

ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Одобрено и препоръчано от Министерството на Народното Просвещение
съ окружно № 2063 отъ 25. I. 1920 г.

Препоръчано от Вар. Окр. Постоянна Комисия за общини и училищни настоятелства
съ окружно № 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 вегетариански гостилници.

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

ЗЖБОЛЪКАРСКИЯ 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 кѣща **„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 вешина 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-режиментъ нарѣчникъ за природосъобразно лѣчение. Отъ Д-ръ Кир. Йорд. Ганевъ.

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

ДОВО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за здравна просвета и борба съ народните болести.

Урежда редакционенъ комитетъ.

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

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Такевъ бул. Мария Луиза № 34.

Природенъ лѣкаръ.

Нашиятъ благополученъ край

Съ настоящата двойна книжка привѣршваме втората си годишнина. Въ най-скоро време ще пратимъ на всички платили абонати по една премия. Тѣзи отъ тѣхъ, които не сж платили молимъ ги да побързатъ да се издължатъ, съ което ще ни улеснятъ въ изплащането на печатари и книжари, а отъ друга ще могатъ да получатъ навреме премията си. Нека не чакатъ изпращането на квитанции по пощата. Такива не ще пращаме, защото се правятъ излишни разноски, които ще оставимъ за смѣтка на абоната.

Но не въ това се състои нашия благополученъ край. Ние се радваме не за това, защото сме успѣли да подѣржаме списанието си до края на годината материално. Това можехме да направимъ и по други пѣтища. Има нещо друго, което за насъ е по важно и то е истинския благополученъ край. Това е единъ колосаленъ успѣхъ за насъ, които съ рискъ на бждаще, материални загуби и редица неприятности, които срещаме и ще срещаме, успѣхме да заинтересуваме едно внушително число трѣзви хора отъ нашата наука за природо-съобразното живене и природното лѣкуване. Докато първата си година привѣршихме едва съ задоволително число абонати, тази втората, когато дѣлото ни стана достояние на много приятели на природата, ние можемъ да се похвалимъ съ единъ значителенъ успѣхъ, както по отношение броя на абонатитѣ, така и развитата отъ насъ дейность. Докато миналогодишнитѣ ни абонати бѣха предимно случайни, тазгодишнитѣ сж предимно хора заинтересувани, истински ратници за природното лѣкуване. А въ това се състои истинския ни прогресъ. Не отъ по-малко значение за бждащето на дѣлото ни е това, че въ редоветѣ на нашитѣ приятели абонати и дружествени

членове имаме хора отъ всички слоеве. Даже днесъ за днесъ повече сж хората отъ висшето общество, хора съ средно и висше образование, хора които можемъ да наречемъ народни първенци. Това явление не е случайно. То се дължи на обстоятелството, че просвѣтения, интеллигентния и здравомислящъ човѣкъ обмисля преди да върши. Той съпоставя новото съ старото. Привлича на помощъ своитѣ лични опити и наблюдения, вижда около себе си и чакъ тогава, когато се убеди въ истинността, чистотата и научната стойностъ въ предлаганото му, напуска староотъркания пътъ и тръгва по новоначертанитѣ водящи къмъ свѣтли бѣднини. Този е пътътъ който води **назадъ къмъ природата**. То се дължи още и на това, че интеллигентния и просвѣтенъ човѣкъ иска да знае какво се върши съ него и защо става това. Той никога не става мостъ на другитѣ, а такъвъ може мъчно да се води изъ пѣтища отъ съмнителенъ изходъ и безопасностъ. Имено тази заинтересованостъ отъ всичко което се върши съ него въ здрави и болни дни е дала възможностъ да се запознае съ истинското положение на нещата, да ги преценява и приема само полезното, а пагубното за него да отхвърля.

Но този голѣмъ успѣхъ за това късо време не значи още, че сме постигнали своитѣ цели и оправдали съществуването си. Както се вижда отъ нашия дружественъ уставъ задачитѣ сж голѣми и за тѣхното постигане и усьществяване ни сж необходимии сили и време. Днесъ ние сме едва въ своето начало, което впрочемъ ни обещава светли бѣднини. За постигането на предначертанитѣ ни идеали е необходима работа и неуморенъ трудъ. Ние, които сме се поставили на чело на всичката тази тежка работа, сме разчитали на силитѣ и способноститѣ си и чакъ тогава сме се ангажирали. Но въпреки твърдата вѣра въ нашитѣ сили и знания ние нѣма да скриемъ факта, че въпреки всичко това, намъ е необходима подкрепата на всички наши приятели и ратници за подетата отъ насъ реформа въ начинъ на живене и лѣчение.

Ето защо ние апелираме къмъ тѣхъ да вървятъ все така твърдо изъ чертанитѣ отъ нашитѣ професори пѣтища, които следваме и ще следваме, като си дадатъ клетва, че ще служатъ на дѣлото въпреки грамаднитѣ жертви, които евентуално биха се дали. Разчитайки на подкрепата на приятелитѣ си, ние ги подканваме още отъ сега къмъ по-усилена подготовка за новата година на списанието ни, която ще почне Септемврий т. г. Още отъ сега да се организиратъ групи, да се намерятъ въ всѣко селище настоятели на списанието и библиотеката ни. Ще бжде спокоенъ само онзи истински последовател на идеитѣ ни, който изпълни следнитѣ свои задължения:

1) Всѣки да се погриже да запише колкото се може повече абонати за идната ни III година, като не забравя, че на всѣки платени 5 абонати шестия му остава даромъ. Всѣки

настоятелъ получава 20% отстъпъ. Адреситъ на всички които желаятъ да получаватъ списанието идната година да се съобщатъ още сега въ редакцията, като даже и абонамента отъ 75 лв. се прати колкото се може по-скоро *най-късно следъ получаването на първата книжка*. Не забравяйте че абонамента на списанието е доста високъ, нещо което се налага отъ малкото абонати, и че при увеличение на абонатитъ чрезъ ваша помощъ ще го значително намалимъ. Тръбва най-малко 1000 абонати да имаме, за да разчитаме на едно сигурно излизане на сп. и за въ бъдеще.

2) Погрижете се да определитъ въ всѣко селище по единъ настоятелъ, който да се грижи за събиране абонаментитъ, нови абонати, образуване клонове отъ Д-вото и служи като връзка между членоветъ и абонатитъ тамъ и насъ тукъ. Той ще се ползува съ особени права и ще получава проценти за извършената отъ него работа изразена въ увеличение на абонатитъ и събиране абонаментитъ.

3) Каниме всѣки който се счита по енергиченъ да нареди щото отъ насенъ да се почнатъ редовнитъ срещи на приятелитъ ни, на които да се четатъ статии както изъ нашата така и чуждата литература. Сжитъ тѣзи срещи да иматъ за задача да всадятъ въ другаритъ ни любовъ къмъ природата и здравето, чрезъ редовни излизания и игри всрѣдъ природата и избѣгване на всичко вредно за здравето. Да се основе въ всѣко селище по една библиотека като разчитате на насъ че тамъ кждето нѣматъ необходимитъ средства ще имъ дадемъ и нѣкои безплатни литературни творби.

4) Каниме всички които иматъ възможността или и безъ това биха посетили Варна да се срещнатъ съ насъ за да разменимъ мисли по дейността имъ презъ предстоящата година.

5) Нека не остане нито едно селище безъ наша литература за да се даде възможностъ на мнозина да се запознаятъ и приценятъ дѣлото ни.

Накрай като благодариме на всички онези, които ни подкрепиха тази година морално и материално **пожелаваме ви весело прекарване на лѣтото, максимално използване на Божията природа (слънце, въздухъ, вода, плодове и т. н.) за пълно възстановяване на разклатеното здраве и подготовка за новъ творчески трудъ презъ зимата.**

Редакцията.

Тайната на съвършено здраве! кждѣ е тя? За великото щастие на човѣчеството е въплотена въ самия организъмъ на човѣка. Въ неговата природа.

Мисълта лѣкува.

(Продължение отъ кн. 8)

За тѣхъ сѣщия професоръ казва: „азъ ви препорѣчвамъ, независимо отъ всѣдневнитѣ гимнастически упражнения (гл. Волева гимнастика отъ д-ръ Анохинъ, прев. на български) да правитѣ следнитѣ дихателни упражнения — легнетѣ удобно предъ отворенъ прозорецъ или добре провѣтрена стая, като наклонитѣ тѣлото си на 45°, а краката да заематъ положение, както при люлеещия се столъ. Протегнете се, колкото се може най-силно, за да дишате бавно и дълбоко непрекъснато, като разширявате грѣдния кошъ и повдигате диафрагмата.

Презъ време на вдишването, подѣржайте въ сѣзнанието си известенъ благотворенъ образъ, вниманието ви да бѣде погълнато отъ спокойствието и благородното влияние, които ви завладяватъ, и въ сѣщото време повтаряйте тихо, споредъ ритѣма на дишането си: 1) „Азъ съмъ спокоенъ, азъ се чувствамъ добре“.

Съ това вие ще заздравитѣ въображението си, като незабелязано ще отстранитѣ риданията, стенанията, отчаенитѣ приказки и зловреднитѣ формули на самовнушението: „не мога“, което убива всѣкакъвъ възторгъ въ човѣка, и разхлабя и най-обикновенитѣ му усилия.

Следъ като добре усвоите първото упражнение пристѣпете жѣмъ изучаване на другитѣ формули, а именно:

2) Всѣка вечеръ следъ лѣгане, точно въ момента, когато се унасяте въ дремка, казвайте си: „памятъта ми прогресира. Азъ имамъ върховния контролъ надъ моитѣ духовни сили... Мога да си припомня много работи, памятьта ми се усилюва всѣки день; всѣкидневно отбелязвамъ голѣми промени въ душевнитѣ си сили. Мисълта ми напредва съ голѣма сила. Азъ желая, азъ искамъ да се усилюва всѣкидневно все повече и повече.“

3) Въ момента, когато чувствувате, че храносмилането ви е добро, насочете вниманието си върху приятнитѣ чувствувания, които изпитвате по нивото на вашитѣ органи. Запомнете вкуса на хранителнитѣ материяли, които се смилатъ леко. Повтаряйте си бавно и тихо, нато въ сѣщото време вдишвѣйте дълбоко: „Храносмилането ми е добро, азъ се чувствамъ добре, изпитвамъ удоволствие при ядене, чувствамъ, че ставамъ по-силенъ“. Повтаряйте това колкото се може по често, до като успѣете да предизвикате слюнки въ устата си при спомена на хранителнитѣ материи.

Ако нѣкой день пѣкъ храносмилането ви не отива добре забравете моментнитѣ обстоятелства и използвайте пакъ въображението си. Въобразете си добри хранителни вещества и редовно храносмилане, заедно съ всички приятни чувства,

които възбужда то. Повтаряйте по същия начинъ формулата, съ която сте привикнали: „Добре съмъ. храносмилането ми е добро, изпитвамъ удоволствие при храненето.“

Въ случая храносмилателнитѣ ви секреции ще добиятъ новъ импулсъ и храносмилателното ви разстройство, ако правилно сте изпълнили упражнението, ще йзчезне, следъ което се нахранете.

Мжката е която често пжти спжва храносмилането: вашето самовнушение въ случая ще има двоенъ ефектъ: то ще ви накара да забравитѣ мжката и ще улесни храносмилането.

5) Когато чувствувате приближаването на известно безспокойство, проснете се на пода или кревата (но безъ възглавница) дишайте бавно и дълбоко и повтаряйте: „Азъ съмъ спокоенъ азъ се чувствувамъ добре.“

Свържете въ случая всѣка ваша постжпка съ нѣкоя обикновена дума, измислете, че сте господаръ на самия васъ, че сте силни, че имате вѣра въ бждашето. Следъ това дишайте дълбоко, произнесете пакъ бавно и твърдо думитѣ: „Азъ съмъ свършено спокоенъ, извънредно силенъ.“

Ако не сте улучили целта, която преследвате, не се отказвайте отъ нея. пропѣдете отъ себе си спомена за неуспѣха, като повтаряте: „азъ съмъ способенъ да го направя. Азъ съмъ твърде спокоенъ, твърде силенъ, чувствамъ, че ще успѣя.“

6) Ако сте обзети отъ нѣкоя лоша страсть, ако сте разгневенъ и готовъ да отмижшавате, наблюдавайте усиляващото се успокоение на смутенитѣ ви мускули и вътрешно утробнитѣ ви органи, силете се да се смѣете и дишайте дълбоко пакъ си кажете: „Азъ съмъ спокоенъ, азъ съмъ господаръ на себе си, добъръ съмъ, азъ прощавамъ и чувствамъ радостъ, която ме обзема отъ това.“

7) Всѣка вечеръ преди да си легнете, намирайки се въ състояние на покой, което предшества съня, употребявайте по същия начинъ познатата формула: „Азъ съмъ спокоенъ, азъ съмъ силенъ, всѣкидневно се чувствамъ все по-добре, щастливъ съмъ че живѣя, утре ще бжда още по радостенъ и по-добре отъ колкото днесъ“.

По този начинъ (чрезъ самовнушение) вие ще подхранитъ у васъ доброто възбуждение на радостта, ще преодолеете конвулситѣ на вашето тѣло и вашитѣ страсти, които се пораждатъ отъ тѣхъ, ще станете по снисходителни и по-добри. И вашата награда не ще закъснее. Ще бждете желани и обичани и вашата радостъ ще се увеличи отъ силното и приятно възбуждение, което се поражда отъ любовта къмъ другитѣ.

И тъй, ако искате да сте здрави и щастливи обърнете внимание на душевния си животъ, главно на мислитѣ си, въ тѣхъ се раждатъ болеститѣ и здравето, за това не имъ по-

зволювайте да блуждаятъ, а ги овладейте и съсредоточете върху възвишени цели на живота. Всъко благо душевно или тѣлесно трѣбва да се заслужи. Природата не дава нищо даромъ, тя ошастливява само мѣдритѣ и деятелнитѣ си чада, които съ търпение на градинаря, който добива очарователната роза отъ дивата шипка, усъвършенствуватъ, чрезъ възвишени мисли, своята личностъ и по този начинъ ставатъ творци на сждбата си.

Димковъ.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ — Варна.

Горещо и студено.

Студеното и горещото сж важни приложения въ природното лѣкуване. Разбирането и познаването на тѣхното действие и сжщността му е и до днесъ оскѣдно въсредъ приятелитѣ на нашитѣ идеи. Поради важността и голѣмата полза отъ правилното имъ приложение отъ една страна и голѣмата вреда, която може да си нанесе приложителя отъ друга ме каратъ да се спра накратко върху това пояснение.

Наистина човѣшкиятъ организмъ разполага съ достатъчно средства за регулиране на тѣлесната топлина и е въ състояние да охлади презатопления, както и да стопли охлаждения но при условие, че всичко това ще става въ кръга на извѣстни граници. И ако това се отнася за здравия, то още повече има да важи за болния. Още въ 1859 год. **Либермайстеръ** е правилъ проучвания въ тази смисълъ като измервалъ тѣлесната температура следъ разнитѣ бани и душеве. Но това се отнася не само за този видъ затопляне и изстудяване, а за всички видове. Така, напимѣръ **Д-ръ Фюрстенбергъ** въ Берлинъ е констатиралъ, че единъ обикновенъ масажъ на цѣлото тѣло повишава температурата съ 0.1—0.2 градуса. А мускулна работа отъ 15 минути траене я повишава съ 0.5 градуса. То се отнася за случанитѣ когато меренето става въ черзото. Меренето подъ мишницата дава по-малки колебания. Това се обяснява съ обстоятелството, че при движение затоплюването става най-вече на него мѣсто. Ето защо при мерене температурата на болнитѣ не бива да се забравя това обстоятелство и ректално слагане на термометара да става следъ пълно отпочиване и никога следъ движение.

Но температурата се повишава и при слънчевитѣ бани. Споредъ продължителността имъ имаме повишения съ 0.2 и повече градуса. Напротивъ, въздушнитѣ бани не оказватъ почти никакво влияние върху тѣлесната температура. Така че правилно приложени тѣ никога не изстудяватъ тѣлото и опасностъ отъ простудяване нѣма. Но направимъ ли студена

баня на краката или студени обливания на бедрата (това сж лечебни приложения на природолечението) тогава имаме едно понижение на температурата отъ около 0.1. Сжщитѣ приложения съ гореща вода я повишава пакъ съ около 0.5 градуса. Тукъ нека не се забравя, че съвсемъ не е безразлично дали това приложение става въ застояла студена респективно гореща вода или пъкъ течаща такава,

Действието на течащата вода е много по-силно отъ това на застоялата.

Така че една седяща студена баня въ течаща вода ще понижи температурата съ 0.4, а горещата такава ще я повиши съ 0.4. Или съ други думи казано седящата студена баня въ течаща вода е въ състояние да понижи тѣлесната температура сжщо така, както и цѣлата студена баня именно за това, защото течащата вода действува по-енергично.

Нека не пропуснемъ да споменемъ на това мѣсто, че банитѣ съ вжглена киселина, които се много често прилагатъ както отъ природолечението, така и отъ официалната медицина, се различаватъ въ своето действие до толкова, до колкото тѣ действуватъ по интензивно и за късо време, макаръ и по-топли сж въ състояние да понижатъ температурата на тѣлото. Студенитѣ душеве на закрито или такива на дъждъ направени на цѣлото тѣло понижаватъ едва съ 0.1 градусъ. Разбира се, всичко това се отнася за здравия организъмъ. Сжщитѣ приложения направени на боленъ съ висока температура действува въ много по-силно и понижаватъ бързо.

Нека сега се спремъ върху действието на топлината приложена въ разнитѣ ѝ форми. Най-силно действуватъ разбира се пълнитѣ бани въ вана. Такава една баня повишава температурата не рѣдко съ 0.5, което повишение трае даже и часъ следъ прекратяването ѝ. Още по-силно действува така наречената **Лихтkastenbadъ** (Lichtkastenbad). Тукъ имаме не рѣдко повишения отъ 1.0 градусъ.

Но ние сме въ състояние да повишимъ и частично температурата на стомаха, като действуваме въ неговата областъ, съ тази или онази топлинна форма, напримѣръ, парна струя, паренъ компресъ, горещи компреси и т. н. И ето какъ сме въ състояние да концентрираме и използваме високолечебното свойство на топлината за това или онова болно мѣсто или органъ.

Ако се опитамъ да се резюмирамъ бихъ могълъ да извлекъ следното заключение: Отъ гореказаното се вижда недвусмислено, че тѣлото се брани по ефикасно къмъ понижението на нормалната му температура, отколкото къмъ нейното повишение. Ето защо крайно предпазливи трѣбва да бждатъ онези сърдечно болни или съ ненормални кръвоносни сждове, които биха се опитали да приложатъ топлината съ лечебна цель. Защото едно бързо натрупване на

топлина въ организма би представлявалъ значителна опасностъ даже за живота имъ. Както виждате, нуждата отъ лѣкарски контролъ се явява на всѣка крачка.

Но сжщо така, отъ горното личи, че болното тѣло не е въ състояние така ефикасно да се справя съ температурното урегулиране както здравото. Отъ тукъ и нуждата отъ по-голъма предпазливостъ.

Отъ друга пкъ страна не бива да се забравя, че както ползата отъ разумното и правилно приложение на дветѣ е голѣма, така и вредата отъ тѣхъ при прекалено приложение е голѣма. Особено при стари хора, при слаби съвсемъ малки деца и така нататък. Заслужава да се подчертае сжщо така че студеното повишава кръвното налѣгане и при хора съ такава слабостъ е твърде опасно. И нека не се забравя и особено запечати въ паметта на приятелитѣ ни, че не многото помага много, а умереното и продължителното сж най-безопасни и най-ефикасни.

Запекътъ у децата

За акутнитѣ форми на запекътъ нѣма да говоря много, защото тѣ не представляватъ самостоятелно заболяване, а сж симптомъ на едно друго основно такова. Премахнемъ ли него, загубва се и запекътъ. Такива временни причини за сжщо така времененъ запекъ сж напримеръ следнитѣ акутни заболявания: Инвангинация и т. н. *Vulvulus* на червата, спазми на сжитѣ, глисти, буци и редъ още други. После всѣка остра инфекциозна болѣстъ е придружена често отъ обстипация. Ако бихъ могълъ на това мѣсто да кажа нещичко за лѣкуването ѝ то бихъ препоръчалъ следъ заболяванетоъ клизма съ чиста вода или сапунена такава или чай отъ лайкучка. Препоръчително е сжщо така клизмички съ по 10—30 гр. глицеринъ. Очистително да се дава небива. При *appendicitis* е абсолютно забранено да се дава очистително.

По-голъмо значение има хроническия запекъ. Такъвъ можемъ да имаме както при кърмачетата, така и при храненитѣ изкуствено. При първитѣ има случаи когато минаватъ 1—2—3 даже и 4 дни безъ да последва изпражнение. При това имаме меки даже и рѣдки изпражнения. Това е т. н. *Obstipatia Paradoxia*, която се среща най-често при деца, чийто майки страдатъ отъ хронически запекъ. Това състояние трае до 5—6 седмици и изчезва. Като мѣрка противъ това може презъ день два да се слага сапунче и то не повече отъ 5—6 месеци! 5—6 чайни лжж. сладка вода ежедневно може сжщо да се дава. При изкуствено храненитѣ деца напотивъ имаме

винаги т. н. *Obstipatia vera*. При този истински запекъ имаме твърди изпражнения. Само за рѣдки случаи и то не по-късно отъ 2—3 месецъ, имаме първата форма.

Тукъ начина на лѣкуване е вече по-другъ. Ще се опита чрезъ подборъ на подходяща храна и други чисто природни средства да се оригулира изпраждането. Медикаментозното лечение не е за препорѣчване, първо защото чрезъ диетата и др. винаги ни се отдава разслабването и тѣ се явяватъ излишни. И второ тѣ действуватъ временно като усилватъ перисталтиката на червата, предизвикватъ диария и следъ преставане на действието имъ престава и изпраждането (това всѣки отъ васъ е изпиталъ и може да потвърди).

Колкото се отнася до диетичното му лѣкуване всѣки трябва да познава следнитѣ две групи храна:

Първата група която действува отслабително сж предимно зеленчука и плодоветъ; въобще растителната. Захартьта въ по-голѣмо количество действува сжщо така. Всички видове масла и мазнини, особено чистото масло. Всѣки трѣбва да знае че суроватката която е една добра храна и на която се преписва лѣчебно действие тукъ може да ни послужи като разслабително. При искусствено храненитѣ деца можемъ да разреждаваме млѣкото вместо съ вода съ суроватка. По нѣколко лжжици може да се дава и чиста. Чистото масло се дава по една чаена лжжичка дневно топло. Едно отлично средство противъ запекъ е 2—3—4 чаени лжж. дневно сокъ отъ плодове. Пюре отъ сурови ябълки и т. н. Препорѣчителни сж сжщо така правилни масажи на коремчето, гимнастика (следъ 3 месецъ), оставяне детето по коремъ и редъ други такива. И при наличността на тѣзи безвредни и сигурни средства, едно медикаментозно лѣчение, нека си признаемъ е излишно.

Prof. Klein — Jena

Бъдащето е на природолечението.

Единъ отъ най-плодотворнитѣ борци за основна реформа въ начина на живене и този на лечение въ смисълъ на едно предимно природосъобразно живене и лѣкуване по природнитѣ методи, това е Професоръ *Клайнъ* въ Иена — Германия. Той е първиятъ Германски доцентъ, който е основалъ и поелъ ръководството на специално отдѣление за чисто природно лѣкуване. Удивителнитѣ резултати, които Г-нъ Професорътъ (тогава доцентъ) е получавалъ по своя методъ на природно лѣкуване сж обърнали вниманието на отговорнитѣ фактори. По негово настояване и инициатива е почната постройката на специална болница за природосъобразно лѣчение. И до днесъ

този професоръ не е отстъпналъ ни йота и е оставалъ винаги доволенъ отъ този безлекарственъ начинъ на лѣчение. Но предметъ на голѣмо внимание е било природолечението не само на него единственъ професоръ, а на плеада медицински свѣтила, които и до днесъ стоятъ на чело на масовото движение въ полза на природното лѣкуване.

За да се види до колко въпроса за природното лѣкуване е назрѣлъ, ще приведемъ следната статия на Г-нъ Професоръ Клайнъ помѣстена въ списанието „Aerztliche Rundschau“, и редица други немски вестници:

... Вече 25 години азъ се занимавамъ съ голѣмитѣ проблеми на научната медицина, както теоритически, така и въ практическото имъ приложение на леглото на болния. Въ тази си своя практика съмъ се убедилъ напълно въ това, че недоволството на болното човѣчество отъ общоприетитѣ методи на лѣчение е до голѣма степенъ напълно основателно. Затова пъкъ никой не е въ състояние да задоволи това недоволство, да попълни този дефектъ въ лечебната наука, като покаже какъ иначе трѣбва да се постѣпва и действа съ болния, за да се отговори най правилно на нуждитѣ въ дадения моментъ. Тази несъстоятелностъ да се отговори на единъ тъй капиталенъ за здравето на човѣчеството въпросъ, не мога да си обясня освенъ съ факта, че както отъ лѣкарска страна, така и отъ практичитѣ лечители неправилно се смѣта, какво причината за всички ненормалности се крие въ нѣкакво външно подбуждение, което дава поводъ за тѣхното избухване. Азъ съмъ обаче на мнение, че задъ всички тѣзи очебиешки проявления, се крие една голѣма обърканостъ на властващата наука и същевременно подчертавамъ, че безъ основно преобразование, респективно коренна реформа на свѣтовнитѣ възгледи, една правилна насока въ начина на човѣшкото здравеопазване е невъзможна. Защото, очевидно е, че погледитѣ днесъ се значително оттеглиха отъ оня материализмъ и механизмъ, който е легналъ въ основата на днескашната университетска наука.

Въ моята книга „Природолечение“ разглеждамъ основно разпознатитѣ отъ мене и споменати по-горе побърквания на официалното гледище и твърдо вѣрвамъ въ това, да съмъ намѣрилъ, че едно задоволяване на днескашното болно човѣчество е само тогава възможно, когато бждатъ съборени изъ основа важащитѣ днесъ основни принципи, върху които почива и се развива днескашната клиническа наука. Нека не се забрави, че тукъ на това мѣсто азъ не разглеждамъ голи теории, а изнасямъ факти и наблюдения, които сж напълно подкрепени отъ дългогодишната ми и тази на много наши приятели практика, върху грамаденъ материалъ отъ болни отъ най-разновидно естество. Лечебния методъ, който азъ винаги прилагамъ, — *природолечението*, — е давало такива блѣскави

резултети, че днесъ мени се строи специална болница отъ правителството. Тази болница, чийто строежъ отдавна е започнатъ, ще бжде единъ образцовъ институтъ за чисто природосъобразно лечение и остане за винаги незаменимо съзвѣтило.

Оповавайки се на дългогодишната си опитностъ и професорски знания, азъ смея да подчертая, че болнитѣ трѣбва да се лекуватъ по методитѣ на древнитѣ лѣкари, бащитѣ на медицинската наука въ основата на чийто лечебни методи лежи естественото положение на човѣка въсредъ природата. И съгласувайки се съ природнитѣ закони подъ чийто мощно влияние човѣкъ се е родилъ, отрасналъ и еволюиралъ, природния лечебенъ методъ ще остане единичкия правиленъ и безвреденъ начинъ на помагане въ болни и здрави дни и никога не ще търпи ежеминутни изменения, каквито въ материалистичното всесветско разбиране сж обикновено явление. Природнитѣ закони не търпятъ такива, тѣ-си оставатъ за винаги сжщи, човѣкъ се ражда, живѣе, заболѣва и оздравява подъ тѣхното непроменчиво влияние и като така средствата за противодействия, тоестъ за оздравяване, не могатъ да не си останатъ сжщитѣ, при условие разбира се, че ние съ нашето лѣкуване действително искаме да подпомогнемъ природнитѣ сили на организма, а не се стремимъ да надхитримъ майката природа. Ние трѣбва веднажъ за винаги да се откажемъ отъ преизостренитѣ и прерафинирани доизмайсторявания. чийто стремежъ и краенъ резултатъ е, отъ група болестни симптоми да конструиратъ теоретически тази или онази болестъ и сжщо така теоретически да се конструиратъ съответнитѣ „лекарства“ съ които да се прогони изъ организма въображаемата като чуждо тѣло въ него, болѣстъ.

Едно обновяване на лѣкарското изкуство е възможно само тогава, когато се разбере сжщността на човѣка като нѣщо цѣло съ собственъ животъ и отъ това гледище на разбиране се постави на страната на човѣшката сждба. Случаятъ на заболявания изисква, щото болниятъ да бжде поставенъ при най-изгоднитѣ за състоянието му условия: Единъ урегулиранъ начинъ на живене, диетични предписания, покой и движение, приложение на водата, въздуха, светлината, горещина, студено, всичко въ изпитанъ и прицененъ начинъ приложено, това е тайната на лѣкарското изкуство. Къмъ всичко това остава да се прибави и онази лична дарба, която е необходима за всѣки, който иска следъ специално школуване да стане истински лѣкаръ, онзи пазителъ на човѣшкото здраве, който ще съумѣе да се постави въ услуга на майката природа и така задружно, изведатъ болния на благополученъ край.

Методътъ на природното лѣкуване, приложенъ отъ единъ разумно подведенъ и практически подготвенъ лѣкаръ дава наистена удивителни лечебни резултати. Тѣй блѣстящитѣ,

успѣхи на природното лѣкуване съвсемъ не се отнасятъ до болести отъ лекъ характеръ, които и безъ всѣкаква лѣкарска намѣса си отминаватъ. Тѣхъ ние има да регистрираме при много тѣжки случай, мжно излечими, даже и при като неизличими предопределени и изоставени болни. Върху непоправими паталогически процеси природното лѣкуване често е въ състояние да докара непознати до сега благотворни въздействия! . . .

Б. Р. Настоящата статия вземаме изъ списанието на професоръ *Шюненбергеръ* за да покажемъ на нашитѣ приятели, че съ въпроса за природното лѣкуване се занимаватъ голѣми умове. Тази нова наука съвсемъ не се кове отъ нашата редакция, а е създадена отъ хора на науката. Плюсъ това статията е поместена въ едно чисто лѣкарско списание, безъ това да предизвика негодуването на *научнитѣ* лѣкари.

Причини за физическото и нравствено израждане на масата.

Въ последно време ний сме свидетели на много печални картини. Млади хора току що сж поздравили слънчевитѣ утренни лжчи съ добре дошли, окайватъ подъ тѣхъ своята физическа и телесна недѣгавостъ. Днесъ шивачитѣ сж достатъчно заети отъ една физическа сакатостъ, чрезъ ножицитѣ и разнитѣ подплати и попълвания да изправятъ предъ насъ една приятна за очитѣ фигура. Тая фигура оцастливена отъ шиваче съ скриване на недѣгавостъта ѝ, живѣе и изпълнявайки закона на битието създава себе подобни. Всеки може да си представи той, недѣгавия, оплакващъ своята участъ всеки день, какви изроди може да създаде. Днесъ майки и бащи пицятъ за пороцитѣ на своитѣ деца. Пороцитѣ сж станали неща обикновени, не прави като че ли никому впечатление едно убийство, една кражба, една лъжа, блудството и пр. Тѣ, пороцитѣ сж заели мѣстото на добродетелитѣ, които сж окрасата на единъ характеръ, на една личностъ. Коя е причината за всичко това? Кжде се корени злото? На тоя въпросъ ний ще се помъчимъ да отговоримъ, съ желание да подпомогнемъ всички, които действително скъпятъ за едно жизнерадостно и здраво поколение чисто отъ пороци и съ голѣми морални заложи.

На мнозина ще се види смешно, че коренътъ на всичкото зло, физическото и морално, е въ храната, която човѣкъ вкарва въ стомахътъ си, за да поднесе въ готовъ видъ хранителни вещества на органитѣ на своя организъмъ. Всѣка машина се поврежда най-напредъ отъ своята пещъ, отъ сво-

ето огнище. Огнището за живия организъм на човѣка е неговия стомахъ.

За да подържа силитѣ на своя организъмъ и за да подържа неговия строежъ, човѣкъ се нуждае главно отъ: белтъчни вещества, въглехводи, тлъстини и соли. За да стане добре и правилно обмяната на веществата, организма се нуждае отъ кислородъ, който тѣлото възприема чрезъ въздуха и храната, която поглъща. Обмяната на веществата става сжщо правилно, когато въ организъма има достатъчно количество желѣзни и др. соли. Хранителнитѣ вещества се набавятъ отъ всекидневната храна подборътъ на която трѣбва да бжде строго изисканъ.

Човѣшкиятъ организъмъ е една голѣма лаборатория въ която отъ възприетата храна се изработва всичко необходимо, за подържане и строежъ на организѣ и частитѣ на тѣлото. Работата на тая лаборатория се изразява въ функциитѣ на организъма. Отъ казаното е ясно, че при всѣко заболяване имаме смущение на известна функция, за което нѣщо сждимъ по външнитѣ признаци, т. е. по физическото състояние на организъма. Организъма е здравъ когато всички функции се изпълняватъ правилно, а е боленъ, когато нѣкоя отъ функциитѣ е смутена, т. напр. разстроено храносмилане и т. н.

Най-напредъ отъ всички функции на организъма, се смущава храносмилателната. Щомъ храносмилането е разстроено, не може да се поднесе готовъ материялъ за преработване на останалитѣ функции и въ резултатъ отгоре на всичко се получава упадѣтъ на силитѣ, забавяне разтежа на тѣлото и подменяване износеното отъ организъма.

Храната въ естественъ или сваренъ видъ, най-напредъ я сдѣвкваме въ устата. Това здѣвкване трѣбва да бжде такова, че храната да стане на каша и добре да се ослюнчи, защото работата на стомаха не е да разбива коравата храна, а само да я размесва съ стомашния сокъ и колкото по-добре е здѣвкана храната отъ устата, толкова и по-добре тя се размесва въ стомаха съ стомашния сокъ и смилането ѝ е пълно. Не здѣвканата храна попаднала въ стомаха на топки, стомашния сокъ действува само по повърхнината ѝ и то на най-горния пластъ, а останалото безъ да се преработи отъ стомаха се изпраща въ червата, презъ които въ кръвта се просмуква само преработената храна, а не преработената остава въ червата, кждето почва да гние. При гниенето се получаватъ газове и отрови, които сж се всмуквали презъ стенитѣ на червата въ кръвта и соковетѣ на тѣлото. Отъ тия газове и отрови кръвта се омърсява. Газоветѣ даватъ отайка, която се наслоява въ клеткитѣ на тѣлото, тамъ кждето кръвообратата е най-слабъ и на страната на която спимъ и лежимъ презъ сънътъ си, като правятъ отрупания органъ

по-мекъ, воднистъ и надебеленъ. Отровитѣ пъкъ образуватъ въ кръвта и соковетѣ матоци, шлакове, които се тласкатъ къмъ капилярнитѣ кръвоносни сждове, натрупватъ се тамъ и по такъвъ начинъ пречатъ на чистата и пълна съ хранителни вещества кръвъ да поднася храна на нуждающитѣ се отъ такава храна органи. При такова задрѣстване на найтънцитѣ кръвоносни сждове, ако сърдцето е органически силно, дава силенъ напѣтъ на кръвта и вместо да се получи задрѣстване на пѣтищата на кръвта, отровитѣ минаватъ отъ артериитѣ въ венитѣ, кждето разтварятъ червенитѣ кръвни телца. Последитѣ отъ това сж, че кръвта става по-черна, гъста и лепкава. По венитѣ тя се връща отново въ сърдцето и бѣлитѣ дробове, но понеже голѣма частъ отъ хемоглобинътъ е разтворенъ, то последния приема много малко кислородъ отъ въздуха и кръвта се връща по артериитѣ въ сърдцето и отъ тамъ по органиитѣ на тѣлото. Такава кръвъ зле храни организма. По неговитѣ части се отлага тая леплива маса, която лишава органиитѣ на тѣлото отъ тѣхната еластичностъ и последнитѣ преставатъ да изпълняватъ своитѣ функции. Тая леплива маса, която лишава органиитѣ на тѣлото отъ тѣхната еластичностъ и последнитѣ преставатъ да изпълняватъ своитѣ функции. Тая леплива маса изхвърлена отъ кръвта въ тъканитѣ на тѣлото пречи на обмяната на веществата, последнитѣ се полуокисляватъ и се обръщатъ и тѣ на отрови, отъ които въ най-голѣмо количество се явява пикочната киселина. Къмъ първитѣ, получени отъ гниенето на хранителнитѣ продукти въ червата, се прибавятъ нови, получени отъ полуобработенитѣ отъ организма хранителни вещества и отъ продуктитѣ отъ обмяната на веществата. Така всички функции на организма, по тоя пѣтъ като не получаватъ съответнитѣ материяли за преработване, почватъ да страдатъ, въ резултатъ на което се явява недоизхранване на тѣлото и най-после физическото израждане. Тая леплива маса, ако се отложи по нервнитѣ центрове и пѣтища имаме нервнитѣ разстройства, упадване въ умствено отношение, последитѣ на което е моралния упадѣкъ, защото възприятитѣ отъ външнитѣ впечатления не сж естествени, а болезнени, следствие на което и реагирането, действуването е болезнено.

Могатъ да се получатъ сжитѣ резултати и по пѣтя на прехранване на организма. Хранителнитѣ вещества, които сж въ повече, даватъ полуобработени материяли, които сж отровни за организма и по тоя начинъ пъкъ се явява гореописаното, въпреки, че добре сме си сдѣвкали храната и въ червата е нѣмало гниене.

Ключътъ на физическото и умствено израждане е въ храната и храненето. Родители и възпитатели вмѣсто да апелиратъ и заплашватъ децата и възпитанитѣ си за обѣр-

натъ цѣлото си внимание въ хигиената на храненето и ще иматъ съ малки усилия, голѣми резултати въ тѣхното трудно дѣло, и то такива резултати, които далечъ ще надминаватъ тѣхнитѣ очаквания.

Явява се въпроса по кой пѣтъ трѣбва да вървимъ за да имаме здраво поколение. Ние ще кажемъ по природо-съобразния пѣтъ. Изхвърли месото, яйцето, рибата, боба (зрелия), лещата, граха, гжбитѣ, спаржито, алкохола и оцета, задоволи се съ малкото и винаги ще бждешъ здравъ и нравствено издигната личностъ. Постигне ли се всичко това, тогава ще има хора, а не физически и нравствено изродени.

Еребакановъ.

Тодоръ Природинъ

Къмъ природата.

Нека мнозинството твой брая и сестри се стремятъ безразсѣдно къмъ опиянение и развратъ, къмъ престѣпни и гибелни наслади, къмъ живота на грѣха . . . А ти макаръ и самъ, съ трезва мисль и бодъръ духъ върви все напредъ и напредъ, все по-близо и по-близо —

Къмъ природата!

Нека другитѣ жертвуватъ безразсѣдно здраве и сили, спокойствие и свобода, нека губятъ живота въ жестоката борба за достигане и осигуряване богатства и разкошъ, величие и слава . . . А ти цени живота, цени здравето и свободата надъ всичко и, всѣки день и часъ върви по свѣтлия, красивъ и благороденъ пѣтъ —

Къмъ природата!

Другитѣ ще иматъ много ядене и пиене, много наслади, много удобства, много забави и наслаждения но . . . малко здраве и . . . малко радостъ въ живота. И често ще дирятъ отдихъ . . . ще дирятъ облекчения и спасение въ болницитѣ и санаториумитѣ . . . А ти ще бждешъ беденъ . . . просто облѣченъ и нагледъ оскѣдно храненъ . . . но отъ тебе ще лѣха свежестъта и красотата на полскитѣ цвѣта; тъменъ и несигуренъ ще изглежда за алчнитѣ твоя животъ, но ти ще бждешъ воленъ и щастливъ като птичкитѣ сладкопойни.

Къмъ природата!

Да се стремишъ къмъ природата и да живѣешъ въ съгласие въ изискванията на нейнитѣ закони, това не значи да се върнешъ къмъ първобитно състояние, къмъ диващина, или да станешъ отшелникъ, монахъ, не, а значи да се развивашъ хармонично, всестранно, значи да бждешъ здравъ, силенъ и жизнерадостенъ, значи да бждешъ щастливъ и доволенъ отъ живота.

Къмъ природата!

Лѣкарски съвети отъ професоръ Schönenberger — Berlin.

Ягодитѣ сж едно затягащо средство при диарии. Този видъ храна спада къмъ така наречената *kohkost* — сурова храна, която се много препоръчва отъ нашитѣ учители, професори и лѣкари ратуващи за природосъобразното лѣкуване.

Ябълкитѣ сж сжщо така отъ групата на онези хранителни продукти отъ които е съставена съкровищницата на въпросната сурова храна. Отдавна познато и изпитано средство е ябълка при диария. За правилното му и съ успѣхъ приложение необходимо е, обаче, да се знае и запомни следното:

Избиратъ се добре озрели и „рохки“ ябълки. Обѣлва имъ се външната кора, Изчиства се вътрешността имъ заедно съ семената и се настъргва на ситно съ помощта на стъргало (кухненско). Болниятъ отъ диария прекарва единъ даже и два дни безъ каквато и да е друга храна, като си задоволява чувството гладъ само съ този ябълковъ пестилъ. Важно е сжщо така преди употребяването му да се малко затопли. Въобще при подобни разстройства на храносмилателния каналъ не се употребява никога студено. Въ повечето случаи болния оздравява съ така препоръчаната диета подкрепена отъ разнитѣ приложения на топлината безъ помощта на каквито и е други средства.

Изъ „Der Naturarzt.“

Спекула съ лѣкарства.

Свърхпроизводство на медикаменти.

Лѣкарскитѣ кръгове въ Германия сж обезпокоени поради опасността, която застрашава народното здраве. Почти всѣки месецъ въ Германия се явяватъ нови вариации на сжществуващи вече лѣкарства. Свърхпроизводството на медикаменти е надминало всѣка граница. Фабрикантитѣ се конкуриратъ лудо за смѣтка на болнитѣ. Новитѣ лѣкарства се рекламиратъ шумно въ вестници и списания, но едва ли могатъ да бждатъ анализирани отъ специалиститѣ. Въ Германия държавата ежегодно плаща на аптекаритѣ за лѣкарства на осигурени работници 50 милиона марки, а лѣкарствата едва стрували повече отъ единъ милионъ марки, значи фабрикантитѣ и аптекари печелятъ 5,000 на сто. Германскитѣ лѣкари сж повели енергична акция срещу спекулата съ лѣкарства и искатъ отъ властѣта да вземе мѣрки.

Къмъ помирение.

До Г-на Председателя на Лѣкарското Д-во — Варна.

Копие вестниците: „Свобода“, „Възраждане“, Вегетариянски прегледъ“, „Ново време“ и Председателя Лѣкарския Съюзъ.

Господинъ Председателю,

Въ желанието си да допринеса колкото ми силитѣ позволяватъ за здравната просвѣта на нашия народъ и оповавайки се на силитѣ и познанията си, азъ съ младенческия си жаръ и ентузиазъмъ започнахъ моята обществена дейность чрезъ словото и перото.

Базирайки се на постиженията и положителността на медицинската наука отъ една страна, неизпускайки предвидъ нейнитѣ слаби страни и значителното и доста сериозно опекунство подъ капитала на лѣкарствената индустрия отъ друга, вземайки предвидъ вѣрата, респективно обезневеряването на голѣмата частъ отъ народа къмъ нея, резултатитѣ отъ ежедневната практика на болното легло и най-сетне статистизирайки мненията на разнитѣ величини въ медицинския свѣтъ съмъ дошелъ до следното заключение:

Днескашната наука за общественото здравеопазване не отговаря на здравнитѣ нужди на човѣчеството. Развивайки се подъ давлението на редица странични обстоятелства, се е тъй механизирала и отдалечила отъ естествеността на нѣщата и природнитѣ закони, респективно принципи на развитие, че крайно време е да се погледне не презъ очилата на лѣкарствения капиталъ, а съ чистото лѣкарско око, оня върховенъ пазителъ на бжднитѣ човѣшки. А това мисля да е мнението и на всѣки по природа призванъ да бжде *лѣкаръ*. Сжщото това е мнението и заключението на още много медицински свѣтила, които безъ да отричатъ постиженията на медицинската наука като *наука*, сж посмѣли отдавна да се провикнатъ въ тази смисълъ. Но не само това. Тѣ сж отишле много по-далече, като сж озаконили тази новоподета борба и поставили на организациона база.

Въ тази своя борба тѣ искатъ: 1) Да се ограничатъ даже и изхвърлятъ изъ употребление лѣкарствата при гледане на болнитѣ и то по следнитѣ причини: а) Всѣко лѣкарство е по-силна или по-слаба отрова. Като така то уврежда по-слабо или по-силно жизнената енергия на всѣка клетка. Всѣко вкарано въ организма лѣкарство като отровно и чуждо за неговата природа, трѣбва да бжде обезвредено и изхвърлено; организма губи значителна енергия за тази спасителна работа. За съществената борба съ болестта, която борба може и се води само отъ всаденитѣ въ природата

на организма сили, остава значително по малка енергия. б) На лѣкарствата липсва (исклучение правятъ една съвсемъ малка частъ) каквата и да е лѣчебна сила. в) Всѣки болестенъ симптомъ е активъ на организма въ борбата му съ болестта и като така потискането и премахването му съ лѣкарствата е непростена пречка и спъване на тази благословена борба. г) Използувайки положението на удавеникъ въ което се намира болния, голѣмиятъ лѣкарственъ капиталъ спекулира съ болнитѣ, произвежда все по-вече и по-вече „лѣкарства“ и съ една чисто търговска, престѣпка ще кажа азъ, реклама ги правятъ привлекателни за болнитѣ. Тази спекула е отишла до тамъ, че болнитѣ днесъ мислятъ безъ лѣкарство нѣма оздравяване. А тежко на онзи боленъ, който нѣма пари за лѣкарства. Сжщия трѣбва да задължниѣ само и само да си набави тъй необходимитѣ за оздравянето му скжпи „специалитети.“ 2) Но борбата е поведена още и за това, защото природата ни е дала достатъчно безплатни и ефикасни средства както за пазене на здравето, така и за лѣкуването ни въ болни дни. Заблудата въ всемощността на лѣкарствата е отишла до тамъ, че природнитѣ лѣчебни фактори сж напълно изоставени и забравени отъ болнитѣ. Тѣхната ефикасностъ, безпаричностъ и безвредностъ трѣбва да се максимално изпользува отъ болни и здрави.

Ето накратко всичко онова, което е накарало едно внушително число медицински представители да се отцепятъ, така да се каже, отъ официалното гледище и застанатъ на чело на едно движение за обновление на лѣчебната наука. И така лѣкарството е на два лагера. Но има още единъ лагеръ, чийто отцепване се дължи на разбирането имъ, че прилаганитѣ въ днескашната си форма и дозировка лѣкарства сж катастрофално отровни за организма. Тѣ сж на мнение, лѣкарствата бива да се употрѣбаватъ въ една съвсемъ малка дозировка, която почивайки на т. н. *тайлуиспринципъ* не само че не губи своето действие но го даже и увеличава. Това сж *Хомьопатитъ лѣкари*. Ето три лагери.

Тия три лагера работятъ единъ противъ другъ и сжщевременно и единъ съ другъ. Посочвайки и бичувайки си слабоститѣ тѣ не отричатъ и заслугитѣ си за страдащото човѣчество. Тѣ водятъ непримирима борба помежду си, но борба не полицейска а научна, борба на перото и словото. Тази е простената за едно академично съсловие борба. Тѣзи три лагера *алопати*, *хомьопати* и *природни лѣкари* живеятъ и работятъ въ границитѣ на държави, които сж майка на медицинската наука, безъ това да имъ дава поводъ да се преследватъ полицейски. Тѣ знаятъ, че съ полицейски и въобще насилнически мерки си служи само слабия. А никой отъ тѣхъ не иска да се признае слабъ. Всѣки твърди, че е правъ и научно обоснованъ и чака своята скорошна побѣда. . . .

Изхождайки отъ гореказаното и въ духа на сжщото азъ съмъ почналъ моята дейность въ *полза на природолъчението*. Да бжде привърженикъ на този или онзи методъ на лѣчение, това е право на всѣки лѣкаръ, стига всичко това да става въ интересъ на болния. Основавайки се на този лѣкарски суверенитетъ азъ не намирамъ да съмъ засегналъ когото и да било съ това, че не съмъ билъ приятелъ на лѣкарствата. Ако ли да, то този сжщия засегнатъ има правото и може да ми се противопостави съ всичката мощъ на своята компетентность и знания. На тази мощъ отъ знания и вещина азъ щж нещж трѣбва или да отговоря съ такива отъ сжщата стойность или пъкъ, жертва на своитѣ незнания, ще претърпя крахъ още въ боя при първата позиция. На този рискъ е изложенъ всѣки реформаторъ и целящъ прокарването на нови реформи, изложенъ съмъ и азъ. Това зная и се чувствавамъ готовъ да отстоя една такава научна борба, идяща тя отъ където и да е. Но увий, азъ съмъ се лъгалъ въ очакванията си за такава една научна борба. Трѣбвало да се готвя не научно а полицейски. И азъ много съжелявамъ, че не се чувствавамъ готовъ за такава една, но затова пъкъ, да понеса последствията ѝ. Казвамъ полицейска, защото всичко което се разигра отъ нѣколко време е повече отъ полицейско и непристойно за единъ рангъ като нашия.

Безъ да отричамъ грѣшкитѣ, които може би съмъ направилъ въ усилената си дейность, нещо което признавамъ и обещавамъ да корегирамъ, азъ се напълно противопоставямъ на деянията на клона по отношение на моята дейность респективно мене. И то по следнитѣ причини: Въ она злополученъ за лѣкарското съсловия и медицинската наука часъ, когато трѣбваше да давамъ нѣкакви „обѣснения“ се реши всичкитѣ разногласия и др. да се изживеятъ „колегиално“ въ самия клонъ. Имайки предвидъ мнението на стари афторитетни колеги, азъ обещахъ да се въздържамъ отъ изрази които биха се разбрали криво и така подронили лѣкарския престижъ, като сжщевременно подчертахъ, че дейността си въ полза на природолъчението ще продължа. На това не се противопостави никой. Напротивъ, каза се, че съмъ свободенъ да работя и никой не може да ми забрани това, стига то да става въ една коректна форма. Това беше и моето желание да ми се сочатъ пжтища по които да вървя, безъ да увреждамъ или засѣгамъ когото и да било. Реши се да се напечата това мое обещание въ мѣстната преса. Съгласихъ се, защото азъ бѣхъ достатъчно обоснованъ и поставенъ на солидни и сигурни основи за да се боя отъ една подобна публикация, още повече, когато ще се чете отъ тукашни, които познаватъ мене и дейността ми. Предложението да се напечата въ Софийската преса не се прие, като неколегиално па и да беше се приело, азъ никога нѣмаше да се съглася, защото

ще се чете отъ хора, които не познаватъ въпроса и биха присъждали възъ основа само на нея. И така свърши цѣлата „даавия.“

За голѣмо съжаление клона не остана веренъ на своето решение. Враждага не само, че не се изживя „колегиално“ въ клона, но нѣщо повече. Сжщата тази „декларация“ е била пратена и напечатана въ Здравна просвета. Тукъ вече имамъ думата по стойността и истинността на тази не моя декларация. Това ме накара да напиша настоящия протестъ, като дамъ следното обяснение по това, което съмъ обещалъ и това, което не е истина и все пакъ поместено:

„Съжелявамъ, че вървейки по пътя на нашитѣ учители въ Германия съмъ допусналъ изрази и думи въ своята дейность, които извикаха негодуванието на нѣкои колеги. Това обаче, въ интересъ на лѣкарското звание, обещавамъ да коригирамъ, като за напредъ ще избѣгвамъ изрази съ „нелегално“ съдържание. Обаче да работя за природолѣчението нѣма да се откажа, даже и да бжда окаченъ и т. н.“

Това е цѣлата моя декларация за чийто публикуване дадохъ съгласието си „за да не отивамъ подъ нѣкакъвъ дисциплинаренъ сждъ.“ Да видиме сега това ли се публикува. Клона намерилъ (така е казано въ „декларацията“) че съмъ станалъ проводникъ на идеитѣ на автори отъ „съмнителенъ авторитетъ.“ Азъ моля почитаемия управителенъ съветъ на клона да се занимае повторно съ въпроса дали авторитѣ, чийто идеи проповедвамъ сж отъ съмнителенъ авторитетъ. Ако намери че да, азъ се задължавамъ да докажа противното чрезъ официални документи отъ Берлинския медицински факултетъ. Ако ли намери, че тѣ сж правоспособни лѣкари и професори заемащи и до днесъ постове въ Берлинския университетъ или други лѣчебни институти, да се запита тогава, защо е дало публична грасность на това невѣрно твърдение. За да Ви улесня въ работата съобщавамъ имената на нѣкои отъ тѣхъ: *проф. Шюненбергеръ*, *проф. Клайнъ* двамата университетски професори; *Д-ръ Винишъ* лѣкаръ съ 35 годишна практика по природното лѣкуване специалистъ по сжщото и дългогодишенъ лѣкаръ на разни болници въ Германия. *Д-ръ Канфереръ* правоспособенъ нѣмски лѣкаръ, членъ на медицинско-биологично д-во и още плеада медицински свѣтила. Но както и да е. За нѣкого тѣ могатъ да бждатъ отъ „съмнителенъ авторитетъ“ но за мене сж истински пазители на общественото здраве и съмъ на тѣхния лагеръ. А това е право на всѣки лѣкаръ, да се определи къмъ която намери за добре школа, стига въ основата на деянията му да лежи благо то на болния.

Г-нъ председателъ, като Ви донасямъ горното, като имате предвидъ декларацията ми дадена предъ клона, тъй

както я повтарямъ по-горѣ и най-сетне като не забравяте че съмъ окончателно решенъ да работя въ полза на физикално-диетичното лѣкуване, което е крайно занемарено у насъ, Ви най-настоятелно моля:

Въ интересъ на лѣкарския престижъ и колегиалността, моля Вашето ценно съдействие за прекратяване на непристойната борба съ моето дѣло, Д-вото ми и самия мене. Тази полицейска и подронваща лѣкарското достойнство борба, подета отъ нѣколко лични неприятели, носейки името на цѣлото дружество е изразъ на лични язби и завистъ за развиваната отъ мене дейность и е пакостъна, както за мене така и съсловието и нека най-сетне се прекрати. Защото: Ако въ основата на всичката тази заядливостъ лежи действително доброто желание да се служи на общественото здраве, тя би имала съвсемъ другъ характеръ. А именно: На моитѣ сказки и писания би се отговорило съ сказки и писания издържани отъ теоретично и практично гледище, съ което щеше да се даде на обществото да се разбере, че останалото лѣкарско съсловие не е съгласно съ развиваната отъ мене дейность, че тя не почива на научна основа, и така нататъкъ. Съ такава една научна сказка Д-вото би изпълнило дълга си къмъ здравнитѣ интереси на обществото, и всичко изнасяно отъ мене щеше да остане мой пасивъ или въ противния случай активъ. Съзнателното гражданство щеше да отминава дейността ми съвсемъ индиферентно и азъ оборенъ отъ научнитѣ сказки на алопатитѣ лѣкари щъ нещъ ще свия знамената си за времена, когато ще мога да докажа научната стойность на учението си. Разбира се, че съвсемъ не е изключена възможността, тоя изходъ на тази научна борба да вземе и обратенъ смисълъ. На това трѣбва да разчитатъ тѣзи, които ще се нагърбятъ съ изнасянето на сказкитѣ, защото актива или пасива ще остане за тѣхна смѣтка. Едина отъ тѣхъ ще бжда азъ, а другия отъ другия лагеръ. Този е начинътъ за водене спора, който азъ намирамъ за най-пристоенъ за едно академично съсловие, каквото е лѣкарското. Но той ще допринесе и за правилното ориентиране на слушащата публика, която ще има да се произнесе. Второто нѣщо, което има да моля отъ Васъ е да се пристане съ писанията на изопачени декларации въ пресата, защото и то има своитѣ граници и не по-малко опетняващо признаванието ни. И пакъ повтарямъ: готовъ съмъ да корегирамъ начина на действие въ духа на съсловно етичнитѣ постановления, което се вижда отъ предложението ми да остана въ постояненъ контактъ съ окръжния лѣкаръ и председателя на клона. Това щѣхъ да сторя още съ тази си книжка на описанието. Предвидъ на това, че публикуванията Ви и до днесъ продължаватъ и извънъ границитѣ на Варна, азъ отказвамъ да стора това, като и за уяснение си

позволявамъ да Ви пратя този апелъ-протестъ съ копие до нашитѣ събратя ратуващи за обнова на живота.

Накрай, като се надѣвамъ, че съ това ще се тури край на некрасивата ежба, смея да очаквамъ безпристрастното Ви преценяване на развиваната отъ мене дейность и най-скорошното Ви подаване братска ржка за задружна работа въ името на великото дѣло. — *Спасение на израждащото се човѣчество.*

Варна. 1 юний 1930 год

Съ колегиеленъ поздравъ:

Д-ръ Кур. Йор. Ганевъ.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ.

Нашитѣ лечебни фактори.

Изпотяването.

Защо да се потиме? Защото чрезъ изпотяването организма се освобождава отъ всички отрови и чужди за него вещества. Той се пречиства вътрешно (Luis Kuhne). Но чрезъ изпотяването се пазятъ всички вътрешни органи отъ презатоплюване. Изпотяването е единъ регулаторъ на тѣлесната топлина. Този който се не грижи за достатъчно изпотяване, той е вътрешно мръсенъ.

Но освенъ тази своя очистителна стойность, изпотителнитѣ процедури иматъ и онова поощрително действие, което подтиква всички вътрешни органи къмъ усиленa функция. Това става по така наречения рефлектенъ пжтъ, вследствие силното кожно дразнение, което е непосредствено свързано съ всѣка парна баня. А студениотѣ обливания, които трѣбва непременно да последватъ всѣка изпотителна процедура, усилватъ още повече кожното дразнение, resp. поущрението на всички тѣлесни функции.

Кога да се изпотяваме? Най-добре най-малко 1—2 пжти месечно и то съвсемъ редовно; при това най-рано два часа следъ ядене. Трѣбва да се запомни, че изпотяването става най-лесно следъ обѣдъ, защото най-висока тѣлесната температура бива около 15 часа. И не забравяйте, че никога не бива да се подлагаме на изпотяване по-често и по-продължително отъ това, което понасяме — индивидуализирай.

Особенно тежко болни, съ несигуренъ кръвоносенъ апаратъ не бива да се подлагатъ на това природолечебно приложение, преди да сж се консултирали съ подходящъ лѣкаръ.

Какъ да се изпотяваме? Отъ по-слабо къмъ по-силно. Отъ топлина къмъ горещина. Страдащитѣ отъ студени крака предшетствуватъ парната баня отъ една гареща вана на

краката. Необходимо за правилното разпредѣление на вѣрвѣта. Предварително изпразване на пикочния мехуръ. За по-усилено излѣчване на потъ, изпиване на единъ изпотяващъ чай (липовъ цвѣтъ, лиляковъ чай или гюзюмъ). Грижа за чистъ въздухъ, отстраняване на течение; *въоръжение съ тѣпение и спокойствие* (това е необходимо за всѣки, който дири излечение въ природолечението). При нужда една мокра студена кърпа върху сърцето.

Следъ всѣка процедура. Бързо и късо охладително водно приложение. Това затваря поритѣ, успокоява сърцето и охлаждава тѣлото. То става посредствомъ обливане съ лейка (Кнайпъ), обикновенъ душъ, коремообтривна баня (Луи Куне), обтриване съ мокра кърпа или най-сетне обикновена охладителна пълна вана. Prof. Schötenberger препоръчва такава съ 37—27°, Dr. Winsch 26—22°, Prof. Klein пѣкъ обтриване съ кърпа съ съвсемъ студена вода. Така, че индивидуалното самочувствие има решающъ гласъ при всѣки случай поотдѣлно. Каквото и да е охлаждаването се последва отъ сухо фротирание на тѣлото до пълно изсушаване и зачервяване на кожата. И най-сетне *два часа почивка въ леглото*. И всѣки трѣбва да запомни, че пиенето на каквато и да е течность трѣбва да се отложи колкото се може за по дълго. Това е необходимо за да се даде възможность за едно по ефикасно и бързо всмукване въ крѣвѣта, а отъ тамъ препращане къмъ излѣчителнитѣ органи (бѣбреци и др.) на „разклатенитѣ“ — разхлабени отъ парната баня „чужди вещества“ (обмени отпадаци). При липса на вкарана отъ вѣнка течность, крѣвѣта се „разредява“ (при изпотяването се „сгъстява“) посредствомъ всмукване на *gewebsflüssigkeit* (течности на самитѣ тъкани), а заедно съ това изтегля и отпадациѣ. Ето и едно четвърто (освенъ гореказанитѣ три) действие на парната процедура: освенъ непосредственото излѣчване чрезъ кожата, разхлабва друга частъ отъ „чуждитѣ вещества“ и по такъвъ начинъ ги напътва къмъ отлѣчителнитѣ органи.

Но какви по-добри условия за оздравяване отъ тѣзи: — да отворишъ всички отходни врати на тѣлото, — да изпъдишъ за кѣсо време масови отрови, — да предизвикашъ силно кожно дразненіе, а съ това незаменямо поуцурение на всички тѣлесни функции! — Да затоплишъ тѣлото, а съ това приведешъ въ висока разтворяемость пикочната киселина! (а само тогава се шѣ излѣчва). — Да го внезапно охладилъ съ което го успокоишъ и постигнешъ идеала на т. н. аналеплично действие?

Кой може ми посочи единъ другъ лѣкъ, който да съчитава въ себе си всичката тази лечебна мощъ? Азъ не познавамъ такъвъ.

И действително Es gibt keines, und es wird keines geben!..

Ето защо изпотителнитѣ процедури сѣ най-мощния лечебенъ факторъ въ природолечението.

По поводъ една благодарностъ.

Въ великденския брой на в. „Варненски Новини“ е дадена една благодарностъ отъ г-нъ Поповски, съ която иска да се издължи къмъ мене за това, че съмъ излѣкувалъ дълго боледуващото му детенце Софийка. Предвидъ на това, че този начинъ на изказване благодарности е приетъ отъ нашето съсловие като непристойна и неетична, която може да има равностойността на една търговска реклама, дължа следното обяснение:

Отъ предвеликденския петъкъ съмъ отпътувалъ отъ града и съмъ се върналъ едва на 30 априлъ. При обиколката на болнитѣ си, които оставихъ за известно време, посетихъ и въпросната Софийка, която страдаше отъ дълго време и лѣкувахъ до отпътуването си. Още съ виждането съ баща ѝ г-нъ Поповски, той ми заговори, че детето е много добре и че сега остава да ми се отплати. „Намирамъ, каза той, че хонорара който съмъ Ви платилъ е недостатъчно отплащане за труда, който сте положили за лѣкуването. Освенъ това понеже лѣкуването стана по чисто природенъ начинъ следъ изхвърляне на каквито и да е лѣкарства искамъ да подчертая, че природното лѣкуване на което се гледа като на ненаученъ начинъ на лѣкуване е действително съ голѣма стойностъ и заслужава вниманието на отговорнитѣ фактори ръководящи народното здравеопазване. Азъ намирамъ, че една благодарностъ въ местната преса е едничко средство за постигане на моята целъ.“ Въ отговоръ на това му заявихъ, че съгласието си за подобна благодарностъ не мога да дамъ по горната причина. Тогава подава ми се този брой на вестника съ Думитѣ: „Азъ се извинявамъ защото го сторихъ безъ Ваше съгласие.“

Така че безъ да зная и безъ да съмъ и билъ даже въ града благодарността се помества. Това си обяснение давамъ за да подчертая, че то е станало безъ моето съгласие и знание. Ако и въпреки това има нѣкой да се съмнява въ истинността на същото, моля го да се отнесе лично до писача съдържателъ на гостилница „Москва“, ул. „Русенска“ № 1, Варна. А нашитѣ последователи се убѣдятъ въ това, че Природолечението е една наука съ която трѣбва да се запознае всѣки.

Др-ъ Кирилъ Йордановъ Ганевъ.

... Нѣма нужда да учишъ съ години за да научишъ тайната на здравето ... просто погледни на природата ...

... И докато човѣкъ си затваря очитѣ предъ неоспоримитѣ факти и дири излѣкуване само въ лѣкарствата, мизерия и проклятие ще бждатъ неговитѣ съпътници.

Изъ амер. сп. „Природно живене“.

Отъ кжде идва себеотравянето.

Въ единъ свой голѣмъ трудъ световния капацитетъ проф. Strümpell казва:

По моето мнение откритиѣ причини за т. н. Цирроза на черния дробъ не сж едничката причина за това заболяване. Азъ мисля, че има още други (непознати на науката) отрови, които се образуватъ въ червата на човѣка и отъ тамъ се резорбиратъ отиватъ въ черния дробъ и отравятъ клеткитѣ му. Сжщо така (непознати още отрови вероятно циркулиратъ въ кръвта ни и занесени въ черния дробъ го увреждатъ . . . „Непознати на науката!“ . . . вероятно! . . .

Ето че този голѣмъ професоръ не отрича себеотровитѣ и червата като тѣхенъ най-важенъ източникъ. Чудното, обаче, тукъ, е, че въпреки това не се препоръчватъ никакви сериозни мѣрки за вътрешното пречистване на организма отъ тѣзи себеотрови.

Нѣщо, което Луи Куне, макаръ и не лѣкаръ, е отдавна съзналъ и върху което почива цѣлото му лечебно изкуство.

„Причисти се вътрешно,“ казва той.

Подкисилено обезмазнено млѣко

Една подходяща детска храна особено при нѣкои нередовности на храносмилането при кърмачета.

1000 гр. обезмазнено пресно млѣко	500 Nem*)	хранителность
60 гр. захаръ	360	„ „ „
30 гр. брашно	150	„ „ „
2 гр. сода (натр. бикарбонатъ)		
8 куб. см 75% млѣчна киселина		

1000 гр. остава изварено и има всичко 1010 Nem хранителность

Приготовление: Брашното се разбърква съ малко отъ млѣкото на каша, която да остане редичка. При постоянно бъркане кашата се поставя въ останалото млѣко. Следъ това се поставя захаръта и се извира на 1000 гр. Сега се поставя содата и киселината и то капка по капка като се продължава бъркането.

Дава се съ биберонъ за хранене по количество споредъ възрастта на кърмачето.

*) Nem е мѣрка равна на хранителността на 1 гр. млѣко и е по-малко отъ 1 калория.

Д-ръ Хазардъ: Нѣма по фатално за здравето отъ това, да давашъ лѣкарства на децата въ тѣхната ранна възраст.

Важно за родители

Д-во „Природолечение“ в Варна организира откриването на **лечебно-гимнастически курсове за деца** с телесни недостатъци, телесно недоразвити, разни деформации анемични. Със това д-вото пристъпва към реализиране на една от своите задачи, предвидени в чл. 14 на устава.

Курсовете ще се ръководят лично от председателя на дружество „Природолечение“ г. Д-ръ Кирил Йорданов Ганев и при помощта на необходимия помощен персонал. Игрите ще стават на открито по възможност извън града и сутрин рано. Ще траят **2 часа** (тия, които желаят и повече) и ще бъдат ежедневни.

Всички вземащи участие деца ще бъдат подложени още при записването на **щателен медицински преглед** и според физическото им и здравословно състояние ще бъдат разделени на групи, като всяка група се подложи на специално и подходящо физическо възпитание.

За изправянето на специални и по-тежки деформации ще бъде приложена системата на единичното гимнастическо лечение.

Откриването на курсовете ще стане с една серия от **сказки върху „физическото възпитание на детето“** по Prof. Spitzu и др. Сказките ще бъдат изнесени от ръководителя на курса, г. Д-ръ Кирил Йорданов и ще бъдат свободни за родителите на записаните деца, а за другите срещу известен вход.

Майки и бащи не забравяйте, че съдбините на вашите деца са в собствените Ви ръце. Детската възраст е единичния подходящ момент за слагане солидни основи на бъдещето здравно състояние на милите Ви рожби. Запомнете, че Вие ще носите тежката отговорност за евентуално злополучно бъдеще на децата Ви.

Знайте, че тези курсове са първи по рода си у нас, затуй защото за първи път с тяхното ръководство се ангажира лично нещо лице — лекар. А само това е единичната гаранция за лечебна стойност.

Ние каниме достатъчно назрастните за днескашните здравни нужди родители да се интересуват и поискат пълни подробности, като се отнесат лично до председателя Д-ръ Кирил Йорданов Ганев, бул. „Мария Луиза“ 34, Варна — ежедневно 2–8 часа сл. об.

Лѣкъ противъ кашлицата у децата.

Зимно време децата обикновенно страдатъ повече отъ настинка и кашлица. За да се успокоятъ малките деца отъ кашлица, вземете две супени лъжички съ просени зърна сварете ги въ единъ литъръ вода, подсладете водата съ гуменъ сиропъ и споредъ възрастта на детето ще се даде по-вече или по-малко.

Д-ръ Дюмоленъ на смъртното легло.

Д-ръ Дюмоленъ на смъртното си легло билъ заобиколенъ отъ колегитѣ си. Понеже доктора билъ съ голѣма известностъ, всѣки отъ неговитѣ колеги искалъ да узнае кого отъ тѣхъ доктора намира за достоенъ да остави като свой замѣстникъ. Всѣки отъ колегитѣ му се надѣвалъ, че Дюмоленъ ще го посочи за свой замѣстникъ. Вмѣсто да посочи когото и да било отъ тѣхъ, Дюмоленъ отговоаилъ:

— *Азъ оставамъ следъ себеси триа знаменити лѣкари: въздухъ, физическитѣ упражнения (трудъ) и умереностъ въ храненето.*

Въпроси и отговори.

На това мѣсто ще подновимъ колоната въпроси и отговори, тъй като една голѣма частъ отъ нашитѣ приятели абонати читатели постоянно ни отрупватъ съ писма въ които искатъ съвети и отговори на редица въпроси изъ здравната наука, предимно отъ гледна точка на природното лѣкуване. Предвидъ на това че отговарянето частно съ писма е почти невъзможно ще задоволимъ абонатитѣ си и въобще запитващитѣ, като помѣстваме отговора и въпроса имъ въ списанието като съ това дадемъ възможностъ и на другитѣ читатели да следятъ нашата поща. Онези които искатъ непременно да имъ се отговори частно и веднага подробно, трѣбва изрично да подчертаятъ това си желание като приложатъ къмъ сжщото писмо и една сума отъ 30—50 лв. споредъ това дали е кратакъ или обширенъ исканиятъ отъ тѣхъ отговоръ. Тѣзи хонорари ще се използватъ само за набавяне на литература по природолечението отъ вещи лица професори и лѣкари. А това е една голѣма наша нужда за чийто задоволяване собственитѣ ни средства биха се оказали недостатъчни. Отговорите въ списанието сж безплатни.

Нашитѣ приятели.

Драги братъ докторъ Ганевъ,

..... Отъ Вашето списание и отъ „Здравна просвѣта“ се научихме, че Вашата деятельность въ полза на природното лѣкуване е подложена на *критика и преследване отъ варненския клонъ на Б. Д. О.* Понеже ний, около издателство сме убедени привърженици на природното лѣкуване, молимъ ви, ако е възможно да ни освѣтите по спора ви съ другитѣ лѣкари, и ако Вашето осветление намѣримъ за правдоподобно, ще го печатаме въ нашитѣ издания съ Ваше разрешение. Дадената отъ Васъ декларация, че вий повече не ще проповядвате противъ лѣкарствата, *изглежда, че е изтргнута съ сила.* Ако вий сте *честенъ привърженикъ на природното лѣкуване*, бждете увѣренъ, че ще намѣрите *побрепата на вегетарианцитѣ.* Не се съмняваме, че и *вегетарианци лѣкари могатъ да бждатъ противъ* природното лѣкуване, но това не важи. Медицинската наука на западъ е отишла толкова далечъ, че трѣбва да съжаляваме, че и вегитарианскитѣ лѣкари сж

Прочее, по повдигнатия въпросъ желяемъ да направимъ общественъ въпросъ. Вѣрваме г-нъ А. който макаръ да не е следвалъ медицина, ще успѣе да помогне въ изнасянето успѣшно единъ двубой между природното лѣкуване и официалната медицина.

София, V. 1930. Съ братски поздравъ: С. Д.

Г-нъ Докторе,

... Азъ Ви поздравлявамъ, похвалявамъ и се радвамъ на дѣлото което сте поели, да носите тежкия кръстъ на измъченото човѣчество къмъ голготата, като го спаситѣ отъ хищнитѣ уста на израждането и здравната провала, на която е подхвърлено. И му посочите пѣтя на неговото спасение, пѣтя който води „Назадъ къмъ природата“.

Дерзайте и Вие ще имате въ трудния си пѣтъ мощната подкрепа на всички отрудени хора, които сж милиони, а не единици.

София, IV. 1930.

Съ почитание: К-нъ Е. ...

Уважаемый г-нъ Д-ръ Йордановъ,

... Бидейки крайно доволенъ отъ списанието, а най-вече отъ заетата и следвана отъ него позиция, служейки ни за единственъ съветникъ при съответни случаи, изказвамъ

моитѣ и тѣзи на женами благодарности и благопожелания за масовото популяризиране идеята му между народа . . .

Ще прощавате, че абонамента не съм още изплатилъ . . .
Пловдивъ, 26. V. 1930.

Съ почитание: Ст. П.

Драгий г-нъ Ганевъ,

Повече отъ изненаданъ останахъ при получаването на списанието Ви. Най-после и въ нашата малка страна започнаха да достигатъ лжчитѣ на чистото пролетно слънце. Тукъ прилагамъ абонамента за списанието. Надявайки се, че ще мога да проагитирамъ тамъ кждето може и да привлече нови абонати.

София, 16 IV 1930 г.

Сърдеченъ поздравъ:

А. . . В. . . Естественикъ.

Нашитѣ сказки.

Съобщава се на всички наши приятели въ и извънъ Варна, че седмичнитѣ ни бѣседи ще продължаватъ цѣлото лѣто за да дадемъ възможностъ и на гоститѣ на града ни да ги посетятъ. Молимъ съидейниците ни, които ще посетятъ града да ги посещаватъ редовно и доведатъ свои близки и познати. Сказкитѣ ни ще се състоятъ въ стопанското училище „Трудолюбие“ срещу юнашкия салонъ всѣки Вторникъ въ 6¹/₂ часа вечеръта. Въ случай, че се измени мѣстото и времето ще съобщимъ чрезъ мѣстната преса.

Друзари и приятели отъ Варна и цѣлото Царство, елате на единичкитѣ по рода си сказки за реформы въ начина на живене и природосъобразно лечение

Отъ Дружеството.

Родители! запишете децата си въ нашитѣ лѣчебно-гимнастически курсове — Подробности въ редакцията отъ 2-8 часа следъ обѣдъ.

Читателю, запомни, че бждещето е на природосъобразното лѣкуване и живѣне. Стани членъ на дружеството ни — Naturheilverein.

СЪОБЩЕНИЕ.

Нашия редакторъ и председателъ **д-ръ Кирилъ Мордановъ Ганевъ** се установи на частна практика въ Варна бул. Мария Луиза № 34 до Военния клубъ.

Ежедневно следъ обѣдъ отъ 2—8 часа приема болни и дава съвети по природното лѣкуване (морелечение, во-долечение и т. н.,

Лѣкува и съ осигурителни книжки.

Въ сѣщото време и на сѣщото мѣсто приема по редакционни и дружествени работи.

Всѣко останало време може да се намери въ къшката си въ местността Рупи задъ фабриката на Кацулисъ.

Отъ редакцията и д-во „Природолечение“, Варна

Лечебното изкуство е равно на градинарството, а всѣко лечебна процедура, гледане растения. — Лѣкарътъ е градинаря, растението болния, обслужване-то на растението е лечебната процедура. Градинаря може само да полива, да чисти плевела и въобще отстранява всичко което вреди на доброто виреене на растението. Но самото растение предизвиква природата, **божието слънце**, и жизнената енергия. Сѣщото е и съ лѣкаря. Той може само да отстрани всичко което пречатствува на излѣкуването и да подкрепва сѣщото, но самото излѣкуване прави всадената отъ природата въ организма **вегетационна и репродукционна** сила. Лѣкарътъ полива, но благодатъта иде отъ горе.

Hufeland.

Х Р О Н И К А.

Молиме всички онези абонати, които не сж платили абонамента, да сторятъ това веднага следъ получаване на тази двойна книжка. Нека не ни каратъ да правимъ разноски и ни улеснятъ въ прашането на премията.

Природолѣчебна група В. Търново основана 1929 г. урежда всѣка недѣля екскурзии въ близкитѣ околности на града съ цель за опознаване и събиране лѣковити билки.

На членоветѣ на групата на разположение хербариумъ и литература по природното лѣкуване и фитотерапията,

на български и чужди езици. Здравето е най-висше благо. Запишете се членъ и използвайте случая. **Отъ групата.**

Основанъ е четвъртия клонъ на д-во „Природолечение“ въ с. Върбовка (чрезъ гара Павликене) на 23 априлъ т. г. Клона брои 14 члена ревностни привърженици на природното лѣкуване една частъ отъ които сж го изпитали лично върху себе си. Избрано е настоятелство: Христо х. Денчевъ, подпредседател: Ник. Г. Узуновъ, касиеръ, секретаръ, и др.

Умолѣватъ се онези отъ нашитѣ приятели, които биха имали материална възможностъ и съгласили биха да изпишатъ на свои средства нѣкоя научна литература по природолѣчението и я подарятъ на дружествената библиотека да ни съобщятъ до каква сума биха дали за такава литература за да имъ съобщимъ точното име на списанието или книгата, която трѣбва да бжде изписана най-първо. Литературата, която ще се изпише съ тѣзи тѣхни средства ще бжде поднесена подарѣкъ на библиотеката отъ тѣхно име, като бжде подписана собственорѣчно отъ тѣхъ: Подарявамъ . . . и т. н. Такава една подкрепа е крайно необходима поради оскѣдната литература съ която боравимъ тукъ въ България.

Благодаря на всички мои последователи и приятели, които ми честитиха свѣтлитѣ празници чрезъ пощата. Извинявамъ се, че поради продължително отсъствие отъ града не можахъ да сторя тоза писмено.

Здравейте! Работете неуморно за нашето: „Назадъ къмъ природата.“

Вашъ: Д-ръ К. Йордановъ.

КНИЖНИНА

„Сждба“ периодическо списание издание на д-ството на българ. слепи. Отделенъ прой 20 лева. Адресъ: „Графъ Игнатиевъ“ № 18, София.

Сп. „Стопански Прегледъ и домакинство“. Год. XVIII брой 3. Излезе отъ печатъ и се получи въ редакцията ни. Този брой съдържа: 1. Положението и нашето село. 2. Какъвъ плугъ трѣбва на селенина. 3. Посѣване цвѣтнитѣ семена. 4. Къснитѣ метачки. 5. Резидба на лозята. 6. Отгледване на динитѣ 7. Онаслееяване на пола. 8. Здравни практич. съвети. 9. Едно щастливо село. 10. Мумифицирани плодове. 11. Разни съобщения и др. Годишенъ абонаментъ 50 лева предплатени: за учреждения и др. 60 лв. Записванията ставатъ презъ всѣко време на годината. Адресъ, Книгоиздател-

ство „Ново време“ В. Търново или Книгоиздателство „Посредникъ“ — София.

В кѣ „Ново Време“ великденския брой. Вестника излиза въ В. Търново подѣ редакцията на А. С. Пенчевъ. Ратува за повдигане селото. За здравъ и трезвенъ животъ, т. н. Препоръчваме го на приятелитѣ си защото той има близката на насъ цель. годишенъ абонаментъ 50 лева.

„Лѣкаръ“ списание за застъпване лѣкарскитѣ интереси, кн. 3. Редакторъ Д-ръ Дер. Стойчевъ, ул. „Веслецъ“ 22, София. Аб. 100 лв.

в. „Орханиецъ“ информационенъ вестникъ. год. абонаментъ 50 лв. Орхание.

в. „Свобода“ в-кѣ за обнова на живота, год. аб. 70 лева. Гл. ред. Слав Дѣлкинотъ, бул. „Дондуковъ“, 61 София.

в. Лестовичка аб. 45 лева. София.

Свободна медицинска трибуна. Редакторъ Д-ръ Ник. Каревъ пл. „Св. Никола“ № 1 София, аб. 60 лв.

В-кѣ „Блага Дума“ — Радомиръ. Год. аб. 30 лева.

„Луковитски Яовини“ отъ Луковитъ, аб. 40 лева ред. Н. Ц. Влаховъ.

„Детско здраве“ год. III, кн. 4. Абонаментъ 80 лева. София, Регентска 44.

„Народенъ ратникъ“ год. I, бр. 3. Редакторъ: Филчевъ. Варна, Аспарухъ № 2.

Библиотека „Назадъ къмъ природата“
кн. № 2.

„Здрава, млада, хубава“

Пжтеводителъ за всѣка жена
отъ Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ.

Цѣна 10 лева.

Набавете си я отъ редакцията.

== Медъ. ==

Центрофуженъ гарантиранъ чистъ **медъ**

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

На едро въ централата на кооперация **„Напредъ!“**

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

МЕДА е най-идеалната чиста природна храна — 1 лъжица 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 приготвяването на детскитѣ кашички. Затова предпочитайте чистото масло предъ свинската масъ и другитѣ.

Маслото съдържа Витамини и е богато на калори и лесносмилаемостъ.

Само магазинъ **„ОВЦА“** ул. Преславска № 37 дава писмена гаранция, че продава само пресно чисто масло.

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

„Добро народно здраве“

съ отдѣлъ „Природенъ лѣкаръ“.

Запознайте се съ новата лѣчебна наука:

„Природолѣчение“ — народна медицина.

Годишенъ абонаментъ 75 лева предплатени.

За Г. _____

„Добро народно здраве“

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

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

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