига предната коремна стена, като едновременно съ това силно се разширява предната гръдна часть, както при гръдното дишане, а сѫщо се разширява и повдига горната часть на гърдитѣ. Въ последния моментъ на акта на издишването, най-долната часть на коремната область малко се прибира назътре, тъй че приповдигнатитѣ отъ въздуха гърди получаватъ упорна точка. Отъ този моментъ се почва силно и продължително ползване отъ гласа възможно и бавно и постепенно издишване. Въ това най-вече и се състои гимнастиката на дишането (при вдишването плещитѣ не трѣбва да се повдигатъ, тѣ се движатъ малко на долу) [1]

Що се отнася до различнитѣ начини на дишания, то трѣбва да кажемъ, че ключичното и хълбучното дишания абсолютно не трѣбва да се прилагатъ. Който е привикналъ вече да диша само по този начинъ, той твърде много вреди на дробоветѣ и на цѣлото тѣло съ систематическото имъ оскъдно хранене съ кислородъ и ако не се обърне на това достатъчно внимание, той подлага здравето си на голѣми рискове. Бѣлодробнитѣ части, които не взиматъ участие въ дишането не се пречистватъ, широко сѫ открити за всѣкой родъ болести. особенно за туберкулозата. Дихателнитѣ мускули отслабватъ. гърдитѣ намаляватъ по обемъ, страдатъ отъ бездеятелность и хрущалитѣ предаващи на гърдния кошъ голѣма подвижность се втвърдяватъ и подобно на дихателнитѣ мусскули загубватъ своята еластичность По този начинъ количеството на вдншвания въздухъ става най-малко.

Най-после намалява се и еластичностьта на бѣлитѣ дробове. Всичнитѣ тъкани на организъма се хранятъ лошо, като не излючимъ и нервнитѣ тъкани, които губятъ сила и желание да даватъ на дихателнитѣ мускули и въобще на цѣлия организъмъ нови импулси. И следъ всичко това се оплакватъ отъ умора, задухъ стеснание на сърдцето, недостатъченъ апетитъ, запекъ разширение на венитѣ и т. н. Недостатъчно дишане вреди на организъма; последния на свой редъ недостатъчно храни дихателнитѣ органи и ето — кръга е затворенъ, човѣкъ се разболява.

По силното хранене на дробоветѣ се получава отъ гръдното и коремното дишания. Разбира се чистото гръдно дишане изисква известно напрежение; сѫщо при това е неизбѣжно конвулсивното напрежение на мускулитѣ на шията, за това именно е малко вѣроятно да може нѣкой постоянно да диша по такъвъ начинъ.

Най-удобното и естественно най-простото и въ сѫщото време достатъчно дишане това е — коремното дишане. Безъ

[1]) Всичкитѣ тия дихателни упражнения сѫ добре описани въ книжката „Волева гимнастика" отъ Д-ръ А. К. Анохмъ, преведена на български.

съмнение позечето отъ хората нѣматъ представа за този начинъ на дишание. Но нѣма нищо по лесно отъ този начинъ, ако го разберемъ по указанията по-горе.

Друга е работата при по-силнитѣ напрежения (спорта, играта, гребането, изкачването на височини и т. н.) и професиитѣ въ които главната роля принадлежи на дишането (въ пѣвцитѣ, артиститѣ и ораторитѣ) Тукъ е нѣобходима комбинация на гръдното и коремно дишания — пълното дишане тукъ е съвършенно неизбѣжно. Това дишане е необходимо да се прилага само въ гимнастиката, иначе винаги и всѣкога трѣбва да прилагаме коремното дишане. Най-после чрезъ правилното дълбоко дишане, което се различава отъ коремното по това, че вдишвания въздухъ задържаме известно време, следъ което го издишваме, ние доставляваме изобиленъ притокъ отъ кръвь въ бѣлия дробъ, благодарение на което покаренатa кръвь на венитѣ по пълно се пречистя.

При недостатъченъ притокъ на въздухъ т. е. при обикновенното ни повърхностно дишане, неизхвърленитѣ отровни вредителни продукти се връщатъ обратно носени отъ кръвьта, която храни тъканитѣ, отравятъ организъма, причинявайки преждевременна старость и смъртъ.

Кръвьта обогатена съ кислородъ по интензивно запазва и защищава организъма отъ заболявания и отъ всевъзможнитѣ болѣсти.

Освенъ правото си назначение да ни предпазва отъ болѣсти и зараза, кислорода отъ въздуха играе ролята и на хранително стредство, като се поглъща отъ всичко което живѣе въ организъма, влиза въ мнобройни химически съединения и се отдѣля отъ тѣлото по много пжтища.

Отъ казаното по-горе явствува, че стомахътъ и другитѣ храносмилателни органи страдатъ отъ неправилното и повърхностно дишане. Тѣ не само страдатъ отъ липса на достатъченъ кислородъ и добиватъ лошо хранене, но и поглъщаната всѣки день храна, за да се преработи изсмуква отъ кръвьта и безъ това малкото кислородъ. По този начинъ се създава лошо преработване и използуването на храната отъ организъма е никакво или много малко, тѣлото въ истинския смисъль на думата гладува, въпреки че се поглъщатъ голѣми количества питателна храна. По този начинъ тѣлото отслабва и силата му, енергията му се намалява. По причина на неправилното дишане и на липсата на достатъчно количество кислородъ човѣкъ става твърде чувствителенъ къмъ всѣкакви заболѣвания и значително скъсяване времето на пребиваването си на земята или както по-вѣрно можемъ да се изразимъ въ даденния случай, значително скъсява периода на злодействата си върху земята.

Голѣмото значение на дишането за развитието на организъма и здравеопазването му отъ незапомнени времена е

известно на индийцитѣ. Култътъ на дишането въ религиозната имъ философия е твърде много застжпенъ и се е създала цѣла наука за дишането.

При месното хранене въ организъма влиза голѣмо количество бѣлтъчни вещества и слабитѣ окислителни сили не сж въ състояние да окислятъ това голѣмо количество напълно, следствие на което се явява единъ полуокисленъ бѣлтъченъ продуктъ, подъ името пикочна кисилина, която образува съ своето утаяване изъ тѣлото най-благодатната почва за появяване на болѣститѣ, най-напредъ подаграта, а следъ нея ревматизъма и цѣла върволица отъ болѣсти.

При дълбокото дишане, освенъ че кръвьта поглъща достатъчно количество кислородъ но въ нея остава свободенъ около 25% такъвъ; необходимъ на организъма въ работата му.

Хората, които дишатъ правилно не се простудяватъ, защото притежаватъ достатъчно количество чиста топла кръвь, която помага за противостоене на бързитѣ изменения на температурата на въздуха. Тия хора иматъ винаги руменъ цвѣтъ на лицето си. Тия, които дишатъ недостатъчно дълбоко въпреки, че кръвтьта имъ има тъмно червенъ цвѣтъ, защото изобилствува съ голѣмо количество недоизгорѣли продукти, лицето имъ винаги е блѣдо или тъмно червено като че ли нѣматъ никакъ кръвь.

Наедно съ дълбокото дишане произвежда се гимнастика и на вътрешнитѣ органи и мускули, които трѣбва да сж твърде добре развити. При вдишването диафрагмата съ своята изпъкналость се обръща надолу къмъ стомаха, притиска него, червата, черния дробъ и далака и ги масажира. По този начинъ червата се изтискватъ, въ гънкитѣ имъ не оставатъ никакви частици отъ изверженията да гниятъ, а освенъ това перисталтиката, свиването и разпущането, на червата е пълна и никога нѣма да има тяжесть въ корема съпроводена отъ тъй лошо действующия запекъ. Относително стомаха, последния благодарение на такава гимнастика, не само оздравява, но и става напълно неподаващъ се на заболѣвания. Коремнитѣ мускули взиматъ най-живо участие въ гимнастиката на вътрешнитѣ органи и по такъвъ начинъ добиватъ извънредна сила и еластичность.

Отъ малкото казано до тукъ е ясно, голѣмото значение на правилното и дълбоко дишане, действието отъ което до тукъ бѣше само запазването отъ болѣсть, което е тъй да се каже физическата страна за която по-горе много малко споменахме.

Резултатитѣ отъ правилното дишане бързо и ясно, просто очевидно се проявяватъ въ проявяването на душевната деятелность на човѣка. Всевъзможни ѣ ефекти на повишеното и пониженото душевно състояние каквито сж гнева, злобата, унинието, страха, боязливостьта, скръбьта и пр. подъ

влиянието на дълбокото и правилно дишане се отстраняватъ и замѣнятъ съ известно свѣтло, радостно вътрешно самочувствие. Нѣкаква си лекость и бодрость, умилителность и добродѣтелство сж последицитѣ на това дишане.

Това е плодъ отъ вътрешния масажъ, който диафрагмата прави на вътрешнитѣ органи, а наедно съ тѣхъ и на тъй наречения абдоминаленъ мозъкъ (слънчево сплетение, както го наричатъ индийцитѣ), който управлява настроението, контролира всичкитѣ душевни вълнения и влияе върху непроизволнитѣ функции на сърдцето, стомаха, червата и др.

Произвеждайки чрезъ дълбокото дишане масажи на този червенъ центъръ, при гнева, когато кръвьта нахлуе въ главата ние действуваме върху сърдцето, както казахме по-горе и съ това урегулираме кръвообрата, а заедно съ това става и равномѣрно разпредѣление на кръвьта по цѣлото тѣло и главата се освобождава отъ кръвьта, която отива къмъ другитѣ краища на тѣлото, плаватъ къмъ областьта на стомаха, които при гневното състояние обѣдняватъ отъ къмъ кръвь. Сжщото действие забелѣзваме и при всички душевни вълнения съпроводени съ кръвоприливъ къмъ главата. При пониженитѣ афекти унинние и прочие се свиватъ кръвоноснитѣ сждове и горнитѣ краища на тѣлото оставатъ безъ кръвь и ставатъ бледи, кръвьта бѣга къмъ корема. Въ тоя случай при масажа на абдоминалния нервенъ центъръ влияе се пакъ на сърдцето, което дава напоръ на кръвьта и последната напъвá отново изпразненитѣ и стеснени кръвоносни сждове, които приематъ предишната си форма и ето нарушеното душеравновесие се възтановява. Душевното равновесие се намира въ безусловна връзка съ правилностьта на кръвообръщението.

Въздействието чрезъ абдоминалния нервъ е тъй да се каже практическата страна на психологията на душевнитѣ настроения.

Страничнитѣ, но сигурни последствия отъ правилното дишане сж стройностьта и грациозностьта на тѣлото, гъвкавостьта и еластичностьта на формитѣ — съ една дума въ естетически смисъль на думата.

Правилното дишане регулирайки душевнитѣ движения, укрепва волята, създава ясенъ умъ, веселъ духъ и съдействува на хармоническото развитие на тѣлото и ума.

Едно жизнеспособно тѣло, отъ което лъха само животъ и упование може да живѣе въ съжителство само въ хармонично развитъ умъ. Отъ тукъ и римскитѣ пословици — „въ здраво тѣло здравъ умъ“, и въ здраво тѣло, здрава воля“.

Специалното дълбоко дишане само въ непродължително време, 2-3 минути, се справя съ умората, гнева унинието и пр. и пр. Физиологическото обяснение на това е, че посредствомъ дълбокото дишане, което е сжщевременно ритмическо,

поставяме въ хармония всички части на тѣлото, която хармония е най-главния лость за продължителната и плодотворна работа.

Простотата е законъ на природата въ всичко, велико и малко. Отъ тукъ, което е по-просто, то е и по-вѣрно, и всичкитѣ нуждни подробности за успѣха на работата идватъ сами по себе си. Ето единъ примѣръ: Намирате се на чистъ въздухъ. Почвате дълбоко да дишате. Въ васъ се явява необходимостьта да се изправи главата, тѣлото, да се прибератъ ржцетѣ и се спуснатъ надолу, петитѣ на краката да се прибератъ. Отъ този примѣръ е ясно, че самото почване да се диша дълбоко се създава отъ само себе си и всички подробности. Работата е много проста. Следъ вдишването на въздуха трѣбва да го задържимъ малко и следъ това спокойно безъ насилия да го издишаме.

Трѣбва да споменемъ, че *вдишването трѣбва да става само презъ носа* въ каквото и положение да се намираме. Носа играе ролята на филтъръ. Въ него има много стеснения и кривини. Прахътъ вдишванъ съ въздуха се задържа въ носната кухина, а самия въздухъ преди да влезе въ бѣлитѣ дробове се стопля и по такъвъ начинъ се обезврежда. Ако не дишаме презъ носа си, а съ устата си, то въздуха както е прашенъ и студенъ направо влиза въ бѣлитѣ дробове, безъ да се очисти и стопли и може да предизвика възпаление въ гърлото и дробоветѣ. Сухотата въ гърлото предизвикана отъ тоя начинъ на дишане е много неприятна и вредна. Когато дишаме не трѣбва да свиваме ноздритѣ, а трѣбва широко да ги отваряме. Трѣбва да помнимъ едно, че дробоветѣ най-добре се напълватъ съ въздухъ като дишаме презъ носа, а не като дишаме презъ устата. Изключение могатъ да правятъ само тия, които иматъ нарастъци — полипи и пр. въ носа, които имъ пречатъ да дишатъ презъ него.

## Специални способи на дишане.

1. *Дишане за обуздаване душевнитѣ вълнения.* Въ желанието си да се успокоимъ, когато се намираме душевно развълнувани и когато искаме да прогонимъ унинието, боязливостьта, страха, озлобяването и пр. съ една дума да дойдемъ на себе си, трѣбва да направимъ дълбоки дишания, като разширяваме колкото се може гърдитѣ и корема. По тоя начинъ масажираме абдоминалния мозъкъ, който отъ своя страна въздействува върху сърдцето щото нарушената правилность въ кръвообрата, да се премахне и последния да тръгне въ правия си пжть.

По подробни указания какъ става това сж дадени по-горе.

2. *Дишане за отстраняване умората,* Всѣки знае отъ само себе си, колко много му остава работата назадъ, когато

се умори и умората продължи твърде много време. За да се скъси колкото се може времето на умората препоржчва се тоя начинъ на дишане: Изправяме се прави, протѣгаме ржцетѣ си на страна и бавно дълбоко дишаме, като повече разширяваме гръдния кошъ. Това е тъй нареченото ребрено дишане.

Това се обѣснява по следния начинъ. При умората натрупва се въ тъканитѣ продукти отъ разлагането предизвикани отъ работенето каквито сж: млѣчната киселина, фосфорнокисления калий и др., които раздразняватъ нервитѣ и се понижава електродвигателната сила на мускулитѣ. Съ това дишане се произвежда енергично окисляване на кръвьта. Следствие на това на нервитѣ се доставя пресна храна и умората изчезва.

3. *Дишане за проветрязане горната часть на бѣлитѣ дробове и предпазване гърлото отъ простуда.* Изправяме се прави, като държиме ржцетѣ си спуснати надолу и допрени до тѣлото. При вдишането повдигаме раменетѣ нагорѣ, като даваме възможность на въздаха широко да нахлуе въ горната часть на дробоветѣ. Съ това ги укрепяваме и засилваме, като ги правимъ добра броня противъ туберкулозата.

4. *Дишане за отстраняване на умствената умора.* Тоя начинъ дишане се прави така: затваряме една отъ ноздритѣ си и вдишваме въздухъ презъ отворената. Следъ това затваряме другата ноздра и издишваме презъ тая що е била затворена при вдишването на въздуха. Това се повтаря нѣколко пжти. Лесно е да се разбере, че това облекчаване е последица отъ избавянето на мозъка отъ вжглекиселия газъ и отъ останалитѣ продукти на работенето на тъканитѣ.

Дълбоки бавни вдишвания, сетне задържане поетия въздухъ въ разширения бѣлъ дробъ, следъ това бавно издишваме до пълното отстранение на въздуха отъ гърдитѣ. Всичкитѣ тѣзи приуми повтаряни нѣколко пжти презъ течението на деня не само способствуватъ за укрепяването на всички участвуюши въ дишането мускули и за разширението на гръдния кошъ, но и увеличаватъ количеството на червенитѣ кръвни тѣлца — носители на съдържащия се въ кръвьта кислородъ; ускоряватъ отстранението отъ кръвьта на вжглената кислота (вжглеродния двуокисъ); подобряватъ кръвообръщението и разпредѣлението на кръвьта; повишаватъ настроението на всички останали мускули отъ тѣлото; ускоряватъ храносмилането; подържатъ храненето, повишаватъ душевното настроение; създаватъ бистъръ умъ; укрепватъ волята; усиляватъ въобще обмяната на веществата — цѣлия жизненъ процесъ.

Грижата за дихателния апаратъ и развиването органитѣ на дишането наедно съ тая на кожата трѣбва да бжде найгрижливо и изисквана.

*Еребакановъ*

*Д-ръ Кир. Йордановъ Гиневъ*
лѣкарь за природолѣчение.

# Потящитѣ се крака.

Етиологията на тази болесть и до днесъ не е окончателно проучена. Представителитѣ на медицинската наука и днесъ още продължаватъ да сж на различни мнения. Неотдавна потенето на краката се е смѣтало като локално заболѣване. Обаче модерната медицинска наука доказа, че сжществува една връзка между това и автономната нервна система.

Науката за природосъобразното лечение отива още подалечъ, като съзира въ потнитѣ крака единъ признакъ на общо страдание, което има своитѣ причини дълбоко въ човѣшката природа. Произхождайки отъ това свое гледище, последната смѣта локалната борба съ потнитѣ крака не само за безцѣлна но и за катастрофално вредна. И много лѣкари на древностьта сж били на сжщото мнение. Различието между възгледитѣ на училищната медицина и тѣзи на природолѣчението проличава отъ факта, че и днесъ още лѣкуването имъ става съ разни местни измивания, мазания, пудрения и др. Какъвъ е резултата отъ всичко това медицениране, знаятъ всички, които сж имали случая да водятъ тази безплодна борба. Азъ ще прибавя само, че тя е не само безплодна но и крайно вредна, като предизвиква тежки местни изменения, като закоравяване, лющене, даже напукване на кожата, което се изпитва особенно неприятно въ ржцетѣ.

Така че като едничка ефикасна борба съ потнитѣ крака остава все пакъ радикалното общо лѣкуване на организма, който благодарение на неправилното живене и хранене е до тамъ увреденъ и изтощенъ, че едно възобновяване е възможно само чрезъ коренно изменяне на начина на живене, хранене и продължително общо лѣкуване съ мощнитѣ природни лечебни фактори: вода, светлина, диета и т. н. Но приложението на този радикаленъ начинъ на чисто природно лѣкуване е една доста сложна работа. Докато приложението на лѣкарственото лечение е много лесно и не изисква абсолютно никаква работа отъ страна на болния, природолечението изисква щото болниятъ да е достатъчна гаранция за воля, трудъ и постоянство. Но за това пъкъ, че последнитѣ ще дойдатъ до сигурно и пълно излечение, отъ една страна, непоносимото тежко състояние на потящитѣ се крака съ своята неприятна миризма, последствени рани и т. н. отъ друга, сж достатъчно обезспокоителни за да ни наложатъ достатъчно воля и трудъ и ни накаратъ самоволно да поемемъ самолечението си колкото и трудно да е то.

И действително, ако внимателно проследиме сложноста на потнитѣ крака и тѣхнитѣ последствия, ние ще се натъкнемъ на следното:

Ако изуемъ облечения съ кожена обувка кракъ, ще констатираме, че вжтрѣшната страна на кожената обувка е измокрена, така както е измокрена вънкашната й следъ дъждъ. Благодарение на нехигиенично облечения кракъ, последниятъ се запаря и изпарява. Чорапитѣ поглъщатъ всичката тая пара, докато се наситятъ и ставатъ мокри. Изключени отъ вънкашния чистъ въздухъ, излъченитѣ потъ и мазнини се разлагатъ, образуватъ се разяждащи киселини, присъединяватъ се разни бактерии нечистотии и др. Следъ всичко това разбира се не закжснява да настжпи лошата миризма и разранявзнето.

Първото нещо което трѣбва да направиме сега е да се грижимъ за редовното чистене на краката. Ежедневното сменяне (при нужда и два пжти) на чорапитѣ. Често измизане на краката като покрай горещитѣ бани студената вода стжпи въ редовно употрѣбление. Тамъ кждето естеството на работата позволява, необходимо е да се носятъ обуща, които даватъ на въздуха достжпъ до краката, като сандали плетени такива и др. Прекарване колкото се може повече босъ, даже и ходене босо. Абсолютна забрана да се спи съ чорапи, като подчертаваме, че гореказаното ще доведе до оздравяне само тамъ, кждето причината за изпотяването е локална, т. е. недостатъчната чистота на краката и нехигиенично обличане на сжщитѣ.

Покрой тѣзи имаме редица случаи на потящи се крака, кждето причината е стагнация въ нѣкои нервни области. Такива хора сж много блѣди, ржцетѣ и краката имъ сж обикновенно цианотично колорирани. Пупилитѣ имъ сж широки и много игриви. За забелѣзване е че такива хора сж особенно много чувствителни къмъ отрозата Nicotin. И колкото повече пушатъ толкова по се влошава състоянието имъ. И много блиско до ума е, че тукъ, съ гореизброенитѣ локални мѣрки не бихме могли нищо да постигнемъ. Не само, че нищо не можи да се постигне, но, както по-горе казахъ, е катастрофално вредно. Потиснемъ ли, задушиме ли излъчващата се потъ съ тази или онази локална мѣрка, неминуемо ще настжпи едно общо увреждане на тѣлото. Тукъ нека бъде напомнено, че съвсемъ не е суеверие, народното вѣрване, какво чрезъ противопоставяне на „избиването на вънь“ „то“ избива на вжтре и положението става по-лошо.

Тукъ, нека бжде особенно подчертано, че общото лѣкуване на болния е едничкото надеждно средство като суверенно и най-сигурно средство въ тази смисълъ оставатъ все пакъ слънчевитѣ бани. Просто невероятно е какъ подъ влиянието на слънчевата светлина кожата потъмнява,*) цианозата на ржцетѣ и краката се загубватъ. Пупилитѣ получаватъ първоначалната си нормална ширина, като игривото имъ реагиране

*) За подробности вижь моя лечебнс-режименъ наржчникъ за природолечение: „Варна какво, какъ и кога лѣкува“ стр. 8.

отстжпва мѣсто на едно умерено-бавно свиване и разширяване; най-сетне ние виждаме какъ потенето изчезва отъ само себе.

Това ефикасно въздействие на слънцето върху потящитѣ се крака и ржце ще се види на мнозина парадоксално. Томува обаче, който е запознатъ съ сжщината на причината и биохимическото действие на слънцето, съвсемъ не ще се вижда така. Напротивъ, тъкмо обратното би му се видяло невероятно. Защото той знае, че слънцето подобрява вжтрешната секреция и оказва благотворно действие върху нервната система.

А постигне ли се тоза, ний сме се справили вече съ основната вътрешна причина. Следователно оздравяването не е чудо, а неменуемо „логично" следствие. Сжщо такова както слънчевитѣ бани действуватъ всички видове кожни дразнения. Така напримѣръ. макаръ и по-слабо отъ слънцето, въздушнитѣ бани и изтъркването на тѣлото съ четка въ време на кжпане действуватъ също така лечебно. Но обикновенитѣ топли бани, босоходенето, разнитѣ видове частични или общи компреси сж сжщо така полезни. И пакъ ще повторя, че този, който знае що е нервна системе и нейното значение, който знае що е рефлексъ и най-сетне който вѣрва въ интимната връзка на кожата и всички вжтрешни органи и клетки въобще (т. н. корелация) той е винаги въ състояние да си оясни и повѣрва въ ефикасностьта на този природенъ лечебенъ начинъ.

Срещатъ се, обаче, хора (т. н. Ваготоници) чийто нервна система е много възбудена; тѣ страдатъ често отъ потене на краката и ржцетѣ. Ако при тѣхъ имаме и нехигиенично обличане на краката, състоянието имъ се много влошава. Навъждатъ се между потнитѣ пръсти гжбички, които много овреждатъ кожата, която въ последствие се разранява. За голѣмата болезненость на подсеченитѣ крака нѣма защо да говоря. Има да допълня само, че тукъ за да се постигне по бързо излѣкуване необходимо е да намаже съвсемъ тънко съ йодоза тинктура. Който иска да остане идеално вѣренъ на безлѣкарственото лечение, може да се въздържи отъ йода, като убиването на гжбичката предостави на слънцето: Необходимо е, разбира се, щото слънчевитѣ лжчи да падатъ направо върху голото мѣсто за да дойдатъ въ непосредственъ контактъ съ гжбичкитѣ. Сега тѣ ще бждатъ непременно убити и оздравяването ще настжпи непременно, но следъ по-дълго време. Йодовата тинктура ги убива бързо.

Най-сетне нека споменемъ и за закаляването на краката посредствомъ ежедневни хладки бани съ джбови кори. Следъ всѣка баня необходимо е намазването съ Lanolin, за да остане кожата еластична и мека. Талкова пудра може да се употрѣбява въ тежки случаи. Подсушаването на краката при дълго ходене (туристи) е като предотвратяващо средство препоржчително.

# Разнитѣ видове облагания по Луи-куне, симптомитѣ по които се разпознаватъ и болеститѣ, които предизвикватъ.

## Предно облагане.

При това облагане цвѣта на лицето е или бледъ или много червенъ. Най-обложенитѣ части ставатъ гланцови. При него: най-напредъ се повреждатъ зжбитѣ на долната челюсть; хемороиднитѣ възли не стигатъ до главата, а се отлагатъ по шията и дробоветѣ; храносмилателнитѣ разстройства не сж тъй сериозни както при другитѣ видове облагания.

Това облагане предизвиква: 1. *у децата* — следнитѣ остри болести: шарка, скарлатина, дифтеритъ и бѣлодробно възпаление.

2. *У възрастнитѣ*: главоболъ, пъпки по лицето, лишеи, плешивость на предната часть на главата и треска.

Хронически: болести на шията и лицето; прекомѣрна червенина и изриване на лицето.

Отъ воднитѣ (коремообтривни) бани, предното облагане се премахва често пжти само въ нѣколко седмици.

При чисто предно облагане. душевнитѣ болести сж съвършено изключени.

## Странично облагане.

Познава се: 1) по очебиющето надебеляване на съответната страна на шията, която по нѣкога е и съ шикалки (възли); 2) нарушена е съразмѣрностьта на обложената страна; 3) главата постепенно се измѣстя въ страни и по нѣкога има шикалки. *Предизвиква*: зжбоболъ на обложената страна; мигрена; притжпяване на слуха; очни болести — перде на окото (сиво или черно), даже и слепота. При това облагане хемороиднитѣ възли не стигатъ до главата, а се отлагатъ по шията и дробоветѣ.

*Дѣсностранното облагане* предизвиква: заболяване на черния дробъ, злъчни камъни, жълтеница и е съпроводено съ зловонно потене на краката: при това облагане вжтрешната треска е по-слаба отъ колкото при лѣвостранното облагане.

*Лѣвостранното облагане* засѣга повече намиращитѣ се въ лѣвата страна на тѣлото части на храносмилателния апаратъ, затова и тягостьта и болкитѣ се чувстватъ главно въ тая частъ на тѣлото. Това облагане: понизява дейностьта на кожата, засѣга бъбрецитѣ и е последица на ревматизъма, подаграта, сърдечнитѣ болести и мигрена, При него видъ облагане лепрата (проказата е трудно излечима.

## Гръбно облагане.

То е най-тежкото отъ всички видове облагания.

Измѣня формата на гърба — отъ закржгления гръбъ — до гърбицата.

При това облагане — задната часть на шията задебелява; главата става отъ горе широка и на края на челото се образува подложка, Щомъ то засегне и главата, явява се: плешивость на задната часть на сѫщата, нервность съ всичкитѣ ѝ последици — отслабване на паметьта, разсеяность, липса на енергия, безспокойство и даже умопомрачение.

Въ последния случай — душевнитѣ болести сѫ възможни само при сериозно гръбно облагане, което е засегнало особено силно главата.

Това облагане предизвиква още и следнитѣ гръбначни болести: гръбначната туберкулоза, парализия, онанизъмъ, полова немощь, полюции и попикване; сѫщо предизвиква внезапни схващания на мускулитѣ, безсъние усещане поясъ около корема — придружено понѣкога отъ лѣко мръзнене; несигурна походка; мания (въображаеми болести); — родилни — помятане и предивременно раждане; неспособность къмъ кърменето (спиране или намаляване количеството на млѣкото); пълно безплодие у женитѣ или разстройство презъ време на бременостьта и трудно раждане; — най-после и самото израждане на хората е негова последица.

Гръбното облагане е придружено винаги отъ хемороиди, защото засѣга главно, намиращитѣ се въ задната часть на тѣлото части на храносмилателния апаратъ. Сѫщо засѣга и бъбрецитѣ.

Възлитѣ (шикалкитѣ) при него сѫ обикновено явление.

При това облагане децата рано съзряватъ полово и въпреки тѣхната воля ставатъ разсеяни и невнимателни.

При гръбното облагане най-лошото е това, че то ограбва (изтощава) енергията на болния, тъй необходима му за премахване на това опасно облагане, затова налага се време да се взематъ сериозни мѣрки за своевременното му премахване главно чрезъ диета и бани.

## Смѣсено облагане.

Най-зле сѫ онези, които иматъ смѣсено облагане. Тѣ сѫ предразположени къмъ всички видове болести: виждаме ги нервни, неспокойни, недоволни, сами незнаещи какво искатъ отъ живота. Всестранно (смесено) обложенитѣ иматъ пълни и охранени тѣла и често умиратъ внезапно отъ ударъ.

Димковъ.

# ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ
# ПРИРОДЕНЪ ЛѢКАРЬ

Списание за природосъобразно живене и лѣчение (природолѣчение)

Редакторъ стопанинъ и отговоренъ за изнасяното въ него
**Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ**
Лѣкарь за природосъобразно (безлѣкарствено) лѣкуване


Науката за природосъобразно (безлѣкарствено) лѣчение не е нова. Въ лицето на своитѣ майстори проф. Швенингеръ и проф. Лааманнъ, тя получи своето научно застжпничество въ едничко по рода си тогава списание редактирано отъ проф. Цигелротъ. Днесъ списания съ такава подобна тенденция и характеръ се наброяватъ значително число въ културнитѣ страни като Германия и др. Тамъ тя е днесъ на почитно ниво и намира удобрение и приложение всредъ всички класи, като едно внушително число лѣкари и професори сж застанали на чело и предаватъ нужния авторитетъ и я прилагатъ като спасяватъ стотици хиляди страдащи, които сж били оставени като безнадежни на произвола на сждбата отъ представителитѣ на училищната лѣкарствена медицина.

Тукъ у насъ младата България, тази светла звезда е въ едно окаяно състояние. Нейнитѣ представители сж бабитѣ, ходжитѣ и редица други самозвани лѣчители. И не е ли жалко? Нима измежду толкова интелигентни биле тѣ лѣкари или не нѣма да се намерятъ малцина, които да прицѣнятъ стойностьта на природата като творецъ и лѣчитель? Нима нѣма да се намѣрятъ хора, които да поставятъ общественото здраве надъ всѣкакви лични материални интереси? Не, ние не можемъ да се съгласимъ, че българската майка може да ражда само недостойни за нея синове. Ние се надяваме че измежду спекулантитѣ, партизанскитѣ народни изедници и братоубийцитѣ ще се намѣрятъ достойни за оважение идеалисти ратници и пазители на народното благосъстояние. Ние се надѣваме, че между слепитѣ последователи на противоприродната и чисто спекулативна лѣкарствена медицина ще се намѣрятъ достатъчно сподвижници, които между другото ще си поставятъ и това за целъ въ живота, да издигнатъ природата до култъ като творецъ, лечитель и пазителъ на човѣшкото здраве.

И тъкмо тази надежда ни окуражи да се наемемъ съ тежката но благородна задача да просветимъ малцината приятели на природата като издаваме едничкото по рода си списание у насъ, нашия

## Природенъ лѣкарь.

Списание за природосъобразно живене и лѣчение по методитѣ на представителитѣ на **природолечението: Луи Кune, Кнайпъ, Мьолеръ, Мюперъ, Присницъ, професоръ Шьоненбергеръ, професоръ Клайнъ, професоръ Хайгъ, д-ръ Виншъ, д-ръ Кампфереръ** и още много научно подготвени звезди въ природолечението.

Въ името лежи и плана на работа.

Преди всичко то е предназначено за широкитѣ народни маси и интелигенция, които искаме да напжтимъ въ новия начинъ на живене и лечение, като ги научимъ да ценятъ здравето си повече отъ всичко и то не чрезъ лѣкаря и аптекаря, а чрезъ *природата*. Но списанието е нагодено и за онѣзи лѣкари, които симпатизиратъ на нашитѣ идеи, иматъ доблестьта да признаятъ горчивата истина, че не лѣкаря и аптекаря лѣкуватъ, а това върши майката природа съ своитѣ мощни природни фактори съ своитѣ жизнена и лечебна сила. То заслужава да се чете и разпространява и отъ тѣхъ лѣкари, защото ние се водимъ и изнасямя материялъ взетъ изъ трудоветѣ на нашитѣ професори-природолечители и изъ списания за научно природолечение, каквито списания има доста много на чужди езици. Къмъ тѣхъ ние апелираме да го четатъ, разпространяватъ, а най-вече, да ни близко сътрудничатъ, като ни събиратъ материялъ изъ областьта на безлѣкарственото лечение, както изъ своята практика така и изъ литературата съ която тѣ боравятъ. Къмъ тѣхъ, наши приятели, каквито мислимъ да намеримъ най-вече между младитѣ лѣкари, се обръщаме. Особено тѣзи, които сж завършили нашия университетъ и не владѣятъ чужди езици, като така не могатъ да бждатъ въ течение на развоя на науката зъ природосъобразно лечение и би било отъ полза за тѣхъ да се запознаятъ съ този ценен начинъ за лѣкуване и предпазване отъ заболѣвание. И нека бждатъ уверени, че ние въ лицето на нашия редакторъ и председатель на дружеството ни имаме една сигурна гаранция, че ще бждемъ водени изъ правия пжть на природното лѣкуване и живѣне като никога нѣма да останемъ назадъ отъ нашитѣ приятели въ чужбина, защото д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ се ползува добре отъ нѣмската литерарура и не пропуска случай да ни запознае съ новоститѣ въ тази область.

Тукъ не ще пропустнемъ да напомнимъ на думитѣ на бащата на лечебната наука **Хипократесъ**, който е казалъ: **„Природата лекува“ и „Природата е лѣкарътъ на всички болести.“** И като така най-благородната задача на лѣкаря би била да остави и не пречи на самолечителната аккция на лечебнитѣ сили на организма.

Затова и нашето списание ще служи на чистото природосъобразно лечение, като изнася и запознава своитѣ або-

нати и читатели само съ природнитѣ лечебни фактори, кои-то може всѣки да прилага безъ опасность и рискъ при здравеопазването на своето семейство и роднински кржгъ. Разбира се, че и душевнитѣ моменти при лѣкуването като съществен лечебенъ факторъ нѣма да бждатъ пропуснати.

Много се говори и писа по въпроса за вмъкването на прирорднитѣ лечебни фактори въ съкровищницата на научната медицина. И до днесъ, обаче, материалистичнитѣ подбуди въ лѣкарствената медицина не позволиха едно окончателно и радикално възприемане на сжщитѣ, като само частично се приеха и прилагатъ и то на второстепенно мѣмѣсто, като първенство и до днесъ се дава на търговскитѣ и аптекарски стоки, наречени лѣкарства. Това второстепено прилагане на нѣкои лечебни фактори и вмешателството на сжщитѣ съ отровнитѣ лѣкарства за насъ не е достойно преценяване на природата като лѣчитель и като така се напълно противопоставяме на този мишмашъ и клинчене на днескашната лечебна наука, само и само да не изхвърли съвършено отъ употрѣбление производството на толкова търговски фирми и фабрики, които фактически дерижиратъ развоя на медицината. Здравия човѣшки разумъ, като се вслушва въ природнитѣ закони и принципи на развитие трѣбва веднажъ за винаги да изхвърли лѣкарствата изъ употрѣбление: най-малко голѣма часть отъ тѣхъ. Защото тѣ действуватъ и трѣбва да действуватъ като всѣка отрова. А ние знаемъ, че действието на отровата се състои въ силно увреждане на живата тъканъ. Съ помощьта на тѣхъ ние въздействуваме на болестнитѣ признаци които сж активъ на организма въ борбата му съ болестьта, като съ това катастрофално вредимъ и смущаваме естествения ходъ и развой на болестьта.

И кой би отрекълъ, че днескашното роене на безброй много „специалитети" е едно необикновено явление, което не може да се обѣсни друго яче освенъ съ навъждането на много фабрики, всѣка отъ които иска и то много да печели. И нека не се забравя, че въпреки тоя напливъ отъ „ефикасни и научни" лѣкарства днеска нито болния, нито пъкъ лѣкаря е доволенъ отъ успѣхитѣ, които се постигатъ. Па и ежедневнитѣ наблюдения отъ страна на народа, макаръ и непросветенъ, иде да го подчертае.

Но ние не ще отминемъ развоя и на училищната медицина, като едновременно съ несъгласието си съ нея, не ще оставимъ непохвалено всѣко нейно истинско постижение въ основата на което не лежи спекулата, а всемогъщитѣ природни закони и принципи на развитие: Съ нашето списание ще държиме читателитѣ си въ течение на всичко онова, което става между и съ нашитѣ учители, лѣкари и професори, които тъй ревностно сж се предали да служатъ на

новата наука. Ние знаемъ сѫщо така, че като лѣкари много по-добре бихме били поставени, както материално, така и морално, ако не се отцепвахме, а слѣпо вървѣхме по староотъпкания пѫть, защото много близко до ума е, че хората по-скоро биха ни помислили за дерайлирали отъ истинското си предназначение като лѣкари, защото болшинството сѫ съ противния на насъ лагеръ, отколкото да ни разбератъ и ни признаятъ правото на истински носители на действителностьта и доблестни ратници за една светла идея. Това, обаче, нѣма да ни отчае и въпреки всичко ще вървимъ по новоначертанитѣ ни пѫтища, като християнски ще дочакаме присѫдата си не отъ заинтересовани по въпроса, като лѣкари и аптекари, а отъ общественото мнение, което ще съумѣемъ да запознаемъ чрезъ редовнитѣ си сказки и статии.

Ето защо ний разчитаме на пълна и скорошна победа. И колкото и да сѫ нашитѣ неприятели все пакъ въ скоро време ще имаме внушително число приятели, които ще ни подкрепатъ. Па достатъчно ни сѫ само онѣзи, които сѫ се опарили отъ науката и съ жадносъ биха посрещнали новитѣ ни идеи. Тѣ сѫ десятки па и стотици хиляди — една внушителна сила.

Нека накрай припомнимъ думитѣ на **Гьоте**: „Не е далечъ времето, когато, ако вървимъ така, не ще стане нищо отъ насъ освенъ, половината отъ човѣцитѣ да стане болно а останалата половина болногледачи.“ И мислимъ ние нищо невъзможно нѣма въ това. Днесъ се роятъ болница върху болница, санаториуми върху санаториуми, съвещателни станции върху сѫвещателна станция. И въпреки всичко, толкова „ощастливеното“ човѣчество става все по-болно и по-болно. Нима това не е явно доказателство за несъстоятелностьта на днескашния начинъ на лечение и живене респективно на днескашната наука? Разбира се да.

Върху първопричината да въздействуваме, добри условия на животъ да създадемъ, болеститѣ да предотвартяваваме и едно здраво правилно насочено поколение да създадемъ, ето кѫде е центъра на тяжестьта.

И макаръ и твърдо да вѣрваме въ преуспяването на идеитѣ ни, ние разчитаме на помощьта на голѣма часть отъ читающата публика къмъ която и апелираме. Нека всѣки се запознае съ новата ни наука, да направи своята преценка и тогава нѣма да съжеляваме за това, че не е станалъ нашъ последователъ. Защото за такъвъ ние не можемъ да бѫдемъ полезни и той е осѫденъ да стане жертва на собственото си нехайство. Тогава обаче ние и нашето Д-во ще бѫдемъ доволни и спокойни предъ съвестьта си, защото изпълнихме дългатъ си да го запознаемъ съ това, което ние наричаме спасителенъ корабъ.

Ние апелираме: **Не оставайте чужди на идеитѣ ни, запознайтѣ се съ учението ни, запишете се за нашия природенъ лѣкарь, искайте безплатна пробна книжка, станетѣ членъ на д-во „Природолечение.“**

Като се отнесете съ отворено писмо на адресъ: **Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ**, председатель на д-во „Природолечение“ — Варна.

За улеснение абонамента се плаща въ предплата,

---

# Уставъ

на

## Дружеството за природосъобразно живѣене и лѣкуване (Природолечение).

**гр. Варна.**

Глава първа.

### Цѣль.

Дружеството има за цѣль духовното и физическо възобновяване на Българския народъ, чрезъ:

Чл. 1. Опростяване начина на живене, преди всичко въ храненето, въздържане отъ употрѣба на алкоолни и наркотични подправки, напитки и др.

Чл. 2. Издигане чистотата на подобаващата й висота.

Чл. 3. Възпитание на младежьта чрезъ подходящи наставления въ областьта на половия животъ.

Чл. 4. Създаване широка социална хигиена (осемчасовъ работенъ день, жилищна реформа и др.).

Чл. 5. Популяризиране причинитѣ, естеството, предпазването и лѣкуването на сѫществующитѣ болести.

Чл. 6. Научно обосноваване и основно запознаване народа ни съ мощнитѣ природни фактори: *светлина, въздухъ, вода, диета, работа* и *почивка.*

Чл. 7. Ограничаване до минимумъ употребата на каквито и да е лекарства като вредни за организма, особенно при децата; като винаги се дава предимство на чисто природосъобразното лечение, като абсолютно безвредно действуваще профилактично (предпазно).

Чл. 8. Запазване всѣкиму свещеното право да бѫде здравъ, чрезъ създаване безплатно и за всички достъпно лечение.

Чл. 9. Пробуждане съзнанието въ всички ни за дългътъ къмъ най-висшето ни благо — здравето.

Чл. 10. Опознаване съ хубоститѣ на природата и отечеството ни и всаждане любовь къмъ сѫщитѣ.

Чл. 11. Предпазната медицина като най-сѫществен факторъ при общественото здравеопазване.

Глава втора.

**Средства.**

Чл. 12. За постигане на своята цель дружеството разпространява подходяща литература като хвърчащи листове, списания, книги и др.

Чл. 13. Устройва сказки, урежда курсове предимно за младитѣ и бѫдащи майки, като ги подготвя за пазители на семейното здраве и болногледачи въ собствения имъ домъ.

Чл. 14. Групово уреждане на гимнастически игри на открито.

---

# Нашата дейность.

Основаното Д-во „Природолѣчение“ не престава да работи въ духа на своя уставъ. Едва ли минава седмица безъ уредена сказка по природолѣчението. Освенъ всѣки вторникъ 6 ½ часа въ салона на Нѣмско-българското Д-во ул. Аспарухъ № 4 Д-вото уреди и една сказка въ Вторникъ 4 февруарий въ зала „Съединение“ на тема: „Какъ да живѣемъ въ напреднала възрасть.“ Говори председателя на Д-вото Д-ръ Кирилъ Иордановъ Ганевъ.

---

**Преимуществата на природното лѣкуване предъ медиколѣчението.**

И. П. заболѣва отъ Пневмония (възпаление на бѣлитѣ дробове). Лѣкува се чисто природосъобразно. Не му се дадоха никакви лѣкарства освенъ чай отъ едни коренчета за причистване на дробоветѣ. Преди забраната на лѣкарствата болния беше успѣлъ да вземе една таблетка хининъ, което въ последствие му се забрани.

По-важнитѣ отъ мѣркитѣ които се взеха сѫ: Цѣли и частични обвивания по методата на природолѣчението; въ резултатъ на което температурата спадна отъ 40 на 38 градуса. Правиха му се така нареченитѣ *парни компреси*, които сѫ специално приложение на природолѣчението. Присницъ, обвивания на прасетата. Компреси на корема и плодова диета. Пълното оздравяване настѫпи следъ 5 дни.

Сѫщиятъ става привърженикъ на нашата наука. Тия които биха желали да се осведомятъ по въпроса, държимъ адреса на болния на тѣхно разположение.

*Драги абонати и читатели,*

Съзнайте и приценете, че най-висшето щастие и най-голѣмото богатство това е *здравето*. Разбери сѫщо така, че за да се радвашъ на добро здраве, веселость, младость и бодрость се иска отъ тебе да положишъ максимумъ грижи за едничкото си богатство *здравето*. Отдѣлете малко отъ времето си, оставете малко отъ силитѣ си на разположение на здравето си.

Елате посещавайте редовно урежданитѣ отъ насъ беседи където ще научите всичко необходимо за живота.

Тѣ ставатъ всѣки **вторникъ** 6½ часа въ салона на Немско-българското Д-во ул. „Аспарухъ“ № 4 Входъ свободенъ.

Елате въ нашата група за игри и гимнастики на открито като всѣка Недѣля въ 2 часа следъ обедъ се съберемъ въ вегетарианската гостилница „Природа“ отъ кѫдето отиваме извънъ града на чистъ въздухъ.

Разберете веднажъ за винаги: **водата, въздуха, светлината работата, почивката и диетата** сѫ еднички мощни да ни запазятъ отъ заболѣване и ни излѣкуватъ отъ болеститѣ.

---

## ДА СЕ ПРОЧЕТЕ.

Както вече пролича отъ излезлитѣ до сега книжки ние сме твърдо застанали на реформаторското си становище като се провикваме: **назадъ къмъ природата.** Поканваме всички онези наши абонати и читатели, които следъ обмисляне сѫ решили да вървятъ въ начартания отъ насъ пѫть въ смисълъ на едно опростено природосѫобразно живене и предимно такова лѣчение да се отнесатъ до Д-вото ни, да бѫдатъ осветлени по-добре и бѫдатъ поставени въ постоянна връска съ насъ, като имъ дадемъ възможность да иматъ винаги нашето съдействие на думи и дѣло. Поканваме ги сѫщо така да се запишатъ членове на Д-вото ни, да посещаватъ безплатнитѣ ни беседи и групово урежданите гимнастики игри на открито.

---

Който се отъ смъртьта страхува, за него живота е загубенъ.

Само спокойствието (телесно и душевно) може всичко да направи.

Бѫди умеренъ въ всичко. . . .

Само чистотата (външна и вѫтрешна) може да лѣкува.

# Медъ.

**Центрофуженъ гарантиранъ чистъ медъ**

на износни цени ще намерите на дребно само въ **магазинитѣ на кооперация „Напредъ!"**

На едро въ централата на коопѐрация **„Напредъ!"**

Яжте и давайте на децата си ежедневно **медъ.**

**МЕДА** е най-идеалната чиста природна храна — 1 лжжица 75 калории.

**МЕДА** е лѣкарство — вижъ литературата за меда.

**Кооперация „Напредъ"**

Е подъ лѣкарски контролъ.

---

**МАСЛО** **гарантирано чисто и прѣсно е най-идеалната природосъобразна храна отъ всички видове масла.**

Само **прѣсното чисто масло** бива да се употребява при приготовляването на детскитѣ кашички. Затова предпочитайте чистото масло предъ свинската масъ и другитѣ.

Маслото съдържа Витамини и е богато на калори и лесносмилаемость.

Само магазинъ **„ОВЦА"** ул. Преславска № 37

дава писмена гаранция, че продава само пресно чисто масло.

---

Запишете се за едничкото у насъ списание за природъсъобразно живене и лѣчение

**„Добро народно здраве"**

съ отдѣлъ „Природенъ лѣкарь".

Запознайте се съ новата лѣчебна наука: „Природолѣчение" — народна медицина.

Годишенъ абонаментъ 75 лева предплатени.

За Г. Общинската библиотека

Вокна

ТАКСА ПЛАТЕНА

## „Добро народно здраве“

е едничкия **„Природенъ лѣкарь“** въ България. Самотой ще Ви научи какъ всѣки може да бѫде свой самолечителъ въ домътъ си.

Приятели на природата, въздържатели, вегетарианци, разпространявайте го между познати. Нека природолѣчението бѫде и у насъ издигнато до култъ, така както е и въ чужбина.

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