

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЬ

Одобрено и препоръчано отъ Министерството на Наредото. Просвъщенце
съ окръжно № 2053 отъ 25. I. 1929 г.

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ



СЪДЪРЖАНИЕ:

	Стр.
1) Д-ръ К. Йордановъ — „Да привикнемъ къмъ повече трудъ за здравето“	65
2) Изъ „Bilz'Naturheilverfahren“ — „Защо да предпочитаме природното лѣкуване предъ лѣкарството?“	67
3) Кирилъ Георгиевъ — „Науката за оното“	71
4) Хайаме — „Нѣщо къмъ ежедневния здравенъ тоалетъ“	73
5) „Яжте жито“	74
6) Д-ръ К. Йордановъ — „По случай моегo замиване“	75
7) „Страшната присжда върху „Специалитетитъ“	76
8) Проф. D-r Junge „Здравни изъ Англия“	77
9) „Туберкулозата и народната медицина“	79
10) „Полезни рецепти“	80
11) Д-ръ Капфереръ-Майнингенъ „Заразителнитъ температурни заболявания“	81

12) D-г Kapferer-Meiningen — „Медицина или при- родолѣчение“	84
13) D-г Alfred Brauchle — „Кожниятъ сифилисъ въ рѣцетъ на природния лѣкаръ“	88
14) „Хигиена на женитѣ“	90
15) „За туберкулозата въ костъта“	93
16) „Билколѣчение“	94
17) „Какво да правимъ при изгаряне?“	94
18) „Домашенъ природенъ лѣкаръ“	96

КНИЖНИНА

„Полова просвѣта за младежа“ отъ Д-ръ Ефремовъ
цена 8 лева.

Рѣководство за майката — какъ да отглежда своето
дете отъ зачеването до школната възраст. Отъ С. Ф. Ар-
мителджъ преведена отъ английски отъ Д-ръ Г. Ефремовъ
цена 30 лева.

Доставятъ се отъ автора ул. „Белчевъ“ София.

Сп. „Женитба“ съдържа брачни предложения и бла-
годарности. То е звеното между Бога и младежъта. Адресъ
Ис. Селиктаръ — София.

Сп. „Детско здраве“ юлжостровано месечно списание
за отглеждане и възпитание на децата год. абонаментъ 80
лв. адресъ: Дим. В. Кацевъ „Регентска“ 44 София.

Получи се въ редакцията ни сп. „Красота и здраве“,
кн. I и II год. I подъ редакцията на Л. Малешковъ у-ль
по физич. възпитание въ гр. Варна.

Това е едничкото у насъ списание което ще даде
правилна насока на физическото възпитание (което за
жалость е на погрешенъ пѣтъ у насъ) и ще ни научи какво
трѣбва да правимъ за да бждемъ здрави и хубави.

Списанието „Красота и здраве“ и нашето „Приро-
денъ лѣкаръ“ се взаимно допълватъ.

Препорѣчваме го горешо на нашитѣ читатели.

Годишенъ абонаментъ 80 лв. предплатени.

Адресъ Л. Малешковъ, линия XIII № 32 — Варна.

На запитвания безъ приложени пощенски
разноски не отговаряме. Редакцията.

Издължете се и ни улеснете!

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

МЕСЕЧНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ,
ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ
И ЗДРАВНА ПРОСВЪТА.

Год. абонам. 75 лв.

Отдѣленъ брой 8 лв.

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

Да привикнемъ къмъ повече трудъ за здравето.

Да се дири винаги най-лесното, е станало почти целъ на всѣкжде. Лесно да спечелимъ, лесно да се справимъ съ трудноститѣ въ живота и най-сетне и болния заразенъ отъ това увлечение къмъ лесното иска да оздравѣе лесно. Безъ много трудъ да възвърне загубеното си здраве, безъ да полага какъвто и да е трудъ, да е запазено сжщото и т. н.

Това лекомислие, туй дирене „лесното“ и не желание да се полага трудъ, даже и въ онѣзи критически моменти, каквито сж при болестъта, трѣбва да ни накара да се загрижимъ твърде много. Намъ, като ратуващи за единъ новъ методъ на лѣчение, който методъ предполага преди всичко трудъ и то твърде голѣмъ трудъ при лѣкуването, прави още по-голѣмия пречки въ борбата за постигане нашитѣ идеали. Болниятъ днесъ е така „разгаленъ“, че преклоняването му къмъ какъвто и да е трудъ за оздравяването, е твърде мжчно, да не кажа, невъзможно. Той и въ най-тежкитѣ и опасни за здравето минути е готовъ предъ прага на смъртъта да лежи на грѣбъ и чака да падне нѣщо отъ горе, отъ небето, отъ Бога. Най-голѣмия трудъ, който би съ охота положилъ е, въ легнало или полuleгнало състояние да гълта нѣкой капки, хапчета или темъ подобно. Тукъ не се иска никаква работа нежели трудъ. Просто си лежи, гълта и чака. И рано или късно ще падне отъ нѣкжде тѣй желаното здраве. И за щастие въпрѣки престѣпното бездействие отъ страна на болния, организма успѣва да се справи съ болестъта, побеждава неприятеля и възвръща здравето на ленивия боленъ, макаръ и не окончателно напълно. Съ тази само разлика отъ очакванията на болния, че не паднало отъ нѣкжде, а извоювано съ цената на много трудъ и жертви отъ страна на организма, тогасъ, когато болния лежи и нехай за собственото си здраве. Макаръ и рѣдко, има обаче случаи, кждето това нехайство се строго наказва: Болниятъ и неподкрепениятъ орга-

низъмъ не успѣва да изнесе борбата, а става жертва и живота угасва.

Споредъ науката за природолѣчението, този начинъ на очакване и бездействие е престѣпление къмъ собственото здраве и трѣбва да се изкорени. Болнитѣ трѣбва да привикнатъ да се истински лѣкуватъ, да работятъ за здравето си, да се трудятъ на време за оздравяването и то много да се трудятъ. Ние казваме: „Всѣка крачка въ оздравяването, трѣбва да се извоюва съ цената на усиленъ трудъ. Тя трѣбва да се постигне съ потъ на чело. Да работи, да работятъ и всички около него! Само тогава може да разчита на излѣкуване и отъ най-тежката и неизлѣчима болестъ. Защото нѣма неизлѣчима болестъ. Има само неизлѣчимъ блѣнъ. И колкото болния е по ленивъ, толкова по мъчно излѣчимъ. И понеже днесъ повечето болни сж лениви и не полагатъ трудъ за оздравяването си, затова и неизлѣчимитѣ болести сж безброй много.

Науката за природолѣчението не признава съществуването на неизлѣчими болести. За нея всички болести сж излѣчими. Онѣзи случаи, кждето нищо не е въ състояние да ги излѣкува, сж продуктъ на нехайството на болния. Дълго и систематическо потискане, нелѣкуване радикално за окончателно изкореняване, довежда организма до снова окаяно състояние, когато е негоденъ за никаква спасителна работа и следователно всѣкакво излѣкуване е изключено. И тежко и горко на оня, който се остави да изпадне до това окаяно и занемарено състояние. Такива хора сж се самоубили, а противъ самоубийството му едва ли може иѣкой да се противопостави.

Азъ познавамъ болни и то отъ така нареченитѣ „добри семейства“, които съ нищо не сѣмъ можалъ да приклоня да положатъ истински и радикални грижи за оздравяването на своя боленъ. Всѣка препорѣка отъ моя страна за едно основно и преобразуващо лѣчение се е отхвърляло по простата причина, че имало много работа, нѣмали удобства и най-сетне че „не си струвало труда“. Подобни категории хора ги има не само много, но повечето сж такива. Тѣхното нехайство нѣмамъ думи да опиша и не ми остава нищо друго освенъ да съжелявамъ, че може да се срѣщне толкова нехаенъ народъ. Такива хора заслужаватъ нашитѣ съжигения. Предстои ни борба за намаление тѣхния брой.

Но, познавамъ и такива, предимно отъ трудовия народъ, които сж годни за небивало постоянство въ оздравителната работа, за които, въпреки беднитѣ кщни условия, нѣма неудобства, а всичко е възможно и скоро прокарано. Но такива болни даватъ небивалъ бързъ и блѣскавъ резултатъ. Съ тѣхъ да се работи е удоволствие и тѣхнитѣ редове трѣбва да растатъ съ бързъ прирѣстъ. Само такива хора сж

годни за окончателна спасителна работа и тѣ ще издигнатъ името на природолѣчението, защото само тѣ сж годни да изведатъ безнадежния си организъмъ къмъ пълно оздравяване.

Накрай предупреждавамъ нашитѣ приятели да не натрапватъ природолѣчението на хора отъ първата група, които не заслужаватъ родителскитѣ ни грижи и само ще подронятъ авторитета на науката ни. Тѣхъ оставете да се досамоубиятъ. Само онзи боленъ, спадащъ къмъ втората група, готовъ на трудъ и жертви, бива да почва съ природното лѣкуване, защото тѣ сигурно ще постигнатъ оздравѣване. А това пази авторитета и увеличава нашитѣ последователи.

Негоднитѣ за усиленъ трудъ и постоянство, сж негодни за нашия методъ на лѣчение.

Оставете ги! Не хвърляйте семето тамъ, кждето не ще изникне!

Д-ръ К. Иордановъ

Защо да предпочитаме природното лѣкуване предъ лѣкарственото?

Защото 1) Излѣкуването става много по-бързо: Единъ добъръ примѣръ за това е магарешката или синята кашлица. И споредъ най-новитѣ медицински трудове тази болестъ трае нѣколко месеци (3—4 даже 5). Многократно е показано вече, че при лѣкуването на тази болестъ по принципитѣ на природното, безлѣкарствено лѣчение, тя рѣдко трае по вече отъ 3—4 седмици. Лѣкуванитѣ по природния методъ брусница и дифтеритъ траятъ обикновено само нѣколко дни. Сжщо така много по-кратко трае скарлатината, ако се лѣкува природосъобразно. Това е така, защото при нашия безлѣкарственъ методъ организма има да се справя само съ болестнитѣ причинители респективно болестнитѣ отрови, но не и съ отровитѣ — лѣкарства, вкарани умишлено въ тѣлото. Това икономисване енергията на организма, несъмнено ще ускори окончателното и истинско излѣкуване. Употрѣбата на лѣкарства, напротивъ, създава излишна очистителна работа на природнитѣ сили ангажирва нужнитѣ за борба съ болестъта сили и така забавя излѣкуването, а не рѣдко го прави невъзможно, иди най-малко съмнително. Но ускореното оздравяване се дължи още и на обстоятелството, че чрезъ нашитѣ приложения като клизми, обмивания, обжулвания или парни бани, и видоветѣ обвивания и компреси, ние ускоряваме изхвърлянето на отровитѣ изъ организма, спестяваме му значително енергия и така правимъ оздравяването възможно съ по-малко сили за по малко време.

1) Излѣкуването е много по-сигурно и безъ усложнение: То се разбира отъ самосебе, че това не ще рече какво всѣки, който се лѣкува по природния методъ ще оздравѣе. Не значи сжщо така, че лѣкуванитѣ по нашия методъ не даватъ никакъвъ процентъ на умирация. Подобна илюзия не бива и никой да си прави. Но, тамъ кждето организма разполага съ достатъчно жизнени сили, тамъ кждето едно спасяване е въобще възможно, тамъ природното лѣкуване прави чудеса, даже и при много обречени отъ медицинската наука на смъртъ. Проваления обаче окончателно организъмъ, нѣмашъ нито следи отъ жизнена и лѣчебна сила, много естествено, е обреченъ на неминуема смъртъ. Но опитътъ и наблюденията сж показали, че и усложненията сж много по рѣдки.

3. Е много по евтино отъ всѣко друго; Съ природния лѣчебенъ методъ не може да се спекулира. Неговитѣ приложения не минаватъ отъ ржка на ржка, а отъ лѣкаря до болния и като така никой не получава печалби за посрѣдничество. Като така тѣ сж не само ефтини но и почти безъ пари. Разносцитѣ по нашия методъ се състоятъ въ заплящанията за лѣкарскитѣ наставления. При лѣкарственото лѣчение тѣ се надминаватъ два и три пѣти отъ тѣзи правени за лѣкарства и подобни. Природното лѣкуване си служи съ вода, която е безъ пари. Служи си съ компресни кърпи и др., парцали, които се намиратъ и въ най-бедната колиба въ изобилие. Но кжсото траене на болеститѣ при природния методъ идва сжщо така да намали разносцитѣ по лѣкуването. Освенъ това основенъ принципъ на природолѣчението е да направи щото всѣки възрастенъ членъ на семейството да стане годенъ за по голѣмата работа около лѣкуването и по такъвъ начинъ икономисва лѣкарския трудъ и разносцитѣ по него. Нѣщо по вече: ние казваме — „Всѣки трѣбва да стане свой собственъ лѣкаръ“

4. Природния лѣкаръ никога не чака окончателното оформяване на едно неразположение въ именуема болестъ. Той взема и е въ състояние да взема мѣрки още при първитѣ признаци на неразположението и така предотвратява опасности и усложнения. Медицинския напротивъ, трѣбва непременно да знае точно каква е болестъта, какъ тя се казва, дали скарлатина, дефтиритъ или нещо друго. Безъ това точно опредѣление, той не е въ състояние да предприеме нищо „специфично“ (специално за дадена болестъ), а само симптоматично дочаква окончателното оформяване. А презъ това дочакване разбира се често ставатъ непоправими поражения. И при най-малкото неразположение природния лѣкаръ може и безъ страхъ нарежда нѣкое обжулване, омиване, овиване и съ това предотвратява усложненията и намалява тежастъта на болестъта. При нашия методъ на лѣчение организма

обикновено оздравява още и затова, защото организма се справя обикновено само съ болѣстните причинители и отрови, но не и съ лѣкарственитѣ отрови, какъвто е случая съ лѣкарственото лѣкуване.

5) Въ тѣзи семейства, кждето природното лѣкуване е напълно възприето, тамъ грижитѣ около отглеждането и възпитанието на децата сж много по-малки.

Заболѣе детето на такива родители. Тѣ сж обикновено запознати съ видоветѣ приложения. Абсолютно безопасни нашитѣ приложения биватъ веднага приведени въ употреба отъ самитѣ родители. Помощта идва на време. Докато при другия начинъ на лѣчение, всѣко ново нареждане -- лѣкарство, не може да се даже помирише безъ да се дочака лѣкаря. Самитѣ родители вече могатъ да наблюдаватъ тѣхното (на водоприложенията) действие могатъ да ги контролиратъ (защото сж достъпни) и така, вмѣсто да прекарватъ скжпи минути въ охкане и страхотии, тѣ подпомагатъ болното и така икономисватъ физическа и нервна енергия, която тѣй изобилно се хаби при заболяване на кой да е членъ отъ семейството.

Но не трѣбва да се забравя, че тамъ кждето има свѣтлина, тамъ има и сѣнка. Или съ други думи казано: въ замѣна на блѣскавитѣ успѣхи, които ни дава природното лѣкуване, то ни задължава отъ друга страна съ доста тежка работа. Това е работата около болноглеждането. При лѣкуването на единъ боленъ по природния методъ изисква се много нѣщо отъ близкитѣ му. Има голѣма разлика между „на часъ по лжжичка“ или „три пѣти на день, по едно хапче“ и майсторското прилагане на обжулванията обмиванията компреситѣ и другитѣ водоприложения. При насъ отъ близкитѣ не се иска само да помѣстятъ възглавницата, да оправятъ леглото или пъкъ да приканятъ болния „да си глѣтне още едничко.“ Отъ тѣхъ се иска да могатъ да наблюдаватъ, да прицѣляватъ да съпоставятъ и т. н. Въобще иска се почти сжщото, което, се иска отъ лѣкаря. А това всичкото не е лесна работа. Това предполага еднаква отговорност, както отъ страна на лѣкаря, така и отъ тази на родителитѣ — и въобще болногледача. Въ замѣна обаче на това „неудобство“, което природното лѣкуване създава на непривикналитѣ къмъ трудъ, родителитѣ бързо биватъ възнаградени съ окончателното и леко оздравяване на любимица имъ.

Живото и смислено участие въ лѣчебното дѣло кара родителитѣ да проследятъ цѣлия лѣчебенъ процесъ, колебанията и тежката борба, която организма води съ болестъта и голѣмото умѣние, съ което природата се справя съ неприятелитѣ на здравето. Това живо участие въ лѣкуването прави радостъта следъ победата (оздравяването) още по-голѣма и „по-сладка“. Това е разбира се само за тѣзи така,

които сж годни да вникнатъ въ тайната на великата природа.

И още много преимущества бихме могли да изброимъ. И който веднажъ се е занималъ сериозно съ този капиталенъ за човѣчеството въпросъ, той никога вече не може да бжде отклоненъ отъ единствения спасителенъ пѣтъ — природолѣкуване.

6. Природолѣчението действува облагородяващо върху човѣчеството. Чрезъ него човѣкъ научава, че не природата кара човѣка да остарѣе, а това правятъ неговитѣ глупости и пороци. Болшинството върши предстжпления ежеминутно и мисли, че въ случай на нужда докторската рецепта ще изкупи престжпнитѣ му деяния спрѣмо най-великото му богатство — здравето. Природолѣчението кани своитѣ привърженици къмъ зачитане природнитѣ закони. То ги учи къмъ природосъобразенъ опростенъ и здравъ животъ, както когато сж здрави, така и следъ оздравяването. Редомъ съ лѣчебната върви и предпазната частъ на здравната наука. Но не само това. Науката за природното лѣкуване приучва своитѣ последователи къмъ единъ мораленъ, въздържанъ, смисленъ животъ, въ духа на общо облагородяващитѣ изисквания.

Предвидъ на всичко това би трѣбвало да не остава нито единъ извънъ редоватѣ на нашето д-во. Защото успѣхитѣ и времето ще покажатъ и тѣ показватъ вече, че бждащето е на природното лѣкуване. Това се потвърждава още и отъ следната малка историйка за движението въ Германия:

Не преди дълго, едва нѣколко дипломирани лѣкари бѣха се наредили въ редоветѣ на привърженицитѣ на природното лѣкуване! Днесъ вече сж много стотинъ опитни видни лѣкари начело на движението. И увеличаватъ се ежедневно. Тогава нашитѣ последователи се считаха за „невмѣняеми“, днесъ се смѣта за гордостъ да знае човѣкъ нѣщо за природното лѣкуване. Тогава само две малки списания, днесъ десетки и съ тиражъ надъ 100,000 ратуватъ за пълното възприемане на новия лѣчебенъ метотъ.

„И колкото и да е заплашителна зимата, трѣбва най-сетне да дойде пролѣтъ“.

Изъ „Bilz'Naturheilvaren“ B.II.



Кирилъ Георгиевъ — Варна.

Науката за окото

(Ирисова диагностика)

Въ книжка 3-та на това списание, направихъ единъ малкъ уводъ за тъй наречената на западъ наука „Ирисова диагностика“. Азъ я назовавамъ „тайната на очитѣ“, защото окото е книга, по която бждащето човѣчество ще разкрие не само тайната на човѣка, но и тайната на живота. Въ моитѣ статии, които ще давамъ въ това списание, ще засегна много бѣгло една малка частичка отъ тази велика наука — частичка, която има главно за цѣль — опознаване физично и психично човѣка. По първия пунктъ ще се спра освеще, а по втория — психиченъ — по бѣглъ, тъй като тази област е много по-сложна и не влиза въ задачитѣ на това списание.

Споредъ досегашната чужда литература (на български преводъ още нѣма) има нѣколко добри издания по тази наука, но споредъ моята скромна преценка, азъ намирамъ, че повече до истината се е доближила Д-ръ Madam Madaus. Тя — въ своята книга „Ирисъ диагнозисъ“ разглежда дветѣ очи и казва: „Въ дѣсния ирисъ сж разположени представителитѣ на органитѣ намиращи се въ дѣсната страна на човѣка, а въ лѣвия — представителитѣ намиращи се въ лѣвата страна.“

Нейната теория, ако я разгледате, ще видите, че е твърде сложна и много трудна за изучаване. Впрочемъ — науката за окото, е една твърде сложна наука, защото въ една твърде малка плоскостъ, ще трѣбва да усвоитѣ точно мѣстата на всички органи и да предсказвате тѣхното сегашно и бждаще състояние. Това не е лесна работа.

Освенъ това, колко още Вие можете да кажете за човѣка — все по неговитѣ очи?

Любителя на тази наука, ако си постави за задача да я изучава, все ще трѣбва да се запознае поне елементарно съ книгата на Madaus. Сведенията, които ще се постарая да дамъ, ще го улеснятъ въ тази задача.

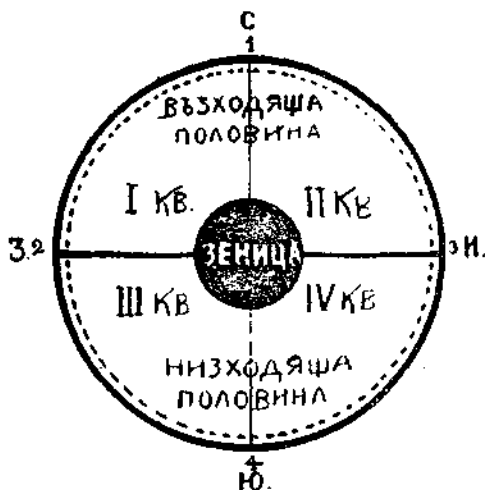
Основитѣ, върху които се гради всѣка наука е, преди всичко опита. Науката е наука на опита. Безъ опита, всичко друго сж умствени построения. Разбира се, че опита се отнася на мислителната способностъ на човѣка. Тѣй че, опититѣ сж предшественици обезателно на хипотезитѣ.

Все на основание опита, мисля че теорията на Madaus има известна непълнота.

Тѣй напримѣръ. Наблюденията показватъ, че двата ириса, лѣвия и дѣсния показватъ: дѣсния нашия собственъ животъ съ цѣлия процесъ на нашето физическо и психично развитие, а лѣвия — това на наследенитѣ физични и психични сили,

И тъй. Най главната разлика въ търсене все по-голъма истина, отъ другитѣ теории върху ирисовата диагноза е, че всѣки ирисъ дѣсенъ, или левъ, съдържа въ себе изцѣло живота на човѣка — физично и психично.

И тъй, ние ще започнемъ съ първата диаграма:



Дѣсенъ ирисъ фиг. I.

За да може въ тази малка плоскостъ да ставатъ наблюденията и проучванията по-леко, най първо, както се вижда ние разпредѣляме мислено ириса на 4 квадранта: I, II, III и IV. Точно въ срѣдата поставяме зеницата, която при нормално състояние заема $\frac{1}{3}$ отъ ириса.

Направете си единъ голѣмъ чертежъ и нанесете отъ зеницата до крайната перифериална линия включително 12 концентрични кръга съ равни дистанции помежду имъ. По нататъкъ ще се даватъ указания какъ и къде да нанасяте въ Вашия собственъ чертежъ.

Сега I. и II. квадрантъ — горната половина (северната частъ) на ириса: тамъ се отразява възходящия животъ на човѣка, напимѣръ мислителната способностъ — умственъ апаратъ, а въ III. и IV. квадрантъ — низходящия — напимѣръ по новата система — желанията и пр.

Освенъ това, сжщо тъй важно обстоятелство, което добре трѣбва да се запомни, е: оная линия, която раздѣля ириса на две половини: северна и южна, както е посочена въ диаграмата съ дебела линия, изподобява екваториалната линия (пояса) на земното кълбо. По нататъкъ любителя ще види много интересна аналогия между географското разпредѣление на земния глобусъ съ тоя на окото. Следва.

Хайаме — Фердинандъ.

Нѣщо къмъ ежедневиия здравенъ тоалетъ

Съвремениятъ човѣкъ, завладѣнъ всецѣло отъ мисълта за своето материялно благополучие, се отдалечилъ чувствително отъ законитѣ на природата. Отъ тукъ именно и истинскитѣ причини за тъй нареченитѣ болести на цивилизацията като туберкулозата, рака, апендицитъ, подаграта, диабетътъ и др. Това пъкъ рано или късно ще наложи природосъобразния животъ — по-естествена храна съ предпочитание вегетарианството предъ месото и алкохола, по-скромно облекло съ достъпъ на въздухъ и слънце за тѣлото, по-системни движения на органитѣ съ порядъкъ въобще въ живота и пр. пр. Ето защо, наредъ съ другитѣ искания на личната хигиена, необходимо е за здрави, па даже и болни, да стане постепенно навикъ още:

1. За правилното въобще функциониране на цѣлия организмъ, изисква се така да се уреди живота, щото всѣки день да се отдѣля по осемъ часа:

а) за почивка — хигиенични грижи, ядене, умствени и физически развлечения и др.;

б) за трудъ — работа при възможни хигиенични условия съ паузи, като се знае, че леността изхабява повече отколкото работата и

в) за сънъ при чистъ въздухъ и безъ шумъ — легане най-рано 1—2 часа следъ ядене и толкова най-късно преди полунощъ и ставане рано. Защото късното легане и ставане създава нездрави и лениви хора.

2. За прочистването пъкъ на организма, главно вътрешно, трѣбва:

а) всѣки 10—15 дена да се предизвиква умерено изпотяване посрѣдствомъ топла (водна) баня, слънчева баня и темъ подобни,

б) всѣка вечеръ преди лѣгане да се прави баня на краката и

в) всѣка сутринъ да се пие на гладенъ стомахъ и на глътки 1—2 голѣми чаши вода безъ или съ 1—2 супени лъжички медъ.

3. Съ цель да се кали организма, препорѣчва се събличане съвсемъ голъ за 10—15 минути всѣки день, при напълно, или полуотворенъ прозорецъ. При това налага се търкане кожата съ ржце и скачане на мѣсто за сгрѣване.

4. За да се развиятъ органитѣ пъкъ, необходими сж ежедневно упражненіята, които се знаятъ отъ училището и казармата:

а) Изхвърляне ржцетѣ напредъ, на страни, нагоре и въ кръгъ;

б) движение на главата на лѣво и на дѣсно; изправяне назадъ и навеждане напредъ, наклоняване ту къмъ едното, ту къмъ другото рамо;

в) навеждане тѣлото напредъ и назадъ, на лѣво и на дѣсно; извиване на лѣво и на дѣсно; всичко въ комбинация — движение поотдѣлно съ всѣки кракъ напредъ, назадъ и въ страни съ ржцетѣ на кръстъ; издигане на прѣсти и клѣкане.

Всѣко упражнение се прави 4—5 пѣти и слѣдъ всѣко такова следва дълбоко дишане по 2—3 пѣти — вдишване дълбоко презъ носа съ бавно изправяне на ржцетѣ въ страни и издишване презъ устата бавно и продължително съ духане презъ полусвити устни, като ржцетѣ се спусчатъ бавно надолу.

5. Докато горното дишане благоприятства за грѣднитѣ органи, коремното такова пѣкъ прави това за коремнитѣ органи, така щото комбинацията отъ двата вида представлява превъзходно срдѣство за каляване вътрешнитѣ органи. Коремното дишане се прави 5—10 пѣти всѣки день въ легнало положение съ ржцетѣ на врата — дълбоко вдишване презъ носа и безъ да се движатъ гърдитѣ, така щото да се издува само корема силно напредъ, а издишването пѣкъ презъ устата като се свива корема силно навътре, така щото тоя последниятъ се изгубва подъ ребрата.

Следъ въздушната баня, гимнастиката и дишането, следва 2—3 минути обтриване на кожата до зачервяване съ суха или мокра кърпа или и съ дветѣ, едно по друго.

Яжте жито!

Какъ? Та нима ние не ядемъ хлѣбъ? Да, ние ядемъ хлѣбъ, макаръ, че не всички едниѣкво. Разбира се, нито англичанитѣ, нито германцитѣ ядатъ колкото французитѣ.

Но, не е въпроса за хлѣба. Касае се за жито, варено или пражено, като главна храна, подобно на ориза.

Римлянитѣ прилагаха житото като храна и затова се чувствуваха отлично.

Защо ние да не подновимъ тѣхния начинъ на хранене?

Житото е по-вкусно и по хранително отъ ориза.

Въ книгата за „Принципитѣ на храненето“, Д-ръ Ханишъ твърди: че единъ работникъ може да живѣе съ 200 грама жито, 60 гр. мазнини и 250 гр. плодове — дневно. Чинovníкътъ се нуждае, по същото мнение, отъ 125 гр. жито, 30 гр. мазнини, 300 гр. плодове, интелентуалния работникъ би следвало да се задоволява само съ 60 грама жито, 500 гр. плодове и да изостави мазнинитѣ. Който веднажъ опита да яде жито, на-

виква лесно на тая храна и иска да я въведе въ домашния си животъ.

— Но какъ да се сварѣ?

Необходимо е преди всичко да се купи чисто жито. Зрѣлото жито е много твърдо. Вие значи трѣбва да купите още не добре озрѣло жито, което е по-меко. Вегетариянскитѣ гостилници могатъ да се информиратъ отъ кѣде могатъ да си набавятъ такова жито. Може да се набави отъ самитѣ селяни, отъ пекаритѣ, отъ билкарски магазини и пр. Когато една стока се търси по-често, то ще се намѣри, кой да я доставя. Измивате житото добре, като се внимава да нѣма никакви косъмчета. После, сложете (за двама души) една пълна чаена чаша жито въ три чаши чиста студена вода и го оставете да кисне 8 часа или една нощъ. Следъ това киснене, житото се подува и омеква. Тогава го възварете въ сѣщата вода на обикновенъ огънь, или двадесетъ минути на машинно варене, не забравяйте да го посолите.

Преди да го сложите на масата, това жито трѣбва да се спърже нѣколко минути съ краве масло или нѣкое растително масло, а въ маслото предварително да е билъ спърженъ малко лукъ за вкусъ. Най-после прибавяте и малко стрило сирене, ако искате да бѣде по-вкусно. Добре би било и малко обикновенъ червенъ пиперъ или зеленъ пиперъ, ако има.

Ако обичате направете това жито въ форма на вѣнецъ, когато го сипвате, и напълнете срѣдата съ доматенъ сосъ, или съ готвени гъби, съ сосъ отъ лукъ. Това е просто великолепно!

Вашитѣ гости непременно ще ви поздравятъ за това вкусно ястие и ще го въведатъ у дома си, като едно отъ най-вкуснитѣ си яденията.

Съ менъ така се случи.

Отъ Есперанто: Георги Сапунджиевъ.

По случай моето заминаване.

Драгъ читатели, всестрани нужди наложиха моето заминаване, което беше моя идеалъ. Знайте че, когато имате на рѣка този брой отъ списанието, азъ ще съмъ вече въ страната на науката — Германия. Предвидъ на това, че отсъствувамъ отъ Варна и списанието е оставено въ рѣцетѣ само на помощния ми персонал.

Моля вземете си бележка:

1. Направете всичко възможно да се издължите въ най-скоро време, за да дадете възможность на оставената отъ мене администрация, да издаде въ мое отсъствие двата следващи броеве — Мартъ и Априлъ. Сѣшитѣ броеве ще Ви се разпрятъ веднага следъ излизането имъ.

2. Последнитѣ два броя (9 и 10) ще издамъ азъ лично следъ моето завръщане презъ Юни. Съ него ще Ви запозная подробно съ постиженията на нашата наука въ Германия. Но за да ми дадете тази възможность, моля Ви, улеснете работата ми съ редовно и навременно издѣлжаване. Нека следъ завръщането си да не намѣря нито единъ не издѣлженъ абонатъ.

3. Безплатно приложение, единъ хубавъ подарѣкъ, оповестенъ въ тази книжка, ще получите или приложенъ къмъ следващитѣ 7—8 книжка, или пъкъ, следъ моето завръщане, приложенъ къмъ последната двойна книжка 9—10. То ще зависи отъ това, дали сте се издѣлжили навреме и съ това, дали ще дадете възможность на оставенитѣ тукъ, да я издадатъ. Материала съмъ приготвилъ, но поради заминаването срѣдства за издаването ѝ не оставямъ и трѣбва да стане съ постъпилитѣ отъ редовнитѣ абонати, които именно молимъ да се издѣлжатъ къмъ редакцията.

4. Разбира се, ще ни причинятъ голѣма радостъ онѣзи, съидейници, които презъ тава мое отсъствие ще ни намѣрятъ нови абонати и при завръщането си да заваря тиража значително увеличенъ. Дано и това стане, нека това ми бѣде подарѣкъ поднесенъ ми като „добре дошелъ“.

И така бѣдете бодри и читави! Работете все така усърдно за дѣлото и чакайте новинитѣ, които ще ви поднеса съ последната двойна книжка презъ юний, когато и ще се върна. А лѣтось, презъ курорта, желая свиждане съ по голѣма часть отъ нашитѣ читатели, за да сподѣля впечатленията си отъ страната на нашето реформаторско движение Германия!

За сега сбогомъ и довиждане!

Вашъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ

Страшната присѣда върху „Специалитетитѣ“

... Менъ е безизвестно да предлагамъ на моитѣ частни болни *специалитета*, съ съмнително действие — „Digalen“ (ди-илемъ) за 70 лв., когато 2 грама титриранъ дигиталенъ прахъ ще ми свърши сигурна работа и ще струва само нѣкакви 9 лв. ... Моето сърдце не позволява да пълня чрезъ пътя на обеднялото селско население джобоветѣ на *миллионеритѣ* — аптекари съ пласирането на „Арсенфератозъ“ „Токикъ Рошъ“ и пр. изобретения съ нови форма, но съ старъ духъ: ... Економическата криза, която люлъе нещастна България, липсата на срѣдства у населението за храна. ... ме нахараха да реагирамъ противъ това *ограничено недоразумение!* ...

Изъ реферата на Д-ръ О. Манчевъ.

Четенъ предъ XX Лѣкарски конгресъ.

Б. Р. Драги читателю, това е една *сжрушнителка*, но *справедлива присъда* върху шарлатанията съ специалитети. И тя е толкова ценна за насъ, защото излиза отъ устата на медиц. лѣкаръ и се казва въ очитѣ на цѣлото лѣкарско съсловие. Ние не знаемъ кой е Д-ръ Минчевъ и где е, но молимъ този нашъ съидейникъ, който го познава, да го поздрави и му стисне братски ръката. Дано се родятъ още такива лѣкари.

Читателю, направи си заключението! Нещастни чозъто, прогледай!

Prof. Dr G. Junge — Berlin.

Здравни изъ Англия.

Единъ день се трупаха маса безработни да получатъ своето държавно подпомагане. Въ това време става формено скарване и сбиване, което можѣ да бжде прекратено само чрезъ намѣсата на полицията. И коя е мислитѣ била причината за това? Много незначителна: Една частъ отъ хората искаха да се отвори прозореца и така се поразхлади и освежи задушения въздухъ. Другата частъ се противопоставяше на това, поради опасността отъ „течение“. На това становище е билъ и не е позволилъ отварянето ангажирания въ раздването чиновникъ. Въ резултатъ на това биватъ арестувани нѣколко отъ тѣзи, които сж искали незабавното отваряне на прозорцитѣ. Все пакъ този инцидентъ послужи като поука на ангажираният въ това берлинско учреждение и отъ следния день прозорцитѣ биваха винаги отворени. Една крачка напредъ.

Трѣбва да подчертая, че у насъ, нѣмцитѣ страхътъ отъ „течение“ е прекалено голѣмъ, и че това е въ ущърбъ на здравното ни бжде. Това излъква още по-ясно, като се спремъ върху нѣколко английски порѣдки, станали вече традиция въ този родъ.

Една английска „приказка“ казва: „Ние англичанитѣ сме затова здрави, защото у насъ въ кѣщи имаме най-малко седемъ течения“. И действительно, презъ едно мое пребиваване и посещение на нѣколко училища, направи отрядно впечатление обстоятелството, че въ училищнитѣ стаи винаги имаше отворени прозорци така, че да става постоянно едно течение — едничка, гаранция за основно проветряване на училищната стая. Само така учащитѣ могатъ да иматъ презъ цѣлото време на занятията идеално чистъ въздухъ.

Другъ единъ здравенъ навикъ у тѣхъ е чистотата. Ежедневното изкъпване у англичанина е това, което у насъ е ежедневното измиване на лицето. И днескашния нашъ навикъ (у нѣмцитѣ) да се изкъпваме ежедневно, сме взели отъ англичанитѣ. Тѣй както мивката у насъ е ежедневна необходимостъ, е у английския домъ (а сега и у нѣмския) банята,

Едвали може да се намѣри у новострояща се къща да липсва пригодно за баня мѣсто. Правило у англичанина е, ежедневно да си прави изкжпване на цѣлото тѣло. Една случка иде да ни покаже до колко чистотата и ежедневното изкжпване е вкоренѣло въ английскитѣ здравни навици. Една майка, вървейки изъ голѣмитѣ улици на Лондонъ, загубва детето си. Следъ нѣколко часова търсене, детето бива намѣрено. Още съ пристигането на майката въ къщи, първата ѝ работа е била да изкжпе детето.

Общопознато е, че простудяването става най-лесно отъ краката, особено, ако съ мокри крака се стои неподвижно дълго време. Това обстоятелство дава основание на англичанина да въведе още една „дребнава“ традиция. Въ училищнитѣ помещения има за всѣки ученикъ отдѣлно долапче, въ което стоятъ въ резерва по единъ чифтъ сухи обуца. Още съ пристигането въ училище, децата оставатъ старитѣ и обуватъ чиститѣ, сухи обуца. Тази смѣна на обувкитѣ се прави даже и въ междучасията, когато ученицитѣ излизатъ на двора. Ползата отъ тази здравна прорѣдка е двукрака: Първо, никога децата не с оятъ съ увлажнени обуца съ часове и второ движението изъ класнитѣ стаи става само съ чиститѣ отъ прахъ и калъ обуца. А че въ такъвъ случай на честа смѣна на обувката, занятията ще почнатъ винаги съ нѣколко минути закѣснение, е дребна работа, която „загуба“ може да се пренесе въ жертва на здравето.

И така ясно е, че **чистъ въздухъ, чисто тѣло, топли крака** сж легнали въ основата на английското здравеопазване и сж станали вкоренѣла здравна традиция срѣдъ всички обществени слоеве.

Б. Р. Поднасяйки тѣзи нѣколко реда на този берлински професоръ на нашитѣ читатели, ние най-горещо препорѣчваме на нашитѣ последователи: Проникнете се отъ съзнанието на грамадното здравно значение на горнитѣ три фактори и направете всичко възможно да станатъ **вкорененъ навикъ** въ семейството Ви. Въ време на неразположение, главоболие и пр., не прибѣгвайте веднага къмъ гълтане на отровнитѣ произведения на свѣтовния лѣкарственъ капиталъ, а вмѣсто това направете гореща баня на краката, защото студениятъ крака сж честа причина за всички видове неразположения. Изкжпете се веднага, защото ще очистите кожата, ще отворите поритѣ ѝ и така излъчитѣ отровитѣ, заседнали въ организма, ще освежите рефлекторно чрезъ кожнитѣ нерви всички вжтрешни органи и така съ абсолютна сигурност не само ще премахните неразположението си, но и ще предотвратитѣ сериозното заболѣване, чийто предвестници сж неразположенията, които искате да потискате съ лѣкарствата. Кога ли най-сетне ще настане виделина всрѣдъ мрака?

Туберкулозата и народната медицина.

Употрѣбяването на билките като лѣкарство е старо народно лѣчебно изкуство. Като особенни „специалитети“ при бѣлодробната туберкулоза, народитѣ още отъ древността сж познавали и прилагали билки богати съ силициева киселина. Разбира се всичко това е ставало, безъ да познаватъ тѣхното лѣчебно действие. Такива билки сж полската горчица, (кукувича плюмка), п а ч и н а (Хоолзанъ), просо, ечмикъ и др. Тогава съвсемъ непознати въ тѣхната лѣчебна сила, днесъ науката вече доказва смисъла на приложението имъ. Тайния съветникъ Професоръ Д р ъ Кобертъ, доказва, че бѣлодробната тъканъ е богата съ силициева киселина. При туберкулознитѣ заболявания на бѣлитѣ дробове се констатира едно намаление на силициевата киселина въ тъканъта. Това намаление пѣкъ води къмъ намалена съпротива къмъ процеса на разпадането. Колкото силициевата киселина въ бѣлодробната тъканъ е по-малко, толкова дроба е по-малко съпротивителенъ и толкова по-лесно подпада на туберкулозния процесъ на „стопяването“, който лежи въ основата на образуването на кавернитѣ. Знае се сжщо така, че колкото повече съединителна тъканъ се образува въ дробоветѣ, толкова процеса на оздравяването е по-ускоренъ и толкова този на разпадането е по-намаленъ.

Отъ тукъ става ясно благотворното действие на горнитѣ билки и върху оздравяването на туберкулозата. Преди всичко да подчертаемъ, че бѣлодробната тъканъ притежава единъ специаленъ афинитетъ къмъ силициевата киселина. Тя притежава свойството да привлича тази киселина къмъ себе си и да я задържа (натрупва). И ако сега чрезъ чай отъ поменатитѣ билки или храна отъ поменатитѣ зърна, вкараме въ кръвта си силициевата киселина и кръвта я занесе въ съседство до бѣлодробната тъканъ, последната я привлича като магнитъ, натрупва я и така ускорява процеса на оздравяването и спира този на разпадането. Освенъ това тази лѣчебна киселина притежава свойството да увеличава бѣлитѣ кръвни тѣлца въ нашия организъмъ. Последнитѣ пѣкъ сж важни бойни сръдства въ борбата на организма съ инфекциознитѣ болести. Накрай сжщия професоръ Кобертъ завършва. „И следъ наличността на тѣзи научно доказани факти, имаме ли право да се пѣдиграваме и надсмиваме на този народенъ начинъ ва лѣкуване тубериулозата съ гореказанитѣ билки?“

И така, поставяйки основата на лѣкуването чрезъ системното и вещо прилагане на останалитѣ природни лѣчебни фактори, подкрепяйки лѣчението съ гореказанитѣ лѣчебни билки, ние изпълняваме най-съвестно своя дългъ като лѣчители.

Професоръ Кюнъ препоръчва следната смесъ за чай при туберкулозно болнитѣ.

Полска горчица 75 грама, Пачина 150 грама, Хоолцанъ 50 грама.

Отъ това се приготвя чай като се взема една лъжница и половина, залива се съ две чаши вода и се изварява наполовина.

Полезни рецепти.

Искаме ли да доведемъ до оздравѣване и пробивъ на гнойници, можемъ да ги налагаме съ лапи отъ варени смокини.

*

Подкиселяването съ оцетъ е противно на здравната наука. Всички страдащи отъ нередовности на храносмилателния каналъ, а и всички здрави, които искатъ да запазятъ стомаха си отъ заболявания, трѣбва да употребяватъ вмѣсто оцетъ, лимоновъ сокъ или сокъ отъ цариградско (француско) грозде. Съ това ще се предпазятъ още и отъ имитациитъ, на оцетната търговия и нейната спекула.

*

При магарешката кашлица важното и едничко сръдство е: редовно, изобилно изпотяване: горещи бани на краката, чистъ въздухъ, смѣна на климата, парни компреси на гърдичкитъ; коременъ компресъ нощемъ. Всичко това разрохва отровитъ и ги изкарва отъ тѣлото. Сжщото втечнява храчкитъ и улеснява изкарването имъ. Отвежда кръвта къмъ кожата, корема и краката, като облекчава дробоветъ, сърцето и главата.

Излчване токсинитъ, втечняване храчкитъ, отвеждане кръвта отъ дробоветъ освежаване кожата — това е сжщността на лѣкуването. Още: настърганъ хренъ подсладенъ съ двойно медъ или сокъ отъ черна рѣпа подсладенъ съ медъ и 5—10 капки лимонъ специфични лѣкарства.

Науката не е открила още сигурно лѣкарство и за тази болестъ.

При удобенъ случай ще излеземъ съ статия.

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

Месечно списание за природно
лѣкуване, природосъобразенъ
животъ и здравна станция,

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

Редакторъ: Д-ръ КИРИЛЪ ЙОРДАНОВЪ бул. Мария Луиза 34

Д-ръ Капфереръ-Майнингенъ

Заразителнитѣ температурни заболявания,

Отъ немски Д-ръ Кирилъ Йордановъ

Предговоръ отъ преводача.

По-големата частъ отъ човѣшкитѣ страдания се включватъ въ т. н. *остри инфекциозни болести*. Само думата „заразителна“ всѣва страхъ въ всѣкого, защото нѣкои отъ тѣхъ сж наистина тежки страдания, а не малко даватъ и доста голѣма смъртностъ.

Споредъ науката за природното лѣкуване тѣ сж нито толкова тежки, нито пъкъ даватъ толкова голѣма смъртностъ. Споредъ сжщата, тѣ сж болести, но сж и лѣкарство. Споредъ нейното становище, човѣкъ не само, че не бива да се плаши отъ тѣхъ, а напротивъ да се радва, че нѣколко пѣти въ живота си е получилъ едно температурно страдание. Добре третираното, непотисканото съ лѣкарства страдание, минава лесно и прави небивало преобразование въ тѣлеснитѣ тъкани, като го окончателно прочиства и по такъвъ начинъ предпазва отъ сетнешни хронически страдания и доживотна хилавостъ. Опити показва, че деца, които не страдатъ отъ температурни заболявания, по-сетне въ по-напреднала възраст, сж по-хилави отъ тѣзи, които сж страдали много често презъ детскитѣ си години. Това се дължи именно на очистителната и предназначната сила на температурнитѣ болести.

Заразителнитѣ температурни болести сж онѣзи страдания, при които най-добре и ясно изпѣква противоречието между официалната лѣкарствена наука и науката за безлѣкарственото лѣкуване. Имайки съвсемъ друго разбиране по естеството, произхода и сжщността на тѣзи болести, първата ги и лѣкува коренно различно отъ насъ. Това лѣкуване съпоставено съ естественитѣ лѣчебни процеси и реакции въ време на заболяването, е въ пълно противоречие съ природата и нуждитѣ на болния организъмъ въ дадения мо-

ментъ. Голѣма, много голѣма е разликата между нея и нашата наука, както по отношение естеството, така и по отношение на лѣкуването. Съ малко изключения, нашата наука отрича почти всичко препоръчано отъ другата и нарежда неото отъ насъ е винаги тъкмо противното на първото.

Голѣмитъ разногласия и различия между тѣзи две науки, голѣмото социално значение, което иматъ заразителнитъ болести, налагатъ ни да запознаемъ читателитъ си съ този въпросъ. И понеже неговото третиране ще ни постави въ „война“ съ защитниците на лѣкарствата, ние ще изнесемъ въпроса тъй както го изнася голѣмиятъ майсторъ и реформаторъ на лѣчебното изкуство — Д-ръ Капфереръ-Майнингенъ, и отъ негово име.

Съ тази именно цель почваме печатането на неговата хубава книжка *„Заразителнитъ температурни болести и тѣхното лѣкуване по принципа на преодоляването“*.

I.

Основни правила при лѣкуването на инфекциознитъ болести.

1. *Температурата* при инфекциознитъ болести действува очистващо. Тя се появява само при такива хора и само тогава, когато има натрупани по-малко или по-много болестни чужди вещества и бацили, които се развиватъ, естествено, върху благоприятната за тѣхъ замърсена почва. Придружената съ висока температура лѣчебна реакция (това е проявлението на болестта) изгаря, унищожавя всичко чуждо и вредно и го изхвърля навънъ въ форма на кожни изриви, повръщания, диария, изпотявания, ексудати и много други такива (всичко това сж признацитъ на разнитъ болести). Следъ такова едно заболяване тѣлото бива добре „обгорено“ и пречистено — отлично дезинфекцирано. Въ интересъ на личното здраве трѣбва всѣки човѣкъ отъ време на време да прекарва по една такава лѣчебна криза съ температура. Тя се равнява на периодическитъ основни пречиствания въ кжди, каквито всѣка порядъчна домакиня прави преди всѣки по-голѣмъ праздникъ. Отъ тукъ става ясно, че всички тѣзи проявления при единъ такъвъ боленъ не бива въ никой случай да се потискатъ. Напротивъ, правилно разбранитъ интереси на болния налагатъ тѣхното подпомагане. Значи тъкмо противното на това, което се цели съ противотемпературнитъ лѣкарства, съ тѣзи противъ кожитъ изриви, диарии и прочие.

2. *Пазече леглото* е абсолютно необходимо. Ставането, особено излизането, носи само продължаване болестта и прави усложненията вероятни.

3. *При дръзнене* нужно е вкарването (вътрешно и вънкашно на топлина. На болния се дава горещъ чай отъ липовъ

цвѣтъ, отъ бѣзъ, гореща лимонова вода, или подобно. Вѣн-
кашно, топлина, на краката, на корема и въобще затопляне
на възнещето тѣло (подробности следете библиотека „При-
роденъ лѣкаръ“). Затоплянето трае докато премине възненето.

4. *Храненето е абсолютно забранено* докато трае темпера-
турата и болниятъ нѣма апетитъ. Напротивъ дава му се
вода, домашна лимоната, плодови сокове и прочие.

Забраната на каквато и да е храна (и малко въ
никой случай) е много важно и отъ значение за добрия или
лошъ изходъ на болестта. Разнитѣ бульони, яйца и т. н.
„силна“ храна не бива да се натрапвагъ на болния, защото
скѣпо ще се заплати за това противоприродно деяние. А
правенето на така нареченитѣ „хранителни клистири“ е даже
престѣпление. Липсата на апетитъ и отвръщението отъ как-
вато и да е храна е достатъчно доказателство въ полза на
забраната ѝ. Има ли нѣкое свободно живѣещо въ природата
животно, което да яде въ време на температурно състояние?
Разбира се не. Напротивъ вкарването на каквато и да е
храна отнема (ангажира) скѣпи тѣлесни сили за смилането
ѝ, които сили иначе биха отишли въ помощъ на организма
въ борбата му съ болестта. Трѣбва да се знае, че хране-
нето продължава, а постъта скѣпява болестта. Едва следъ
падането на температурата бива да се пристѣпни къмъ лека,
течна храна и постепенно премине къмъ обикновеното хра-
нене. И то, ако болниятъ има вече известенъ апетитъ.

5. *Чрезъ клизми трѣбва да се поддържа редовното из-*
празване на храносмилателния каналъ. Още при първитѣ
признаци се пристѣпва къмъ клизмата. Последната е за
предпочитане предъ очистителнитѣ. Ежедневни или презъ
день правени клизми съ половинъ до единъ литъръ хладна
сапунена вода, не позволяватъ задържането на нечистотии
въ червата, които биха се разложили и така предали на
кръвта нови отрови.

6. *Отвеждането на огъня е също така много важно, за*
да не се позволи стагнирането на произведената лѣчебна
температура, която би вредила като презатопляне. Това по-
стигаме чрезъ прохладна стая, въздушни бани, чести студени
обжувания или омивания, кратки студени сепящи бани,
често сменяни компреси на челото, с рдието, прасцитѣ и ко-
ремния компресъ. Прибавката на оцетъ къмъ водата допълня
и усилюва противотемпературното действие на горнитѣ при-
ложения. Поставянето на ледъ е *забранено*, защото е противо-
природно (вижте библиотеката).

7. *Изпотяването подпомага оздравяването.* Презъ день,
презъ два да се правятъ изпотявания на болния по единъ
отъ познатитѣ начини на изпотяване — добре подбранъ за
съответния боленъ. Масовото изхвърляне на отровитѣ чрезъ

потѣта не позволяватъ да се съмняваме въ лѣчебната сила на изпотяването.

8. *Аспиринъ, Антипиринъ, Хининъ, Салицилъ* и плеадата тѣхни сродници, сж абсолютно забранени. Сжщо и алкохола. Всичко това сж отрови, които пречатъ на лечебнитѣ сили и парализиратъ извора на лѣчебната топлина (огня). Позволимъ ли си потискането и преждевременно скжсване на лѣчебния процесъ (защото за да довърши свояга работа организма има нужда отъ периодъ време, което не бива да скжсваеме) температурата не успѣва да пречисти окончателно, въ организма оставатъ чужди вещества от адаци и прочие) и така се подготвя почвата за сетнеи ни усложнения и хронически болести, за които нѣма и да подозираме, че сж резултатъ на нашето противоестественно действие.

9. *Лѣкарътъ* да се повика на време, защото само той може да опредѣли кои именно приложения сж най-подходящи за отдѣлния боленъ.

10. *Лѣкувачиятъ по природния методъ боленъ* се чувствува следъ оздравяването като възроденъ. Той не вѣрва даже, че е сжщия, който е билъ дълго преди заболяването. Апетита следъ оздравяването е небивалъ, загубеното тегло бързо се възстановява. Нека съпоставимъ това, съ онова неразположение, тяжесть, замайване и прочие, които сж тѣй присжщи на оздравелия съ лѣкарства боленъ и то дълго време следъ спадането на температурата! (Единъ бѣлгарски лѣкаръ ги казва „странично, отровно действие на лѣкарствата ипр“).“ (следва).

Д-ръ Кирилъ Иордановъ

Въ защита на природолѣчението

Dr Karpferer Meiningen.

Медицина или природолѣчение

Нека премина къмъ причинитѣ за болеститѣ Въ медицината има надмощие чисто механо-материалистичния възгледъ. Тукъ се говори много за наследство, конституция, материалистични нѣща, грѣшки въ диетата, и т. н. Вѣрва се въ това, че болеститѣ идватъ случайно отъ вѣнка, като ни нападатъ като чуждо на организма „нѣщо“, което се загнѣздва въ него. Отъ тукъ и прецелната точка да се изгони, отслаби или унищожи: това, чуждо неканено, случайно дошло „нѣщо.“ Наистина, медицината познава и нѣколко биологични при-

¹⁾ Сказка държана отъ автора предъ съюза на дружествата за природно лѣкуване въ Берлинъ. У насъ е четенъ отъ редактора ни въ София и В.Търново.

чини за болеститѣ, но манипулациитѣ въобще съ биологията сж доста оскъдни. Безъ да отричаме значението на вънкашнитѣ причини за избухването на болестъта, ние възприемаме и възкресяваме думитѣ на най-стария природенъ лѣкаръ-Хипократъ: „Болестъта е резултатъ отъ продължително и системно нарушение природнитѣ закони, или прегрѣшения къмъ природата. И чакъ когато всичко това се натрупа въ достатъчно количество избухватъ, привидно първично, болеститѣ“. Сжщото това ние бихме изказали така: Болеститѣ сж почти винаги спечелени, придобити, поради лоши условия на животъ. Особено „културниятъ животъ“ носи съ себе си редица вреди за здравето, което е равно на прекалено силни, или прекалено слаби дразнения. Човѣшкото тѣло или се срѣща съ много малко свѣтлина, въздухъ, вода, или много силна работа; храна, много свѣтлина и т. н. Твърде вредно е и несъотношението между работата и почивката, както и изхабяването и храненето. Това е теорията на дразнението. Тя печели все по-вече привърженици, както отъ официалната медицина, така и отъ нашия лагеръ. Ако разгънитѣ кое да е медицинско списание, почти на всѣкжде ще срѣщнете нѣщо за нея. Докато медицината признава това едва тепърва, нашитѣ учители сж я прозрѣли преди десетки години и върху нея сж градили своята лѣчебна наука. Поставенитѣ отъ нея на първо мѣсто вънкашни причини, като бацили, простуда и тѣмъ подобни, признаваме и ние, даваме имъ, обаче, второстепенно мѣсто.

Болестнитѣ причини предизвикватъ постепеното появяване на болестъта. Прегрѣшенията ни спрѣмо природата иматъ две последствия. Една физична и една химична. Най-първо настѣпва лениво и бавно разиване на всички жизнени процеси. Настѣпва известенъ застои на кръвта и другитѣ тѣлесни сокове. Непосрѣдственото отъ това е пѣкъ, забавяне приноса на хранителни вещества къмъ клеткитѣ и недостатъчно плавното отвеждане на отпадациитѣ отъ веществената обмѣна. Като резултатъ отъ това, имаме недостатъчно хранене на клеткитѣ (а нашето тѣло е съставено само отъ клетки) недостатъчно изхвърляне на отровнитѣ за организма вещества (продуктъ отъ веществената обмѣна). Става натрупване на най-разновидни отровни — чужди (Луи Куне) вещества, което пѣкъ е сериозно замърсяване (вътрешно) на тѣлото (Луи Куне). Ако това състояние продължи, — тѣлото се вътрешно замърсява. То получава нечиста, претоварена съ отрови — (чужди вещества) — кръвъ — едно състояние, което наричаме *дискразия* на тѣлеснитѣ сокове. Така нашето тѣло е приведено въ онова състояние, което не е нищо друго освенъ болестно предразположение или болестна диспозиция. Така замърсенитѣ сокове и тъканъ сж една отлична почва за вирене на разнитѣ болестотворни организми.

Попаднали въ тази наторена почва, тѣ се бързо развиватъ и размножаватъ и предизвикватъ това или онова заболяване. Иначе, безъ тази подготвителна работа въ организма, тѣ не биха заловили почва и никога не би последвало заболяване. Ето единъ отъ начинитѣ по които става натрупването на чуждитѣ вещества въ тѣлото. (Това на вниманието на г. Д-ръ Тодоровъ, който въ статия въ „Здрава Просвѣта“ отрече натрупването на чужди вещества. Б. Р.)

Всичко това медицината смѣта за второстепенно и дава първенство на микробитѣ. Като отдава на кожата и червата незначителна роля като очистителни приспособления, тя не ѝ се иска да върва на науката за самоотравяването, за което говорихъ по-горе. Отъ това тя се бои да не би да се възтанови изоставената вече наука за хуморалната патология. Ние сжщо не сме нито за хуморалната, нито за целуларната паталогия. Ние казваме, че истината ще бжде въ еднага и другата, но не само въ едната.

Избухването на болестта е борба на организма съ неприятеля. Всички болестни признаци сж активъ на организма. Тѣ сж негови срѣдства за борба и не бива да се потискатъ. Силната реакция трѣбва да ни радва, защото тя говори, че организма успѣшно води борбата. Въ такъвъ случай неприятеля бива напълно унищоженъ и изхвърленъ. Тогава ще изчезнатъ всички симптоми. Ако обаче, природнитѣ сили на организма не сж на своя постъ, тази победа не се реализира. Въ такъвъ случай природата търси спасение, като оплита и обгражда неприятеля, изтиква го и натрупва къмъ по маловажни за живота органи. Ако и това не му се удаде, той продължава борбата хилаво, дава съвсемъ слаби симптоми. Този състояниѣ наричаме хронично заболяване. Лѣчебнитѣ процеси тукъ сж слаби и никога не биха довели до оздравяване, ако не се възбуди лѣчебната сила на организма и то по начинъ ефикасенъ и безвреденъ.

Целесъобразността е едно понятие, което се многократно успорва отъ официалната медицина. Ние обаче знаемъ, че болестта, съ нейнитѣ признаци, не е чужда, а планомѣрна и целесъобразна работа, съ цель за оздравяване. Като така не я гонимъ и потискаме, а оставяме да довърши своята изцерителна работа. И отъ това свое разбиране природолѣчението не отстѣпва и нѣма да отстѣпн. Както здравия органъ работи целесъобразно и смислено, така и всѣки болестенъ симптомъ е целесъобразечъ, умисленъ, природенъ процесъ.

Това схващане сжщността на болеститѣ отъ природолѣчението и несъгласието на официалната медицина съ това, е и ядрото и сжщностната разлика между природолѣчението и медицината. И може би тази разлика е и причина, щото още дълго да не се дойде до разбирателство между двете

становища. (Това на вниманието на г. Д-ръ Тодоровъ, който въ статия въ „Здравна Просвѣта“ твърди че природолѣчението и медицината работятъ ржка за ржка и не сж враждебно настроени една спрѣмо друга Б. Р.) Въ съгласие съ природолѣчението е хомѳопатията, въ основата на която е легнала сжщата наука за произхода на болеститѣ. Огъ тукъ и сходството ни въ начина на лѣкуване болеститѣ.

Азъ се спрѣхъ доста обширно върху възгледа ни за сжщността на болеститѣ. Това направихъ, защото огъ него схващане зависи и начина на лѣчение. Тѣй като схващанията ни по този въпросъ сж коренно различни огъ тѣзи на официалната медицина, ние сме и въ корен о различни лѣчебни методи. Но и резултатитѣ постигнати огъ насъ и тѣхъ, сж много различни. А тѣ гозорятъ въ полза на нашето природолѣчение. Медицината иска винаги да лѣкува пасивно — чрезъ химикалии да предизвика химическо действие (реакция хим-процесъ) чрезъ операция да отстрани болния органъ и т. н. Навсѣкжде въ тѣхъ ще срѣщнете „специфично“ и мѣстно лѣкуване. Затова и тѣ лѣкуватъ болния стомахъ, болното сърдце и т. н., ноне и болния човѣкъ. Огъ тукъ и за всѣка болестъ и отделно специално лѣкарство. Когато, ако се лѣкуваше болния човѣкъ, то и начина щеше да бжде единъ. Едва въ последнитѣ години и официалната медицина започна да дава мѣсто на общото лѣкуване. Докато по-рано туберкулозата се лѣкуваше съ туберкулинъ, сега той се изостави и се замѣсти съ общото лѣкуване на тѣлото и болния чрезъ слънце и т. н. Вредитѣ огъ медицинското лѣкуване сж неукриваеми. Медикаментитѣ сж повечето силни отрови, които не само, че не подпомагатъ организма въ борбата му, но го и страшно увреждатъ. Температурата се потиска чрезъ противодействие. Съ други медикаменти се обезобразява болестната картина и т. н. Тукъ се потисне и изчезне единъ симптомъ, на друго мѣсто се появи и избухне другъ. И всичкото това лѣчебно домакинствуване огъ страна на медицината, издава нейното невидение въ товъ, че болестъта, съ нейнитѣ разновидности признаци, е единъ лѣчебенъ процесъ, който не бива въ никой случай да се нарушава съ каквото и да е. Въ резултатъ на този начинъ на лѣчение, чуждитѣ болестни вещества оставатъ неизхвърлени — защото отбранителнитѣ акции на организма се непрекъснато потискатъ и спъватъ — а съ това се пречи на самоочистителната реакция на организма. Като резултатъ огъ този медицински начинъ на лѣчение се явяватъ т. н. *послезаболявания*, усложнения и прехода на много акутни заболявания въ хроническа форма. Тази е истинската причина за появяването на разни невралгии вследствие изкуственото поискане на температурата, бжбремена болестъ после ангина, очни разстройства следъ потискане

пътнитѣ проявления въ краката. И да се вѣрва, че всичко това сж нови болести, е фалшъ. Тѣ сж сжщитѣ потискани първо и появили се въ друга форма, на друго мѣсто. Между тѣзи пространно и временно различни болести медицината не съзира никаква връзка, когато природолѣчението държи твърдо на това свое разбиране. Препоръчаното напоследѣкъ диетично лѣкуване отъ страна на официалната медицина е обосновано по-скоро материалистично отколкото биологично. Това се доказва отъ обстоятелството, че и днесъ още навсѣкжде ще чуете нареждания за „силна и силна“ храна, даже и тогава, когато болния нѣма никакъ апетитъ. Тази наука води началото и произхода си отъ зелената маса и е въ пълно противоречие съ естественитѣ закони и биологията. (следва)

Силата на природолѣчението

D-r Alfred Brauchle

шефъ на Prissnitzhauss—Berlin

Кожниятъ сифилисъ въ ржцетѣ на природния лѣкаръ.

Кожнитѣ провления на сифилиса сж много разнообразни. Всичкитѣ иматъ обаче една обща характерна черта, че сж строго очертани хронически възпаления. Ако това възпаление се прояви само въ форма на хиперемия (кржвоприливъ) тогава имаме особенитѣ сифилитични кожни петна, наречени РОЗЕОЛА. Ако ли пъкъ възпалението се прояви освенъ чрезъ хиперемията още и въ инфилтрация (пропиване, импрегниране на мѣстото съ клетки) и образуване на твърди бучки (пъпки, папули), тогава имаме т. н. ПАПУЛОЗЕНЪ СИФИЛИДЪ. Случи ли се къмъ хронически възпалителния процесъ да настѣпи и акутенъ, тогава се образуватъ гнойни мѣхурчета и ние имаме вече ИНПЕТИГИНОЗЕНЪ или ПУСТУЛЬОЗЕНЪ СИФИЛИДЪ. Свойственото на до тукъ изброенитѣ форми на кожнитѣ сифилистични проявления е това, че всичкитѣ оздравяватъ безъ да оставятъ каквато и да е сикатриса (бѣлегъ.) Сжщитѣ се явяватъ обикновено въ началнитѣ стадиуми на болестъта. Въ по-сетнешнитѣ години болестъта преминава въ т. н. **трети стадиумъ** презъ което време кожнитѣ проявления взематъ особена форма, наречена ГУМА. Характерното въ нея е, че при оздравяването оставя типични и лесно познаваеми сикатрисы, даже и тогава, когато гумата не се е разпадала (разранява.)

Ако надникнемъ въ учебницитѣ по венерически болести, ние ще видимъ че още съ констатирането на кое да е сифилитично заболяване дългъ е на всѣки лѣкаръ да пристѣ-

пи веднага къмъ така нареченото „специфично“ лѣкуване За нѣкакъвъ другъ начинъ на лѣчение не става и дума даже. Па и всѣки боледувалъ отъ тази болестъ ще потвърди, че лѣкуващия лѣкаръ не му е правилъ, нито му е препоръчвалъ, нещо друго, освенъ редовно правене на „противосифилитичнитѣ серии“ години подредъ и нѣколко пѣти презъ годината. Колко болки и страдания, колко тормозъ и каква материална разсипия е този начинъ на лѣчение, могатъ да ни разправятъ само онѣзи нещасници, чийто съдба ги е хвърлила въ ржцетъ на този „ефикасенъ методъ.“

Науката за природното лѣкуване, както при всички болести, така и при тази, доказва че единия истински начинъ на лѣчение си остава пакъ естествения, при който борбата се предоставя на подпомогнатитѣ отъ насъ природни сили. Нашата болница за природно лѣкуване, начело съ лѣкари и професори, има за целъ да разсѣе заблуджението за нѣкаква специфична необходимостъ за тази болестъ. Въ подкрепа на това поднасямъ на читателитѣ следния

БОЛНИЧЕНЪ ЛИСТЪ № 2

ИСТОРИЯ: Преди 6 години на болната Х сж правени ЧЕТИРИ серии неосалварзанъ и бисмутъ противъ сифилисъ II. Отъ една година СЖЩАТА болна страда отъ незаздравящи рани на дѣсния кракъ и болки въ дѣсната лакатна става. ПРЕГЛЕДА констатира, че на външната страна на дѣсния кракъ надъ колѣното се намиратъ по една гнояща рана. Близкото съседство на тѣзи рани е възпалено, зачервено и твърдо. Намиратъ се нѣколко бѣлези отъ заздравѣли стари рани. Дѣсната лакатна става надебелена и съограничена подвижностъ.

ДИАГНОЗАТА е сифилисъ III съ кожни и ставни проявления.

ЛЕКУВАНЕТО въ нашата болница за природно лѣкуване се състоеше въ изключването на каквито и да лекарства и инжекции. Преди обѣдъ: Четири пѣти седмично мѣстна ПАРНА БАНЯ на раничкитѣ и ставата. Всѣка парна баня биваше последвана отъ МЕНЯЩИ ВОДНИ БАНИ. Три пѣти седмично въздушни бани съ гимнастики при съвсемъ голо тѣло, съвсемъ на открито срѣдъ природата. Следъ обѣдъ: Три пѣти седмично ЕЛЕКТРИЧЕСКИ БАНИ въ специаленъ сандѣкъ — 10 - 20 минути. Следъ всѣка електрическа баня винаги ТРИЧЕТВЪРТНО ОВИВАНЕ на тѣлото. Три пѣти седмично КВАРЦОВИ ЗАГРѢВАНИЯ. Изобилни въздушни, слънчеви бани съвсемъ на открито. Смегчена СУРОВА ХРАНА

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТЪТА И РЕЗУЛТАТА отъ това лѣчение: Следъ четири седмици лѣкуване ранитѣ се затвориха и напълно оздравѣха. Болкитѣ въ ставата намалѣха до минимумъ, подвижността на сжщата се много освободи.

КОНТРОЛЕНЪ ПРЕГЛЕДЪ следъ година и половина: Ранитѣ и тогава се намѣриха оздравѣли, нови не сж се появили, подобрението на ставата напълно запазено.

ПОУКАТА отъ този добъръ примѣръ: Месеци подредъ незаздравѣли сифилитични рани и година търпяно ставно заболяване се поддаватъ на нашия неспецифиченъ методъ на лѣкуване и даватъ много добри резултати

Б. Р. Ако и това не доказва силата на природното лѣкуване, тогава нищо не може да бжде въ състояние да го стори. Този случай е още по-вече отъ значение, защото днесъ у насъ съ хиляди се влачатъ полуразрушени и материално разсипани да дирятъ излечение въ най-силната отрова арсена и тѣх бихме посъветвали — нека между другото направятъ опитъ и съ препоръчанитѣ тукъ природни сръдства. Невѣрващитѣ молимъ ги да се отнесатъ до автора съ адресъ

Berlin-Malow

Споредъ науката за природолѣчението кожитѣ проявления сж лечебни реакции - мѣсто на очистиране. Колкото тѣ сж по изобилни, толкова опасността за живота е по малка. Защото изкараната (отлжчаната) на кожата (като отлжчителенъ органъ) отрова, не може да се загнѣзде въ вжтрѣшнитѣ важни за живота органи.

Споредъ същата наука, тѣхното потискане е вредно и изчезването имъ води неминуемо къмъ тежки поражения на вжтрѣшнитѣ органи. Произхождайки отъ това разбиране, лѣкуването по природ-лѣч. принципи става по пжтя на кожното излжчване, а не по този на потискането. По същия този пжтъ е вѣрно, за да се постигне изнесения блѣскавъ успѣхъ на D-g Brauchle

Полова Просвета

ХИГИЕНА НА ЖЕНИТЪ

„Маздаснанъ“ отъ Дръ Ханишъ

Силитѣ, които излжчва месеца, влияятъ на земята. Най-важнитѣ две фази сж новолунието и пълнолунието; тѣ влияятъ върху времето и разтежа. Човѣкъ живѣе въ природата и затова трѣбва да живѣе хармонично съ нея. Половия животъ на жената е много по зависящъ отъ луната, отъ колкото тоя на мъжа. „Известно време,“ периода на жената, отговаря много на времето на луната и обхваща 28 дни. При случаитѣ, когато това време е по-късо или по-дълго има нѣкое здравословна причина: При всѣко *ноболуние*, следъ едно чистене и изхвърляне, се забелязва едно обновяване и подмладяване. Всѣки месецъ, 1-3 дни менструация, матката отдѣля една,

лигава течностъ. Съ това тя се изчиства за новоидящото яйце. Всѣки месецъ оздрѣва едно яйце въ единъ отъ яйчниците. Когато узрѣе, заедно съ него се отдѣля една бѣлтъчна течностъ и малко кръвъ. Нормално всичко това трѣбва да пълни само една орѣхова черупка. По обилно кръвотечение е ненормално. Следъ отдѣляне на яйцето, на това мѣсто въ яйчника, почва да се образува жълтото тѣло (Лутеинъ) следъ 9 дни то достига върха си, трае 10 дни и въ последната трета отъ месеца се връща. Произвежданieto и преработването на тази благородна субстанция въ 10-20 дни отъ „времето.“

Трѣбва да бже целъта на женското гледане.

Въ първата третинка отъ месеца още 3 дни преди новолунието, или преди менструацията се почва гледането. Жената трѣбва да се грижи за тѣлото си, да избѣгва всички душевни възбуди сношения, защото това отравяне на кръвта докарванередовности, полови болести и израждания. Да се избѣгва тѣлесното пресилване, особено преяждането и припиването. Да се внимава особено за вътрешното пречистване чрезъ диетата и въздържане отъ храна. Да сж редовни червата, защото иначе се образуватъ гниеши вещества, които предизвикватъ силни кръвотечения. Вътрѣшното чистене да се подпомогне съ чесново-вино и чай отъ семе, (Чесново вино се прави така: въ 1 чаша силно червено вино слагатъ 3-4 скелиди ситно нарѣзанъ чесънъ и следъ 1/2 минута сгорещяване до степенъ на възвиране се изважда. Отъ това вино се взиматъ 4 лъжици дневно.) Чай отъ ленено сѣме да се пие при кръвотечения. Дѣвченето на ленено сѣме да замѣства храната. Плодови сокове да се избѣгватъ при кръвотеченията, сжщо така кафе, чай, какао, месо, яйца, сирене, риба, и сладкиши. Въ време на менструацията стомаха работи по-слабо, защото кръвта е къмъ половитѣ органи. При болезни натури, стомаха изобщо не работи. За това има случай, когато постенето е необходимо. Изисква се особена чистота-често миене съ топла вода и сапунъ. Ако кръвотечението не спре на 3-я день, трѣбва да се употребятъ всички сръдства, за да свикне организма на редъ. Да се направи промивка на външния половъ органъ съ 1 литъръ гореща и солена вода, което спира кръвта. При промивката, а и при случайтѣ на кръвотечение, долната частъ на тѣлото да лежи по-високо отъ останалата частъ. Призакъснение на менструацията, което е признакъ на душевна и тѣлесна преумора, жената да пие 3 дни преди новолунието дневно по 3-6 лъжици чесново-вино, после сутринъ и вечеръ-чай отъ кората на корена на растението памукъ (1 малка лъжичка кора да се остави 10 минути въ гореща вода и да се изцеди.) Сжщевременно да се правятъ горещи компреси на ануса, слабинитѣ, срамната костъ, опашката и ппш, и после да се измиватъ мѣстата съ студена кърпа

Да се правятъ горещи бани на краката. Ако регулата спре за по-дълго, тогава да се приложатъ всички тѣзи мѣрки съ особено търпение. Хубаво е повече ходене, навеждане, коленичене и пр. *Въ 1^а отъ месеца.* Презъ времето отъ 9-18 день следъ новолунието, жената трѣбаа да живѣе така, щото образувания лутеинъ да се всмучи огъ организма. Иначе той се разлага съ лоши послѣдствия. Жената да се занимава душевно, а тѣлесно да спазва "диета" споредъ случая. Особено да не преяжда. На половия органъ да се прави въшна промивка и горещи компреси. Промивките да се правятъ въ продължение на 10 дни, най-добре вечеръ, и то съ 1-6 литра вода 35° С. къмъ която се прибавя и нѣкое дезинфекционно срѣдство като хиперманганатъ, бораксъ, солъ и пр. по една лъжичка на литъръ вода. За да се потикнатъ червата къмъ дейността, да се слагатъ горещи компреси на ануса. За усиляване, или при много силна регула да се правятъ освенъ вътрѣшните промивки, спринцовки. Въ външния половъ органъ, съ малко вино отъ джбова кора, като се закрива половия органъ съ памукъ за, да може да задържа течността по-дълго време вътрѣ между срамните устни.) Сприцовката се почва съ 1 лъжица вино отъ джбова кора и се увеличава до 5-ия день съ по една лъжица. Същевременно може да се взима и вътрѣшно по една лъжица дневно отъ това вино. Това вино се прави като се вземе 50 грама на прахъ джбова кора (танинъ) и се слага въ единъ литъръ червено вино. Остава се така 24 часа после при употреба се цеди и стопля. Друго срѣдство е жената да пие много чай отъ чиста американска хлъзгова (Ulmenginde (отъ аптеката) съ малко ванилия. слезенъ и кора отъ канела. Всички тѣзи средства намаляватъ кръвотечението. До когато траятъ промивките, хубаво е да се правятъ горещи компреси и то: а) (въ клекнало състояние на вноса; б) Стояща върху лѣвата и дѣсна слабина и в) на опашката. Веднага следъ горещия компресъ, мѣстото да се изтърква съ студена вода, за да се усили действието. Горещите компреси се правятъ така: вземаме въ единъ съдъ 3 литра гореща вода и единъ пиширь, на който натапяме само срѣдата; съ сухитъ краища извиваме и постепенно слагаме горещата частъ на мѣстото. Това се повтаря 3 пѣти, после се полива мѣстото съ студена вода, или само се напръсква, а може и да се изтърква съ мокра студена кърпа. После мѣстото се избърсва може съ вазелинъ масло или нѣкой кремъ и се леко разтърква. Въ никой случай да не се правятъ продължителни топли компреси, тѣ само докарватъ отпаднало съ, а горещите освежаватъ. *Въ 3^а отъ месеца.* Това е времето за приготвяне преди новолунието. Разумната жена, която се води по природата, ще почне да избѣгаа пакъ преумората, душевните и физически възбуди, ще си намали краката, ще

избѣгне половитѣ възбуди и по такавъ начинъ, менструацията нѣма да е мжка за нея, а ще бжде изворъ на бодростъ и сила. Колко и да се вижда мжно на жената да спазва тѣзи правила то тя трѣбва да мисли, че тоза го прави само, само, за да избѣгне ранната старосъ и я замени съ младостъ и, да бжде винаги привлекателна.

За туберкулозата въ костьта.

На този абонатъ отговаряме, че казаното въ обширната статия „за болестъта коксотъ“, въ кн. 2-ра год. IV. и за неговата болестъ. Само отворенитѣ рани изискватъ особени грижи като освенъ казаното въ нея статия се прави пречистване измиване съ отвара отъ лай кучка. Канцентрирана слнчева светлина (съ лупа) върху самата раничка съмъ изпигаль на едно момиченце отъ София съ чудесенъ успѣхъ—следъ години страдание за месецъ оздраве (на варненския брѣгъ). Курциумъ: постоянствувайте и бждете сигуренъ въ излѣкуването. Не се очавайте.

ПРИСНИЦОВЪ КОМПРЕСЪ БЕЗЪ МУШАМА

Въ отговоръ на запитването ни отъ София отговаряме: Присницовия къмпресъ е сжщия, който, е известенъ въ рѣдъ публиката подъ името СЪГРЕВАЮЩЪ. Подробно за това лѣчебно приложение ще се спремъ другъ пжтъ. За сега напомниме, че този компресъ е незамѣнимо лѣчебно приложение, при условие, че се прави много правилно. Неправилно направения не само, че не помага, но и може тежко да увреди. Правилно направенъ е тогава, когато: Взема се изпрана вехто ленено хасяно или копринено платно. Пригъва се на два три, четири и прочие (споредъ случая) ката. Натопява се въ съотвено темпарирана или съвсемъ студена вода. Изтиска се много добре, за да остане само влаженъ. Поставя се на мѣстото, като се строго спазва да нѣма никакви гжнки и не остава помѣжду въздухъ. Върху така поставения мокръръ платъ се поставя сухия. Той трѣбва да е по голѣмъ за да покрива мокрия. Да е дебелъ на нѣколко ката. Съ него се пристѣга мокрия и то много добре. Ако вие сте направили компреса точно така: Мократа кърпа да е добре изцедена, сухата вълнена и достатчно дебела, но мека, не може въ никой случай да не настъпи загрѣване. Разбира се, че съобразно състоянието ви, тревва да е температурата на водата, въ която се топи мократа кърпа. За да подпомогнете сгрѣването, можете да направитѣ и, като преди да поставите компреса, затоплитѣ по единъ или другъ начинъ мѣстото. Ако обаче въ никой случай не се сгрѣвате по добре не го прилагайте,

защото ще си увредите. Въ такъвъ случай подирете помощъ-та на вещь лице, което ще випокаже точно зошто не се сгрѣвате. Или пъкъ прибѣгнете до поставянето на мушамъ въпрѣки, че не е препорѣчително. Усилете сухата покривка!

Билнолѣчение.

Боровинкитѣ (*Fructus vaccin Myrtilli*) сж, споредъ професоръ Винтерницъ, ценно домашно лѣкарство. На първо мѣсто стои тѣхната лѣчебна сила при ДИАРИЯ. Това е било познато на народитѣ още отъ древностьта. Употрѣбаватъ се варени или сушени. Професоръ Винтерницъ ги употрѣбжава обикновено като отвара отъ пресни или сушени и то изварени до доста концентриранъ сиропъ. Първо трѣбва да се заливатъ съ студена вода. Поставятъ се на огнището и се варятъ почти два часа докато се получи не много гъстъ сиропъ (компотъ). Следъ това става прецеждането. За да не се губи останалия сиропъ въ боровинкитѣ, последнитѣ се истискватъ добре. Така получената отвара-сиропъ се дига на хладно мѣсто и следъ охлаждането е вече готова за употрѣбване. Употрѣбва се 1-3 кафѣни чашки на день при диария. 1 Не рѣдко съмъ констатиралъ-казва Винтерницъ-, че въ случай, кждето и най силнитѣ опиати, като опиумъ и др. не сж дали никакъвъ резултатъ като при туберкуозна болно съ упорита диария кждето никое лѣкарство не ми е помогнало боровинкитѣ следъ по късо или по дълго употрѣбване сж давали значитѣлно намаление на отиванията-разбира се защото основната болестъ е неизлѣчима Професоръ Винтерницъ излѣкувалъ една раничка на езика, съ сока на боровинкитѣ. Понже такова разраняване на устата и на лигавитѣ ципи се появява при много болести на храносмилането. то боровинкитѣ при тия случай сж едно добро срѣдство за премахването и лѣкуването имъ, което е още по-важно, защото това разраняване затруднява много храненето. При левкоплакията, която е послѣствие на силно пушене и може да стане причина и за появяване на ракъ на езика (състои се въ образуване на ограничени въвидъ на отдѣлени полета бѣли задебелявания на епитела на езика) нѣжното действие на боровинкитѣ дава най-добри резултати, докато силно дразнещитѣ срѣдства благоприятствуватъ за появяване на рака. Като външно срѣдство при екзема и кожни изриви боровинкитѣ сж се оказали сжщо полезни. Както и при еризипелъ—червенка.

Въпроси и отговори

Какво да правимъ при изгаряне?

Различаваме три степени на изгаряне. Първата е само

силно зачервявяване. Втората образуване на мѣхури и третата овъглявяване. Последната е работа на лѣкаря. Първитѣ две напротивъ може и трѣбва всѣки самъ да пристѣпи къмъ лѣкуване.

Следъ едно изгаряне първата ни работа е да се справимъ съ нетърпимитѣ болки. Това става пай-добре като веднага поставимъ изгорената частъ въ студена вода, която вода често смѣняме за да я подържаме студена. Въ студена вода, болкитѣ се почти не чувствуватъ. Извадимъ ли мѣстото отъ водата въ мигъ настѣпватъ силни нетърпими болки. Често става нужда часове да действаваме съ студена вода докато можемъ да понасяме болкитѣ и безъ нея — когато тѣ сж вече значително намалени. Охлаждането може да стане освенъ чрезъ потапянето още и чрезъ компреси, които трѣбва да се смѣнятъ често или при болезнено смѣняне, да се поливатъ често съ студена вода. Не рѣдко, ако веднага следъ изгарянето поставимъ студената вода и пазимъ пълна неподвижностъ на изгорената частъ, сме въ състояние да предотвратимъ образуването на мѣхуритѣ.

Следъ успокояване нетърпимитѣ болки пристѣпваме къмъ истинското лѣчение, което се състои въ превръзки съ натопени въ масло и варена вода (по разни части) марлички или обикновени чисти парцали. Надъ масления пърцалъ можемъ още известно време да поставяме студень мокъръ парцалъ, който се често сменя. По сетне е вече излишенъ.

Имаме ли образувани мѣхури, още следъ успокояване на болкитѣ пробиваме ги въ основата съ обгорена игла за да изтече течността имъ. Кожичката „пада „ върху раничката и служи като превръзка. По нататакъ привръзкитѣ се продължаватъ ежедневно още по сетне и презъ день като марлята се потапя въ чисто масло .

Естествено първата степенъ на изгарене ще оздравѣе много по скоро, докато втората твърде бавно. Следъ като подъ кожичката на пробитото мѣхурче се образува нова, млада, кожичката се вече маха обикновено сама — при развличане и отъ нась .

Най-сетне, когато изгореното мѣсто се покрие съ здрава кожа (зарастне), можемъ да му правимъ топли бани за да възстановимъ правилна циркулация следъ, което известната синенина и въобще петна изчезватъ. Освенъ казаното до тукъ не е нужно абсолютно нищо друго. То е напълно достатъчно за пълното излѣкуване. Нужна е голѣма чистота.

Нѣкой препоръчватъ веднага вледъ изгорянето да се поставя топло (schoenberger) Азъ съмъ изпиталъ обаче препоръчаното отъ Д-г Winsch студено и го намирамъ за отлично.

Пресни листа отъ **кисело Зелe** наложени върху изгореното сж също изпитано срдство (Bilz) Също сода бикарбонатъ.

„Домашенъ природенъ лѣкаръ“

е заглавието на проектираната отъ редакцията обемиста, подробна, научна книга-учебникъ за природно лекуване и природосъобразно живене. Първата книжка е готова и е подъ печатъ. Ще се даде като подарѣкъ на абонатитѣ ни тази година, вмѣсто оповестената въ книжка III-та. Тази смѣна правимъ за да не вкарваме абонатитѣ си въ разноси за доставянето на тази книжка. Статийтѣ за рака и главоболето ще помѣстимъ въ списанието, макаръ и по-късно.

Книжката ще бжде печатана на много хубава бѣла хартия, ще бжде украсена съ нѣколко клишета, направена нагледна, ясна и разбираема за всѣки нашъ последователъ.

Ще съдържа всички видове лѣчебни бани: цѣли, частични топли, горещи, студени. Подробно описание на болеститѣ при които се прилагатъ и точно какъ става то картино показано.

Началото на този цененъ нарѣчникъ слагаме, поради растящия брой на нашитѣ последователи и растящата възра въ силата на природното лѣкуване въ обществото. Въ последнитѣ нѣколко месеца бѣхъ виканъ на нѣколко мѣста изъ България при болни. Като се има предвидъ голѣмитѣ материални разноси, които съпровождатъ моето оживяване до другитѣ градове, ясно става колко е голѣма нуждата отъ лѣкари на природното лѣкуване. Освенъ това, домашнитѣ, както и самитѣ болни, сж абсолютно непросвѣтени въ нашето лѣкуване и като така прилагането става много трудно. Налага се оставането ми при тѣхъ по за дълго, а това носи още по-голѣми разноси. Съ издаването на този цененъ трудъ всѣко сѣмейство ще има на разположение винаги своя ПРИРОДЕНЪ ЛѢКАРЪ. Проникналъ въ всички по събудени кръгове, ние ще подготвимъ последователитѣ си да бждатъ вещи и сигурни въ самопомощта при най малко 50 на сто отъ болеститѣ и така ще могатъ да предотвратятъ много усложнения и нещастие, а отъ друга страна, ще икономисатъ не малко срѣдства отъ лѣкари и лѣкарства.

Драги съидейници, вие виждате съ какъвъ ентузиазъмъ работимъ за масовото популяризиране на истинското лѣчебно изкуство. Отъ васъ искаме да ни дадете пълната си морална и материална подкрепа. Ние ви уверяваме, че направенитѣ разноси ще си искарате стократно отъ икономийтѣ, които ще реализиратъ по-сенте. Дайте ни нови абонати. А тамъ където абонирането не стане пласирайте отдѣлнитѣ книжки отъ новия ни природенъ лѣкаръ. Съберетѣ адреситѣ на желающитѣ да си снабдятъ съ новото ни издание и ни пишете колко броя да ви запазимъ. Точната цена ще съобщимъ допълнително. Нендѣлжилитѣ се обонати да побързатъ да се издѣлжатъ, за да бжде пратена и тѣмъ съ VII кн.

Обръщаме вниманието на читателитѣ си

че старитѣ годишнини отъ списанието сж на изчерпване. Минатия тамъ за три години материалъ е много важенъ и въ тѣсна връзка съ минавания въ следващитѣ годишнини. Тѣзи, които сж решили да се запознаятъ основно съ природното лѣкуване нека побързатъ да си ги доставятъ за да не чувствуватъ празнота въ познанията си. Даваме съдържанието имъ за да може всѣки да си избере и прецени:

ГОДИНА ЧЕТВЪРТА СЪДЪРЖА:

1) Плодолѣчение, 2) Хеморонитѣ, 3) Лѣкуване Туберкулозата, 4) Диарията, 5) Свѣтловъздушни бани, 6) Полово равновесие, 7) Болѣститѣ на злѣчката, 8) Седящи бани, 9) Трудово равновесие, 10) Какво да правимъ при температура у децата, 11) Душевно равновесие и трудово, 12) Лѣкуване чрезъ масажъ, 13) Лицеизраза по Луи Куне, 14) Излѣкуване чернодробно заболяване по природния методъ, 15) Кой е Присницъ, 16) Историята на природното лѣкуване, 17) Кръс-тоболие, 18) Петъ лѣчебни билки, 19) Кой е Шротъ, 20) Плеврита и природното лѣкуване, 21) Тричеви бани, 22) Какъ да отвикнемъ отъ тютюня, 23) Кой е Кнайпъ, 24) Захарната болестъ, 25) За маларията и хинина, 26) Бани на краката, 27) Какъ да отвикнемъ отъ пиянството и други.

Къмъ тази година има и безплатна премия единъ номеръ отъ библиотека на жената „Естеттвеното подмладяване и разхубавяване“.

Всичко струва 75 лева.

4136 До Книжарницата
на им. Гинитуров, Мусанга
гр. Варна.

Желаете ли

да имате всъщност месецъ статии писани отъ специалисти и агрономи, които да Ви упътватъ и подсвѣщаватъ какво трѣбва да предприемете и работитѣ въ градината, лозето дома си, около добитѣка и птицитѣ пчелитѣ, при цвѣтята си и пр. абонирайте се за популярното сп. „Стопански Прегледъ и домакинство“ което започва своята 20-а годишнина. Всѣки може да го получава, като изпрати 50 лв. до Редакцията му въ гр. В. Търново.

Сп. „Стопански Прегледъ и Домакинство“ бр. 1 отъ год. 20-а (1932) съдържа, както всички досега книжки на това списание разнообразенъ и полезенъ за всѣкиго материалъ и ценни съвети.