

П Р И Р О Д Е Н Ъ Л Ъ К А Р Ъ

Одобрено и препоръчано отъ Министерството на Народното Просвъщение
съ окръжно № 2053 отъ 25. I. 1929 г.

Редактори : { Д р ъ Кирилъ Йордановъ
и Петъръ Димковъ

СЪДЪРЖАНИЕ:

1. Чистота и здравето	1
2. Вредата отъ йодовитъ лѣкарства	40
3. Модерно диетолѣчение { 1) епилепсия, 2) мигрена.	41
4. Неврастения, запекъ, киселини, главобо- лие и безсъние	43
5. Нови методи въ медицината	45
6. Четковия масажъ — стихотворение	47
7. Една истина — стихотворение	48
8. Полезни рецепти	48
9. Мисли на велики хора	48

Три научни сказки ще изнеса въ **Русе на 2, 3 и 4 януарий 1935 год.** Блиски живушитѣ и желеаещи една срѣща съ мене, могатъ да дойдатъ въ Русе на горнитѣ дати. Нека всѣки чуе поне една моя сказка, за да получи по-ясна представа за учението ни.

Д-ръ Йордановъ

Два нови абонати, който ни намѣри и прати 150 лв., ще получава списанието безплатно цѣлата година.

Единъ новъ, който ни намѣри, получава книги отъ нашата библиотека **„Назадъ къмъ природата** по изборъ за 30 лева.

До 1. I. 1935 год. който се отчете получава безплатно в. **„Здравецъ.“**

Съидейници, не забравяйте, че нова Германия ежедневно твори новости въ областъта на природолѣчението. Здравитѣ основи сложихме и у насъ. Нашъ дългъ е всички да работимъ за насаждане новитѣ здравни принципи срѣдъ широкитѣ народни маси.

Слънце, вода, въздухъ, работа, почивка и диета! Това е живота, това е тайната на лѣчебното изкуство. Работене за тѣхното възвеличаване.

Четете и разпространявайте нашата реформаторска литература. Вземете активно участие въ изграждане новитѣ принципи на биологичната медицина.

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ
И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

Годишенъ абонаментъ 75 лева,

За странство 100 лева

РЕДАКТОРИ: { Д-ръ КИРИЛЪ ЙОРДАНОВЪ, бул. „Мария Луиза“ № 34
и ПЕТЪРЪ ДИМКОВЪ Варна.

Чистотата и здравето.

Чистота, това ще рече да поддържаеме въ образцова чистота нашето тѣло, нашитѣ дрехи, нашето жилище и въобще всичко онова, което ни обкръжава.

А това не всички ценимъ и правимъ.

Нечистотата е най-големия врагъ на здравето. Тя крие въ себе си всички врагове на човѣшкото здраве, които врагове виреятъ и се чувствуватъ най-добре въ нея. Тукъ се криятъ причинителитѣ на всички заболявания: туберкулозата, тетануса, загнойванията и т. н. Една рана, по-малка или по-голяма, оздравява за кжсо време и безъ усложнения, стига тя да е поддържана чиста. Всѣки знае: нечистиятъ човѣкъ издава неприятна миризма, отъ която отбѣгва всѣки по-чистичъкъ и предизвиква отвръщение, което се изразява въ едно неприятно чувство доловено отъ сетивнитѣ ни органи. Това е единъ признакъ на естествена несъвмѣстимостъ на тѣлото и здравето ни съ нечистотата. А да привикне единъ младежъ на чистота не е мжчно и не ще му струва нщо друго, освенъ малко желание и трудъ, за които „жертви“ той ще бжде многократно възнаграденъ, като се радва на едно превъзходно здраве, на душевна и физическа сила.

„Юнгъ и вонитъ алтъ гетанъ“ казва една нѣмска поговорка.

Чистота на кожата.

Кожата е външната покривка на тѣлото. Тя го предпазва отъ външнитѣ атмосферни и други влияния. Въ нея се намиратъ потнитѣ и мазни жлези. Пъраитѣ излжчватъ потъта, която служи за регулиране на тѣлесната температура (охлаждането). Освенъ това чрезъ потъта се излжчватъ частъ отъ различнитѣ отрови, които се образуватъ при обмѣната на веществата и които иначе биха останали въ тѣлото, биха го спъвали въ нормалнитѣ му жизнени функции. Съ тази функция на кожата чрезъ потнитѣ жлези се облекчава работата на бѣбрецитѣ, които по този начинъ биватъ запазени отъ претрупана работа и следователно отъ заболяване. Мазнитѣ жлези пъкъ отдѣлятъ мазнини, които държатъ кожата винаги мека и не й поз-

воляватъ да изсѣхне и опрѣхне, нѣщо, което би било въ вреда на здравето. Но не само това. Сѣщо така въ кожата сж на-
слагани последнитѣ разклонения на сензиблентѣ нерви, съ
помощта на които ние се ориентираме върху високата и
низка температура на обкръжаващитѣ ни предмети и въобще
на всичко онова, съ което ние идваме въ допиръ. Тази функ-
ция на кожата съ тѣзи нерви окончанія е отъ голѣмо „стра-
тегическо“ значение, безъ която ние бихме изгорели, измръз-
нали и т. н., безъ да осетимъ и безъ да вземемъ предпазни
мѣрки. Сжщитѣ тѣзи нерви подържатъ една постоянна връзка
между периферията на тѣлото и всички вътрешни органи.
Чрезъ кожата ние можемъ да въздействуваме благотворно
или вредно върху функцията на отдѣлнитѣ органи.

Ето каква голѣма роля играе кожата въ нашия тѣлесенъ
механизъмъ, а не както отъ мнозина се мисли, че тя е просто
една обвивка на тѣлото. Отъ тукъ следва и нуждата отъ
образцова чистота, въ която трѣбва да се поддържа тя.

Постояниятъ допиръ съ предмети, дрехи, прахъ, потъ-
та, мазнинитѣ и т. н. правятъ, щото кожата да се замър-
сява много лесно. Тя се покрива съ единъ слой нечистотии,
които пречатъ на нормалното и свободно изпаряване, драз-
нятъ и тя овѣхва и става болна. На всичко това ние трѣбва
да се противопоставяме, като се погрижиме за очистването
й. Очистването става най добре чрезъ топла баня съ сапунъ.
Топлата вода омекчава нечистотитѣ, сапуня ги разтваря и
така тѣ лесно се отстраняватъ. Кожата се освобождава отъ
тѣхъ, даже и въ своитѣ най малки гънки. Банята съ студ-
на вода, безъ сапунъ, не е въ състояние да стори горното и
като така не може да бжде счистителна баня. Най добрата
температура, при която тѣлото се чувствува и най добре, е
 $35^{\circ} \text{ C.} = 28^{\circ} \text{ R.}$ Следъ очистителната баня необходимо е из-
плакването на тѣлото съ изобилна вода за да се премахнатъ
и най-малкитѣ следи отъ сапуня. Останали въ кожнитѣ гънки,
тѣ биха ни дразнили и сърбели, като съ това ни отнематъ
спокойния сънъ. Така една баня ни освежава за нова работа,
изпаряването се увеличава, нутритивнитѣ условия подобря-
ватъ, а чрезъ кожнитѣ нерви се предизвиква едно добро
самочувствие. Така очистената кожа е по чувствителна къмъ
външнитѣ дразнения и изпълнява по-добре възлѣжената й
работа. Много добре се чувствуватъ и обливанията на тѣлото
съ вода отъ $20 - 25^{\circ} \text{ C.}$ следъ всѣка баня. Тѣ каляватъ ко-
жата и я предпазватъ отъ простудяване. Тѣзи обливания мо-
гатъ да ставатъ, като се напои съ вода една голѣма гжба и
се изстиска върху тѣлото. Нека не ни се вижда чудно, ако
кажа, че тѣзи бани би трѣбвало да се правятъ даже всѣка
вечеръ. Добрия сънъ презъ нея нощъ и доброто дневно са-
мочувствие ще бждатъ достатѣчна отплата за труда. Това е
особено важно за тѣзи, които срадатъ отъ безсъние.

Сега иде въпросъ, на колко време трѣбва да става къпането. Отговорътъ не може да бѣде другъ, освенъ — колкото можемъ по често. Тамъ, където къпането по редъ неудобства е незъможно, може да се замѣни и съ топли измивания.

Особено важно за децата въ училищната възраст е, да се създадатъ при всѣко училище бани, а тамъ гдето ги има, да се използватъ ежеседмично отъ всѣки ученикъ.

Не забравяй следъ всѣка баня да изсушишъ тѣлото си много добре.

Нѣкои части на тѣлото трѣбва да се измиватъ всѣки день.

а). Лицето

Лицето е вечно открито. То е мѣстото, където човѣкъ се изпотява много често. Като тъй, замърсяването става много лесно. И понеже то е вечно изложено на „всеобщо оглеждане“, необходимо е същото да бѣде предметъ на особено внимание. Затова: — Заранъ следъ ставането измий лицето си. И то не проформа, а действително очисти съ сапунъ и вода. Това ще те направи свежъ и бодъръ. Но не само това. Не си лѣгай въ леглото, преди да си се очистишъ отъ прахъ, потъта и нечистотиитѣ, които сж го гокрили презъ дня.

„Но това всѣки знае“, ще рече нѣкой. Въпрѣки това малцина го правятъ.

б) Краката.

Тѣ сж второ мѣсто, където, както потъта, така и нечистотиитѣ иматъ своето любимо мѣсто. Нѣщо повече. Тѣ сж цѣлъ день скрити въ обувката и чорапитѣ, които не винаги сж достатъчно чисти. До тѣхъ въздухътъ нѣма достъпъ презъ по голѣмата частъ отъ денонощието. Не рѣдко биватъ обути и презъ цѣлитѣ 24 часа. Изпаряватъ се, даже и потятъ. Кожата утѣхва и става болна. Отсѣтствието на въздухъ я прави чувствителна. Перифернитѣ кръвоносни съдове ставатъ лениви въ своето реагиране на различнитѣ дразнения. Кръвообращението тамъ е затруднено. Нутритивнитѣ¹⁾ условия сж влошени.

И сега, каква благодать би било за тѣхъ една топла или хладка баня вечеръта, или най-малко 2 — 3 пжти въ седмицата. Натопи ги надъ кокалчетата въ топлата вода. Измий и изчисти ги отъ дневния прахъ и калъ. Това ще те освежи. Здравия спокоенъ сънъ ще ти бѣде достатъчна награда за вложения трудъ.

Особено тѣзи, които презъ топлитѣ годишни времена ходятъ боси, нека всѣка вечеръ измиватъ краката си. Но въ никой случай не бива съ опрашени и мръсни крака да си

¹⁾ Условия за хранене.

легнатъ въ леглото. ¹⁾ За хората съ потящи се крака, това има особено да важи. Въ противенъ случай, тѣ ще страдатъ както отъ неприятното изпотяване и вунене, така и отъ болезненото разраняване. Ежедневнитѣ бани предпазватъ и премахватъ ораняванията.

в) Ржцетѣ.

Драги читателю, не забравяй, че ржцетѣ сж онова мѣсто на човѣшкото тѣло, което е изложено много на замръсяване. Освенъ това, ти знаешъ, че всичко онова което ни служи за храна и ще се сложи въ устата, трѣбва да мине презъ ржцетѣ. Ето защо помни за винаги, че върху чистотата на ржцетѣ си длъженъ да обърнешъ особено внимание. Че ти всѣка заранъ, когато си миешъ лицето, ще измиешъ и ржцетѣ си съ сапунъ, се разбира отъ самосебе си. Но ти не бива да забравяшъ, че както преди ядене, така и следъ него, трѣбва сжщо така да ги измивашъ, колкото и чисти да ти се виждатъ ржцетѣ. Знай, че въ поритѣ и кожнитѣ гънки се намиратъ милиони болестотворни организми, които лесно се пренасятъ въ устата, храносмилателния каналъ, а отъ тукъ и въ кръвта. Ако не при всички, то поне при едно голѣмо число, тѣ ще причинятъ това или онова заболѣване. Не забравяй, че въ повечето случаи входната врата на инфекцията е храносмилателния каналъ, кждето тя се принася най-често чрезъ храната и ржцетѣ. Затова не пипай никога съ нечисти ржце това, което ти служи за храна. Измивай ржцетѣ си колкото е възможно по-често.

г) Ноктитѣ.

Ноктитѣ сж сжщо така едно твърдо кожно образование. Тѣ иматъ за задача да предпазватъ отъ нараняване върховетѣ на прѣститѣ, които сж много чувствителни и които сж нашитѣ пипала. Но затова пѣкъ подъ тѣхъ се събира поднокатна каль. Въ тази каль се намиратъ винаги разни видове микроби и др., които съ храната много лесно попадатъ въ тѣлото ни и причиняватъ заболѣвания. Ето защо не скжпи труда си изрязвай ги всѣка седмица и изчиствай кальта подъ тѣхъ често.

Изрѣзването да става внимателно за да не се нараняватъ мекитѣ части и се причинява инфекция. Кальта да се изчиства съ мекъ прѣдметъ (кокаленъ или дървенъ). Не хапи никога ноктитѣ си съ жби. Така внасяшъ умишлено заразата въ устата си и обезобразявашъ ноктитѣ си. Не оставяй „модернитѣ“ дълги и остри нокти, които освенъ, че сж много не-

¹⁾ Колкото по-често ревизираме чистотата на краката си вечеръ, толкова по-често ще се убедимъ въ по-голѣмата нечистота на сжщитѣ.

красиви, а и нараняванетоъ съ тѣхъ става лесно. А рана причинена отъ нокътъ е винаги инфицирана и често гнои и дава усложнения.

Четката за ржце е препоръчителна. Следъ всѣко съмнително пипане измий ржцетѣ си съ спиртъ.

д) Коситѣ.

Коситѣ сж сжщо така кожно образование. И както кожата, така и тѣ грѣбва да се подържатъ чисти. Не е достатъчно намазванетоъ имъ съ разни масла и помади. Въпрѣки тѣхъ, бжди уверднѣ, че паразититѣ отъ главата си нѣма да очистишъ. Напротивъ, измий я веднажъ въ седмицата съ сапунъ и топла вода. Съ това се очистватъ пархута и нечистотиитѣ, както отъ косата така и отъ кожата на главата. Така подържаната коса не се нуждае отъ многопрепоръчанитѣ миризливи гарнитури.

Решенето на косата съ гжстъ (селски) гребенъ трѣбва да става често.

Обикновенитѣ гребени съ които си служатъ модернитѣ дами днесъ, сж рѣдки и не изчистватъ добре праха и други отъ главата.

Хубаво е на месеца или на двата да се измива косата съ следното :

2 супени лжжици рициново масло въ $\frac{1}{4}$ литъръ Franzbradwem. Съ това се засилва растежа на косата, тя става мека и лѣскава; нѣщо, което не мога твърдя и за много рекламираниятъ срѣдства.

Държи зжбитѣ, устата и ушитѣ винаги чисти.

Всѣки знае, че устата е една важна входна врата на нашето тѣло. Презъ нея минава всичко онова, което ще ни служи за храна. Съ зжбитѣ здѣкваме храната, при което тя се преобрѣща на една каша размѣсена съ слюнката, която каша така приготвена се припраща въ стомаха.

При тази така важна функция на устата и зжбитѣ, се разбира отъ само себеси, че тѣ органи трѣбва да бждатъ предметъ на особено внимание. Иначе рискуваме да позволимъ на най-разнообразенъ инфекциозенъ материалъ да нахлуе въ вътрешността на организма и причини това или онова заболяване.

Ето защо: — Всѣка зъранъ и вечеръ измивай устата и зжбитѣ си съ четка. Последната да не бжде много мѣка, защото не би могла да изчисти зжбитѣ добре. При това измиване може да се употреби нѣкой паста или прахъ за зжби,

но нито едната нито пъкъ другата сж абсолютно необходими. Най-добре е измиването да става съ четка и сапунъ. *)

Освенъ тѣзи измивания следъ и предъ всѣко ядене трѣбва да се изплакватъ и чрезъ гаргаряне (съ обикновена вода) се премахватъ всички останали части отъ храната, които оставени биха се разложили и ние бихме имали винаги една лоша миризма въ устата. Забранено е чувъркането на зъбигъ и венцитъ съ вилица, ножъ и въобще твърди предмети.

За гаргара може всѣки да си послужи съ хидрогениумъ. Въ чаша вода 1 кафяна лъжица отъ него и при свѣщването пакъ да се приготви прѣсно. Сжщо чай отъ лайка.

Ушнитъ колкото и важенъ и деликатенъ органъ, толкова и занемаренъ по отношение неговата чистота. Често ушната каль се е до тамъ наплодила, че човѣкъ лесно отъ почетно разстояние вижда какъ стърчи отъ това или отъ онова ухо цѣлъ валякъ ушна каль. За некрасивата гледка искаме само да спомѣна. Очистването може и бива да става само чрезъ лѣкаръ — поради деликатността на органа.

Бъди чистъ въ бѣльото и дрехитъ си.

Къмъ една порядъчна чистота на тѣлото принадлежи и чистотата на бѣльото. Тѣй като то е въ допиръ съ кожата, измръсява се сжщо така лесно, както и тя. Но така замръсенитъ долни дрѣхи сж непоносими за доброто здраве и разпрострътняватъ лоша миризма. Мокри и съ потъ напоени долни дрехи не държи никога, и ги смѣняй колкото се може по скоро, иначе ти се излагашъ на така нареченитъ „болести отъ простуда“: ревматизмъ, катары, бъбречни и нервни болести.

Какви трѣбва да бъдатъ долнитъ ни дрехи? За здравото тѣло най-добри сж тѣзи отъ дебелъ здравъ платъ съ добра тъканъ, която да съдържа въздухъ, Вълненитъ не сж за препоръчване; тѣ изнежватъ организма. Сжщо така не бива да се носятъ и цвѣтни, защото на тѣхъ лесно се скривагъ нечистотитъ и прането имъ би ставало много рѣдко.

А, че и горнитъ дрехи трѣбва ежедневно да се изтупватъ (изгърсватъ) и четкатъ, не се нуждае отъ особено подчертаване.

Чистота на жилището

Накитътъ на къщата, това е чистотата. Нека това всѣки напише на прага на своята врата и никога да не го забравя. Въ една отъ горнитъ глави азъ особенно подчертахъ, че нечистотата е най-големия врагъ на здравето. А отъ тукъ

*) Нѣкои не могатъ да употребяватъ сапунъ, защото имъ се повдигало за повръщание. При желание, обаче, и тѣ могатъ да привикнатъ.

следва, че борбата съ нечистотата трѣбва да бѣде една отъ първитѣ ни задачи. Тя е и една отъ постояннитѣ ни мжки. Но да поддържашъ дома си въ порядѣкъ и чистота, не е лека работа. За това е необходимо работна, трудолюбива рѣка, а и воля. Нужно е истинска, добра и преданна къмъ семейството майка.

Колкото семплъ и да е мобилирана една стая, ще се хареса всѣки му, стига тя да е чиста и наредена. Нищо не струва и най-люксовата мобилировка, ако по мобилитѣ може да се пише съ прѣсти.

За това, държи жилището си чисто, покажи на прахоляка вратата, а съ него заедно изхвърли загнездилитѣ се въ него болѣстотворни микроби.

Огвори прозореца. Нека чистиятъ въздухъ и златнитѣ слъчеви лъчи иматъ свободенъ входъ въ хижата ти. Недостатъчно е съ една метла да избръскашъ кѣщата си. Водата и сапуня трѣбва и тукъ да стѣпятъ въ ролята си. Разхвърлянето на нечисто бельо изъ стаята е колкото некрасиво, толкова и противоздравно. Нека тѣ бждатъ въ опредѣлената за целта кошница.

Прилежното и добре възпитано дете помага на майка си въ тази ѝ тежка задача, а съ това се учи на най-хубавото и полезно за живота — *да мѣда своя домъ.*

Чистота и безпорочность (невинность).

И така съ до тукъ казаното ние се запознахме съ чистотата въ нейнитѣ детайли. Ако сега поне една малка частъ отъ нашигѣ читатели сж следили статийкитѣ ни за чистотата; ако тѣ сж взели присърдце всичко това и сж могле да го прѣценятъ, остава имъ да го приложатъ въ живота, а и повлияятъ на своитѣ деца, близки и роднини. Наградата за тази осторожность къмъ собственото здраве, не ще закѣсне да блѣсне. Добитигѣ добро здразе и благъ характеръ ще имъ бѣде достатъчна отплата.

И, ако ти мдадежо, още отъ детинство привикнешъ и обикнешъ чистотата, както на тѣлото си, така и на своята околностъ, знай, че презъ цѣлия си животъ ще избѣгвашъ и мразишъ всичко оноза, което е нечисто и порочно. А какво по-хубаво отъ това, да привикнемъ нашитѣ деца, да бждатъ чисти тѣломъ и духомъ.

Чисто тѣло и чиста душа, това сж абсолютнитѣ две условия, които трѣбва да притежава всѣки младежъ, отъ когото иснаме да стане достоенъ за татковината ни гражданинъ и баща. Чакъ тогава детето ни ще отбѣгва всичко нечисто, което заплашва да опегни неговата чиста детска душа. То ще страни отъ хора съ нечистъ характеръ и мръсни обичаи, ще избѣгва да слуша разговори съ нечисто съдър-

жание, нито пъкъ ще чете книги и ще гледа картини съ още по-мръсно такова.

И така, любовта къмъ тѣлесната чистота, ще стане първа и най-вѣрна ръководителка на човѣка, при изграждане безпорочността на неговия характеръ и житейски деяния.

Чистота, това е първото условие за добро здраве.

Всички лѣкарства сж вредни

Разрушителното действие на йодовитѣ лѣкарства върху чвѣвшкия организъмъ

(Продължение отъ бр. 2)

5. Да се забрани свободната търговия съ всички видове йодирани лѣкарства, специалитети и прочие, макаръ и много отъ тѣхъ да съдържатъ малко количество йодъ.

И само по такъвъ начинъ, следъ спазване на горнитѣ петъ точки — правила, ще можемъ да предотвратимъ нѣщастни случаи — така разсѣждатъ и заключаватъ група лѣкари и професори отъ единъ прочутъ санаториумъ, следъ щателни наблюдения, проучвания, статистики и проследяване обширната научна литература.

Професоръ Кофлеръ (Kofler) — Инсбрукъ, за сжитиѣ йодови лѣкарства: „Опасността отъ вредното действие на йодовитѣ лѣкарства не ще се премахне само чрезъ горнитѣ ограничения, защото тази опасностъ представляватъ всички косметични и прочие специалитети, които сж получили право на свободенъ пазаръ и въ които съдържимото на йодъ се прикрива и е съвсемъ тъмно за болнитѣ. Използувайки слабостта на публиката, суеверието въ лѣкарствата, спекулата е избретила начини, съ които масово популяризира йодосъдържащи лѣкарства подъ най-примамлива вънкашна опаковка и названия. Такива и подъ такава форма се пласиратъ безброй лѣкарства „специалитети“ противъ затлъстяване, противъ кръвно налѣгане, противъ артериосклероза и какво ли не още. Приложено и опаковано къмъ всичкитѣ тѣзи отрови е казано съблазнително „ефикасни“ „сигурни“ и „безотровни“. Предвидъ опасноститѣ, които йодовитѣ лѣкарства носятъ съ себе си, редица автори сж се заели да проучатъ тайната на тази спекула, при което се е оказало, че почти всички съдържатъ йодъ на което и дължатъ евентуалното си действие. При това купувачия ги не подозира даже, че има йодъ въ тѣхъ. А за срамъ, всичкитѣ сж регистрирани като специалитети и имъ е дадено право за свободна търговия“.

А професоръ Strümpel казва: Не сж рѣдки случаитѣ, когато даването на йодъ при „Basedow“ влошава състоянието!

Но не сж само тѣзи и много други данни изъ чуждата практика, които ни даватъ ясна картина за опасността отъ

йодовитѣ лѣкарства. Почти ежедневно при менѣ идватъ болни повечето отъ които ясно и категорично потвърждаватъ непонасянето на дадени имъ лѣкарства съдържащи йодъ).

Наистина всичкитѣ тѣ се оплакватъ не отъ горнитѣ поразителни картини, но не е и нужно да дочакваме тѣхъ. Малкитѣ, най малкитѣ смущения, които отъ повечето болни не се и даже забелязватъ, сж именно най опаснитѣ, защото скрито подкопаватъ организма — бавно, но сигурно, го подронватъ. Още по голѣма опасностъ представляватъ даже онѣзи случаи, при които йодовото лѣкарства се понася „ужъ добре“ защото тѣхъ хора най-малко можемъ да убедимъ въ опасността, която си нанасятъ съ това. И като се има предвидъ масовото употребяване на йодовитѣ лѣкарства съ различни цели, съ и безъ лѣкарско предписание, трѣбва да заключимъ, че ежеминутно се подронва здравето на безброй съчовѣци, които и не подозиратъ това.

Но най-сетне, кои сж лѣчебнитѣ свойства на йодовитѣ лѣкарства, които биха оправдали тѣзи рискове. При затлъстяването, при кръвното налѣгане, при артериосклерозата? Само съ нѣколко думи казано — и при триѣ случаи никога и никжде не се е постигнало и нѣма да се постигне излѣкуване съ тѣхъ. И евентуалнитѣ симптоматични облекчения, които сж временни, въ никой случай не оправдаватъ поемането имъ. Но намъ науката ни е дала въ рѣцетѣ толкова други, наистина сигурни, безвредни и нищо не струващи сръдства, при наличността на които да прибѣгваме къмъ йодовитѣ, ако не е прѣстѣпление, то е най малкото слободия.

Въ заключение не мога освенъ да апелирамъ къмъ обществото, главно нашитѣ последователи, да не прибѣгватъ никога и подъ никакъвъ претекстъ къмъ вземането на йодовитѣ лѣкарства, били тѣ кръстени както и да е.

Край.

Модерно диетолѣчение

по Rudolf Franck.

1. Епилепсия

Забранени сж алкоголь, тютюнъ, люти, парливи и възбудителни храни. Особено за децата всѣка капка алкоголь е отрова.

Лѣкуването на епилепсията се стрѣми къмъ хигиена на тѣлото и духа. Хигиената на духа повелява да се избѣгватъ всѣкакви възбуждения, нервни сътресения и умствено преуморяване. Всѣкакви вещества (лѣкарства, храни, напитки и пр.), които действуватъ възбудително върху нервната система, да се напълно изхвърлятъ. Изобилно и достатъченъ сънъ, както и тѣлесенъ и душевенъ покой. Най подходящата форма на горнитѣ приложения е така наречената свѣтло-възду-

шенъ „лигекуръ“. Това ще рече, болниятъ прекарва седмици и месеци ежедневно много часове въ лежене на слънчево, открито мѣсто. Сутрешнитѣ фрикции съ одеколонъ, или нѣкой другъ видъ алкохолъ, сж много препоръчителни. Цѣли влажни увивания съ темпарирана вода, послѣдвани отъ общъ лѣчебенъ масажъ сж на мѣсто. Редовното изобилно и лѣко изправане на червата е абсолютно необходимо. При нужда клизма.

Храненето е единъ отъ най-важнитѣ фактори за оздравяване. Всички храни които действуватъ възбудително върху тѣлесната машина, сж забранени. Споредъ Franck месото трѣбвало много да се ограничи. Но за всѣки, който е вникналъ въ сжщността на тази болѣсть е ясно, че окончателното изхвърляне на месото е предварително условие за какъвто и да е успѣхъ. Храната трѣбва да бжде изключително вегетариянска съ изобилно суровоядене. Възможно — безсолно млѣко, колахидрати особено зеленчуци и плодове сж предимната страна на епелептика. Никога да се не прияжда, последното предизвиква припадцитѣ.

Binswanger ни дава подробна карта на разнитѣ ястия, за закуска и останалитѣ четири яденета презъ деня. Въ основата на неговия режимъ сж възможно безсолната вегетариянска храна и суровояденето. Ние познаваме единъ боленъ отъ епилепсия, който трѣбваше да прекъсне висшето си образование. Сжщиятъ се излѣкува главно съ Луи Куневитѣ коремообитривни бани и строго вегитарианско хранене. Разбира се, такова едно страдание изисква месеци, даже години лѣкуване.

2. Мигрена

Мигрената е едно страдание, чийто естество и до днесъ не е окончателно проучено. Още по малко резултатни сж били проучванията относно лѣкуването му. И днесъ още ние сме безсилни да лѣчуваме тази болѣсть. Една анкета само между страдащитѣ ще ни увѣри, че не се среща боленъ, който да може да се похвали, че се е излѣкувалъ съ това или онова лѣкарство. Всички, обаче ще потвърдятъ, че сж скитали отъ лѣкаръ на лѣкаръ, отъ аптекаръ на аптекаръ до материална разсипия и все безъ резултатъ. Малкото излѣкувани случаи сж такива станали съ течение на много, даже десетки години, или пъкъ сж биле — изчезване на болѣстьта отъ само себе, при влизането или излизането отъ специални критически периоди отъ възрастьта (пуберитетъ, женидба, климактериумъ). Ясно е, че досегащитѣ начини на лѣкуване сж на кривъ пътъ и трѣбва да се изоставятъ.

Новитѣ насочи за борба съ това упорито страдание се включватъ въ модерното диетолѣчение и физиколѣчение — включени въ единъ общъ браншъ на медицината подъ името

наука за биологично лѣкуване. Соченитѣ ни отъ нея пжтища сж единствененно надеждни и тѣ наистена даватъ удивителни резултати.

Модерната диетотерапия ни учи, че бе солната храна е условие за оздравяването. Gerson е единъ отъ авторитѣ отдалъ голѣмо значение на безсолната диета, слѣдъ като излѣкувалъ своя упоритъ мигренъ по този начинъ. Впоследствие той усъвършенствува този методъ и го прилага съ успѣхъ при всички форми на туберкулозата.

Суровооладенето е друга форма на диетолѣчение, кждето е спасенъ принципа на безсолието. Отъ тукъ и отличнитѣ резултати получавани при мигрената. Друга форма диетолѣчение тукъ се явява *поста*. И тукъ единъ отъ действащитѣ фактори е отсъствието на соль.

Върху сжщия принципъ и съ сжщитѣ добри резултати се прилага сухия и безсоленъ режимъ на *шротолѣчението*.

Като имаме предвидъ горедаденитѣ форми на диетолѣчение, достатъчно е да приложимъ при такъвъ единъ боленъ нѣколко отъ общитѣ приложения на природното лѣкуване, за да бждемъ сигурни въ диреното излѣчение. Разбира се ще срещнеме случаи, кждето излѣкуването не ще върви тъй гладко. Тукъ се касе до страдание отъ по специфично естество и ще иска по специално третиране. Това е вече работа на лѣкаря, който преглежда болния и ржководи лѣчението.

Да се разберемъ: лѣкарственото лѣкуване не е излѣкувало и нѣма да излѣкува никога единъ мигренъ. Единственено горедаденитѣ режими сж въ състояние да дадатъ резултатъ. Но, безъ да е просѣтень и вникналь въ принципитѣ на природолѣчението, не е възможно излѣкуване. Безъ това не почвайге лѣкуването, защото ще изложите само хубавото име на нашето учение.

Неврастения, запекъ, киселини, главоболие и безсъние.

(Нашиятъ съветъ къмъ единъ боленъ).

Любезни приятелю,

Давамъ Ви по-долу подробности по оновъ, което имате нужда да правите, като подчертавамъ, че е нужно да сте доста много челъ и школувань, за да можете да разберете цената и смисъла на всичко. Нуждна е воля и търпение за неговото изпълнение. Сторите ли го, резултата е сигуренъ. Други пжтища, които, по стойностъ и сигурностъ, да надвишаватъ посочения ви тукъ, нѣма и не губете време и срѣдства по такива.

Сутринъ още отъ топлото легло направете си *въздушна баня*, съ сухо изтриване на цѣлото тѣло съ сухи ржце, съ леки тѣлесни упражненія, леки дихателни гимнастики и самомасажъ на корема. Всичкото това може да трае отъ 5—15 минути, споредъ чувствителността Ви и температурата на въздуха.

Но, ако направите едната сутринъ горното, втората можете да направите влажно *обжужване* цѣлото тѣло съ мокри ржце, следъ това лѣгате до изсъхване, а следъ това пакъ самомасажъ на корема, дихателни упражнения.

Но вие можете къмъ горнитѣ да прибавите още и по едно кратко босоходене по росна трѣва, а и мокри камани или просто изъ двора или къщи. Не забравяйте въздушната баня и дихателнитѣ упражнения да ставатъ на открито.

Следващото време преди обѣда прекарвате въ лека, приятна работа, или разходка, или подобно, споредъ свободното време и професията.

Отъ 1—4 часа, значи три часа, пълна почивка, лежене на гърбъ при пълно отпуснатата тѣлесна мускулатура. Най-добре, съвсемъ на открито, на веранда, или въ градината. Можите да спите презъ това време, или не, но непременно да е пълнъ покой и на мислитѣ даже. Следъ сѣзване, още както сте добре затопленъ, направете си една *сѣдяща коремообтривна баня по Дуи Куне* съ температура 33° С. — 30° С. Почвате отъ 5 минути и стигате до 10 минути. Увеличаването на времето и намаляването на температурата на водата става, като презъ нѣколко бани намалявате температурата съ половинъ градусъ, а времето продължавате съ 1 минута. При банитѣ трѣбва да чувствувате студа но и неприятни трѣпки. Винаги добро самочувствие и затопленъ. Презъ времъ на банята триете съ парцалъ корема, като начина подробно ще научите въ литературата за това.

Ако нѣколко дни правите горната баня, то нѣколко можете вмѣсто нея, да направите единъ душъ съ слънчева вода съ лейка. Следъ едното и другото леко изсушаване и лѣгане за десетина минути до затопляне.

Другото време следъ това прекарвате пакъ въ лека работа и разходка.

Вечеръ, преди лѣгане, направете си една *меняща баня на краката*: кофа съ гореща и такава съ студена вода. Въ горещата — три минути, въ студената — половинъ минута, три пѣти поатаряте. Следъ това си направете единъ коремнъ компресъ по Присницъ за презъ нощта. Всичко това правете три пѣти седмично. Другитѣ вечери правете по една топла цѣла баня съ отвара отъ борови игли 15—20 минути. Всичко три такива бани седмично. Или пакъ правете си по едно обжужване на цѣлото тѣло, следъ това сгрѣвающъ компресъ на

прасцитъ за нощта. Спането да става при отворенъ прозорецъ и съвсемъ на открито на веранда, или подобно.

Храненето е другъ важенъ факторъ при лѣкуването. Най-доброто е да се подложите на млеченъ режимъ строго вегетариянство, като сръда и петъкъ, когато е църковното постене, строго суровоядене — не ядете нищо друго освенъ сурови плодове, краставици, моркови, салати и прочие. Иначе млѣко медъ, масло, орѣхи и т. н.

Освенъ горното, като редовенъ режимъ единъ месецъ, първитъ десетъ дни сугринъ на гладенъ стомахъ пийте по чаша гореща дистирирана вода, другитъ десетъ дни по чаша топълъ чай отъ червенъ кангаринъ, а другитъ дни студена чаша вода съ десетина капки лимоновъ сокъ. Презъ деня два, три пжти по глътка студена вода. Единъ, два пжти на денъ по лжжица чисто дървено масло. преди ядене. При силни киселини сджвете сухи кори хлѣбъ и гълтайте по-малко отъ тѣхъ.

Духа да е бодъръ. Не мислете за състоянието, което непременно ще се подобри. Не се присилвайте умствено, не се дразнете и гледайте спокойно и по оптимистично на нѣщата. Можете понѣкога куневата баня да направите и вечеръ преди лѣгане. Тя действува отлично за спане.

Нови методи въ медицината.

Пиретотерапия

Изследванията на известния д-ръ Вайхертъ отъ известно време сж изтикали на преденъ планъ единъ методъ на лѣчение нар. *пиретотерапия*, който се осланя на термичнитъ шокове (внезапни физични въздействия върху организма). Предизвикватъ по най-разнообразни начини ненормално високи температури, които позволяватъ въ единъ боленъ организмъ да се направятъ такива промѣни, които постигатъ излѣкуването на дадена болестъ¹⁾. За тази цель се употребяватъ вещества отъ химическо или биологическо естество като тапйока, пептона, терпентинъ, млѣко, серумъ и дори гной и зарамена кръвъ. Инжектиранията на тия вещества сж дали твърде положителни резултати при лѣкуването на *артериосклерозата* (sclerose en plaque), обща парализа, цереброспиналенъ менингитъ, енцефалитъ. Тѣхното действие сжщо така не е безъ значение и при другитъ видове туберкулоза, съ изключение на бѣлодробната, и дори при ракъ. Болниятъ, подложенъ на подобно лѣкуване, изпитва внезапни, твърде силни покачвания на температурата и именно тия, които получаватъ температури къмъ 42 градуса иматъ най-добри (!) изгледи за оздравяване. Трѣбва обаче да се действува много внимателно при такова лѣкуване.

¹⁾ Доказателство, че температурата лѣкува и не бива да се потиска съ лѣкарства.

Хелиотерапия на авитаминозѣ

Въ нашето тѣло покрай необходимитѣ хранителни вещества се намиратъ известенъ брой химически и биологически вещества безъ които не бихме могли да съществуваме, въпрѣки, че отъ химическа гледна точка тѣ сж напълно неизвестни. Има четири вида витами, а именно: 1. Витаминъ А — който е едно тѣло отсъствието на което причинява болестта ксерофталмия (гнойното разлагане на очитѣ), тя се среща въ Япония, Срѣдна Европа и при деца подложени на хранене съ нестле въ което отсъствува витамина А. Подходящо лѣкарство за това заболяване сж млѣкото и моруново-то масло.

2. Витаминъ В се намира въ корицата на житнитѣ храни, бобовитѣ растения и бирената мая. Отсъствието му предизвиква възпаление на нервитѣ (болестъ берибери — заб. ред.).

3. Витаминъ С е най-важния защото при неговото отсъствие се получава скорбута, хеморагията на венцитѣ, затруднение на ходенето и твърде сериозна анемия. Достатъчно е да се прибави къмъ храната малко сокъ отъ лимонъ, портокалъ, домати или сурови домати, маруля, радика или прѣсно зеле, за да се премахнатъ тия страдания. При децата се получава истинско израждане на организма.

Витаминъ Д предизвиква съ отсъствието си болестта рахитисъ. Моруновото масло до нѣкъде може да спре всѣкакво вредно влияние. Забележително е, че при тия случаи ултравиолетовитѣ лъчи упражняватъ сжщото въздействие, както моруновото масло.

5. Съществува най-после и витаминъ Е, така нареченъ възпроизводителенъ витаминъ Той се явява въ кълна на житнитѣ зърна и въ марулята.

Лѣкуването на авитаминозата влече съ себе си, колкото и да изглежда това неочаквано, хелиотерапията (свѣтлолѣчението). Витаминитѣ наистина се намиратъ въ нашата кожа. Установено е, че тѣ буйно реагиратъ и подъ въздействието на слънцето, което излъчва ултравиолетови лъчи, ставатъ активни агенти. Така се обясняватъ безспорнитѣ резултати съ хелиотерапията.

Но съществува и обратна страна на медала: хората които мислятъ, че черниятъ пигментъ съставлява единъ резервъ отъ енергия и запасъ отъ здраве правятъ голѣма грѣшка. Слънцето ускорява циркулацията на нашата кръвъ и дишането и по такъвъ начинъ увеличава бързината на обмѣната. Отъ това моментално ускоряване произтича едно по-бързо изхабяване на известни вещества въ организма, унищожаватъ се по бързо, следователно трѣбва и по бързо да се създаватъ; въ противенъ случай ще се получи една сериозна анемия. И както слънцето може чрезъ ускоряване протичането

на нашитѣ функции да възстанови известно равновесие което ни е липсвало, така сжщо то може да упражни и вредно влияние върху жизнениятъ ритѣмъ когато не се нуждае отъ такова ускоряване.

Опотерапия

Пакъ въ връзка съ въпроса за витаминитѣ, ендокринологията (наука за жлезитѣ съ вътрешна секреция) заслужава нашето внимание. Прѣвъ Клодъ Бернаръ оцени значението на тѣзи жлези, ролята на които до тогава не бѣше никакъ ясна. Впоследствие хипофизнитѣ, тиреоиднитѣ и др. жлези, които излъчватъ течности, наречени хормони, сж станали предметъ на по-основни изследвания. Леополдъ Леви доказа, че ендокриннитѣ жлези представляватъ регулатори на отправленията на организма. Недостатъчното число на хормонитѣ предизвиква сериозни повреди, които се лѣкуватъ чрезъ внасянето въ организма на екстракти отъ тѣзи жлези, което се нарича опо—, или хормонотерапия. Прочутия лѣкаръ Сергей Вороновъ, чийто изследвания върху подмладяването сж съ свѣтовна известностъ, се ползва до голѣма степенъ отъ тѣзи ендокринологични методи. Неговитѣ усилия обаче сж все още въ областта на опита.

Бждещето на медицината изглежда, че принадлежи на тѣзи които изследватъ вѣнъ отъ придобититѣ вече данни и по-дълбоко отъ тѣхъ, на тѣзи, които не ще изгубятъ изъ предъ видъ, че *здравето значи равновесие, хармония и благоприятна среда, а болестта неравновесие, дисхармония и крайности; най-после на тѣзи, които не ще се затворятъ въ тѣснитѣ рамки на специалноститѣ, а ще съумѣятъ да се издигнатъ и да обхванатъ цялостния проблемъ. Защото въ нашето тѣло всичко засяга всичко,*

изъ „Научна Трибуна“

Четковия масажъ

Азъ съмъ едно малко здравче
Името ми е Диянче.
Сутринъ рано отъ сънь ставамъ
И срѣдъ стаята заставамъ.

Съ мека четка въ ржката
Азъ започвамъ да се четкамъ:
По ржцетѣ, по гърдитѣ и краката
До катъ пламне ми снагата.

Тая тайна кой не знае,
Некъ се чуди и се мае.
Пъкъ азъ малка я научихъ
Че тя носи бодростъ, здраве.

Една истина

Зеле моркови картофи
Кой обича да яде
Той далбока старость стига
Него болестъ не намира

Кой плодове не обича
А месото го привлича
Той отъ малакъ заболѣва
До старость недоживѣва

Пъкъ и Господъ наредилъ е
А човѣка пригледилъ е
Зеленчукъ и плодове
Да отглежда и яде

Че въ тѣхъ има сила здраве
Кой яде ги ще узнае
Болни отъ тѣхъ оздравяватъ
А старцитѣ подмладяватъ

Тазъ истина не е тайна
Днесъ я всѣки ученъ знай
Че месото е отрсъз
Но не иска да признай

Б. Герчевъ

Полезни рецепти

Нервно-успокоителенъ чай

Rp.

Fol. lupul. 50 гр.

DS. 1 чаян. лжжичка на чаша врѣла вода.

или Rp.

Fol. lupul., Fol. meliss, Rad. Vallerián. aa 20 гр.

DS. 1-2 чаян. лжж. на чаша врѣла вода. Билкитѣ се взематъ отъ аптеката по горната прескрипция и чая се пие сутринъ и вечеръ или само вечеръ по чаша — споредъ това по-силно, или по слабо действие искаме.

Мисли на велики хора

„Geschlossener Mund, erhält gesund“.

— Затворена уста запазва здравето.

Това ще рече денемъ и нощемъ устата да се държи затворена. Дишането да става презъ носа!

Новъ подаракъ

за тѣзи които се отчетатъ до 1 януарий 1935 г.

Освенъ редовната премия, на отчетенитѣ до 1 Януарий 1933 год. ще дадемъ като безплатно приложение къмъ всѣки следващъ брой отъ списанието по единъ брой отъ здравното детско вестниче

„З Д Р А В Е Ц Ъ“

Вестничето се редактира отъ нашия съидейникъ Д-ръ Н. Станчевъ, съ клишета и отлично подбранъ материалъ за насаждане здравни навици у децата.

Първия брой ще пратимъ притуренъ къмъ брой 4-ти на „Природенъ лѣкаръ“.

Отчетете се до края на декемврий за да ни улеснитѣ и получавате редовно в. „Здравецъ“.

Четете Ескулапъ — единствения въ България илюс. трованъ вестникъ за история и философия на медицината. Ред.: Д-ръ Ст. Джаковъ, София II. ул. Бр. Миладинови, 75! Брой I. год. II. съдържа: Историко медицински проблеми, Морфология и етиология, Ависена, Организиране мед. часть въ България, Д-ръ Латонъ, Янъ Стеенъ — художникътъ на болничната стая и др.

До Гроденски
Библиотека

гр. Варна

Книжнина

1. Морски ветрила — стихотворение отъ Димитъръ Осининъ 15 лв.
2. Тихи пристанища отъ Димитъръ Осининъ цена 20 лв.
3. Фаустъ преводъ отъ Д. Н. Осининъ цена 60 лв.
4. Домакия и майна роскошно списание за домакинство мода и култура съ безплатенъ редовенъ вестникъ, много премии прочитни книги, романи и др. Редактира се отъ г-жа Инж. Янакиева.
адресъ:

„Гр. Игнатиевъ“, — „Алабинска“

София. Годишенъ абонаментъ 150 лв.

5. Герои на нашето време хумористични разкази и фейлетони отъ Тою Бербалевъ цена 5 лв. отлично забавно четиво за любителитъ на книгата, наскоро ще излезе отъ сжция авторъ — Дневника на единъ актьоръ. Препоръчваме ги на нашитъ читатели.
адресъ:

„Бр. Миладинови“, 37 (партеръ) София.
