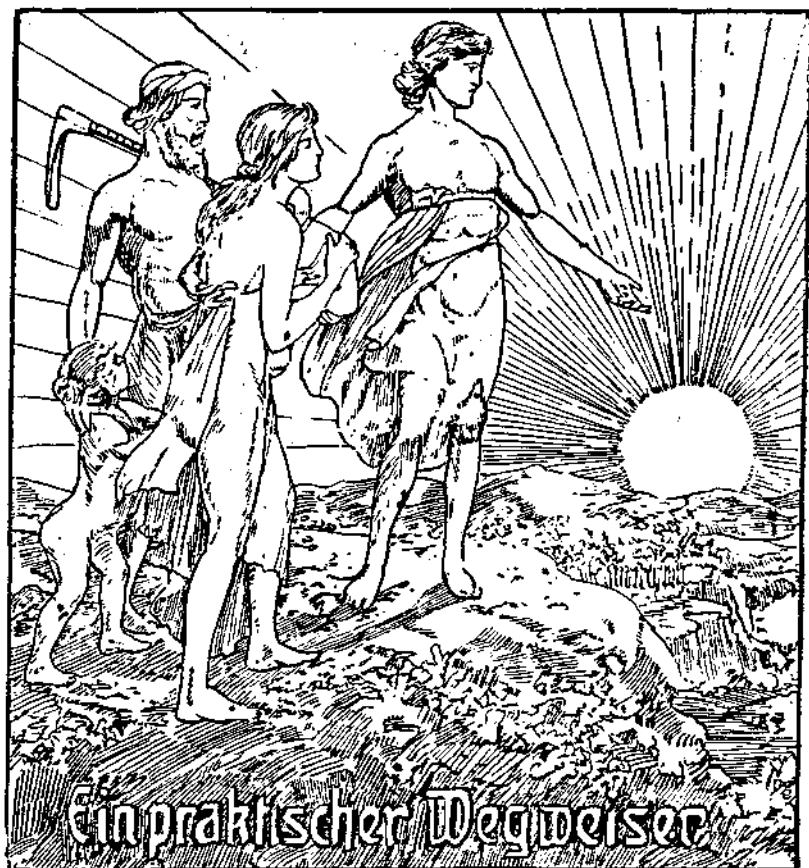


ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Одобрено и препоръчано от Министерството на Народно Просвещение
съ скръжно № 2063 отъ 25. I. 1929 г.

Препоръчано от Нар. Окр. Постоянна Комисия за общини и училищни настоятелства
съ скръжно № 4072 отъ 21. X. 1928 г.

Редакторъ : Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ.



Живѣй всрѣдъ природата!

Билколѣчението не е бабешка медицина, а научно обосновано и проучено природолѣчение.

Магазинъ **„БИЛКА“** улица „Драгоманъ“ — Варна има всички видове **лѣчебни билки**. Допитайте се до вещи лица, приятели на природолѣчението, за да се уверите въ лѣчебността имъ.

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

„Природа“

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

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

ЗЖБОЛѢКАРСКИЯ КАБИНЕТЪ НА

Х. Асадуръ Нишановъ

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

Горнобанска минерална вода

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

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

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

Яжте ги предимно сурови.

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

Набавете си книгата

„Варна, какво, какъ и кога лѣкува“

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

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

ДОВОРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за борба съ народните болести и здравна просвета.

Урежда редакционен комитетъ.

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

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

Природенъ лѣкаръ.

Както е известно вече на читателитѣ ни, нашето списание си е поставило за целъ да запознае читателитѣ си съ народната медицина така нареченото природолечение, което споредъ насъ е едничкото ефикасно и безвредно лечение. Този свой лѣтъ ние сме следвали ще следваме и въ бъдаще. Че отъ някои мѣста ще се намѣрятъ хора, които ще ни се противопоставятъ и ще се опитатъ да ни критикуватъ ние допускаме, макаръ и да не вѣрваме твърде. Казвамъ че не вѣрваме, защото изнасяното отъ насъ търпи всѣкаква критика, била тя и отъ вѣщо лице. Като така, едва ли се би намѣрилъ човѣкъ, който да се реши да поеме тежката задача да се противопостави на изнасяното отъ насъ. Защото практиката ни доказва достатъчно, че има нѣщо вѣрно и основателно въ това което се нарича народна медицина и което ще се потвърди отъ мнозина незаинтересувани и безпристрасни критици.

Съ настоящата двойна книжка отъ списанието ни „Добро народно здраве“ ние правимъ една голѣма крачка напредъ, като изнасяме едни много ценни опити, наставления и съвети отъ единъ нашъ добъръ приятелъ въ София — г-нъ Димковъ. Той е единъ отъ страдалцитѣ на тази земя, който до насита е слушалъ и следвалъ съвети на най-компетентни въ областа на медицината. Сжщия не би билъ вече между живитѣ ако не отъ болеститѣ то по самоволно обездушавяване, ако случайно не се бе запозналъ съ нашата лечебна наука, която го и спасява. Неговата статия е достатъчно ясна и изчерпателна за да не става нужда да се впускамъ въ подробности въ това което ще четете по-долу.

Азъ искамъ само да обърна вниманието на абонатитѣ и четцитѣ си, че долното е една величина въ областта на природолечението на български езикъ и че всѣки трѣбва най-внимателно да го прочете и разбере. Това е необходимо, за да може всѣки да си даде една правилна приценка за нашето

течение и окончателно се определи: ще следва ли той старо-отжпкания път или ще се нареди въ нашитъ редове и ще ни помогне въ тежката но благородна задача — да издигнемъ природата до култъ.

Като очакваме една справедлива и достойна критика, даже отъ веща страна, ние благодариме на добрия си приятел г-нъ Димковъ за оставенитъ ни на разположение тъй ценни съвети и напътвания. Ценни сж затова, защото почиватъ на истината и сж произлезли отъ опита още и затова, че обогатяватъ българската ни литература върху природолечението у насъ.

Редакцията.

София, 6 ноемврий 1929 г.

Любезни докторе,

Понеже Ви обещахъ да сподѣля съ читателитъ на списанието Ви, какъ се излѣкувахъ по метода на Луи-Куне отъ многочисленитъ си болести, то пристъпвамъ къмъ изпълнение на обещаното: Сега съмъ на 40 години. Още като кадетъ въ Русия — въ 1902 година — заболѣхъ въ много тежка форма отъ мускуленъ ревматизъмъ въ прасетата на двата крака. Лѣкувахъ ме съ салицилъ и масажи. Закърпиха ме малко, но не ме излѣкувахъ. На следната година ми се възпалиха вѣнцитъ и жбитъ (предни) ми се разклатиха, почна силно да се образува жбенъ камъкъ, който ме принуждаваше всѣки три-четири месеци да си чистя жбитъ отъ него.

Стомаха ми отделяше много киселини и бѣхъ принуденъ следъ всѣко хранене да вземамъ сода, за да избѣгна неприятното врене въ хранопровода.

Въ 1909 година ми се появи маясълъ (хемороиди) въ тежка форма. Кръвотечението спрѣхъ пиейки чай отъ коренитъ на „рудика“.

На следната 1910 година почувствувахъ разширение на вената въ прасето на лѣвия кракъ. По съвета на лѣкаря си набавихъ гуменъ чорапъ съ стѣпало, който носихъ непрекъснато до 1927 година.

Презъ балканската война мускулниятъ ми ревматизъмъ се усили и пренесе въ гърба и врата, което ми причиняваше голѣми страдания и неприятности; освенъ него появи се въ коленетъ и раменетъ ми и ставенъ ревматизъмъ. Лѣкувахъ се въ Банки, Горна-Баня, Вършецъ, Бургазъ — топли морски бани — и въ една софийска клиника съ електрически бани. Резултатъ временно слабо подобрене и толкозъ. Дългото боледуване почна зле да се отразява и върху сърдцето ми.

Презъ 1917 година — на битолския фронтъ заболѣхъ отъ малария, отъ която впоследствие ми се увеличи и далака. Въ края на войната 1918 година схвана ми се и кръста, кой-

то ми причиняваше не малко страдания и когото лѣкувахъ съ топли бани въ Вършецъ. Следъ това заболѣхъ отъ скъсване на червото вследствие язва въ стомаха и при 41°С. бѣхъ опериранъ отъ хирурга д-ръ Карамихайловъ и по чудо, защото имахъ вече отравяне на кръвта, бѣхъ спасенъ. Обаче, като послѣдствие отъ тази напасть получихъ катаръ въ стомаха съ неговия лошъ дѣхъ отъ устата и постояненъ запекъ.

Презъ 1926 година почна да ме безпокои и ишиасъ.

Всички гореописани болѣсти, закърпвани съ безконечно количество лѣкарства, ме направиха крайно нервенъ и се отразиха зле върху паметта и зрението ми, които почнаха застрашително да отслабватъ; косата ми оплешивя, а краката и ржцетѣ ми презъ зимата бѣха вечно студени.

Презъ 1927 година търпението ми почна да изчезва, вѣрата въ лѣкарствената мощъ на днешната медицина се замени съ отчаяние и желание да туря край на своето жалко съществуване.

При това положение на нѣщата, по една случайност за хората, а по Божия милость за менъ, попадна въ ржцетѣ ми на 16 май 1927 година „Нова лѣчебна наука“ отъ Луи Куне, преведена отъ Ангеловъ. Съ голѣма жадность я прочетохъ два пжти. Съдържанието и за менъ бѣ Божие откровение. Решихъ да продължа лѣкуването си по нея. Набавихъ си седяща баня, унищожихъ всички рецепти и лѣкарства, съ които се залѣгахъ и тровихъ до този моменъ и пристѣпихъ на 1 VI 1927 г. къмъ лѣкуването по-долу изложената програма: Сутринъ следъ ставане отъ сънь (6 ч.) изпивахъ една чаша горѣща вода за измиване лигитѣ на стомаха; следъ туй изпразване на червата една хладка коремообтривна баня (първоначално при 22°R, а следъ това, като намалявахъ всѣки день по 1/2°, стигнахъ до 16°R, която температура смѣтамъ за една отъ най-лѣковититѣ. При сжщата температура — закалязатъ и стоманата. Банята въ началото правяхъ по 15 минути и като увеличавахъ всѣки день по 1 минута стигнахъ до 30 минути продължителность на всѣка баня. Следъ банята взимахъ мърки бързо да се затопля, чрезъ добро увиване, а 10 — 15 минути следъ излизането ми отъ банята правяхъ по нѣколко дълбоки дишания (гл. „Волева гимнастика“ отъ д-ръ Анохинъ, преведена на български, която горещо препоръчвамъ на всѣки желающъ да оздравѣе или бжде здравъ) закусвахъ и отивахъ на работа.

Преди обѣдъ втора баня, при сжщата температура и продължителность. Затопляне. Чаша горѣща вода за измиване стомаха и 15 минути следъ нея — нѣколко дълбоки дишания и обѣдъ.

Вечеръ — въ 19 часа лека вечеря. Два часа следъ нея (21 часа) пакъ 1 коремообтривна баня. Затопляне и сънь.

(Който има възможност добре е да изпива във кревата една чаша липовъ чай съ малко медъ — ще има добъръ сънъ).

Всѣка сжбота вмѣсто третата коремообтривна баня си правяхъ по една обща парна баня, която е извънредно полезна — за тѣзи, които не срадатъ силно отъ сърдце — (начина за праченето на която ще опиша по-долу), следъ което лѣгахъ във кревата около 1 часъ да се изпотя хубаво и следъ това си правяхъ една топла баня 38° С, за измиване тѣлото съ сапунъ. Следъ вечеря — преди лѣгане във кревата си промивахъ стомаха съ 1 клизма отъ 2½ литра гореща (да не пари на прѣститѣ) вода — по системата на професоръ Хоолъ — описанието на които прилагамъ по-долу и резултата на които изпита, нъ на менъ и на моите приятели намирамъ за великолепенъ

Храна чисто вегетарианска (като се придържахъ въ съветитѣ на д-ръ Хайгъ въ книгата му „Диета и храна“ преведена на български и която всѣки здравъ и болѣнъ трѣбва непременно да прочете) безъ употребление на: месо, риба, яйца, фасулъ, грахъ, леща, гъби, спаржа, чай (китайски), кафе, какао (шоколадъ) и алкохолъ. защото тѣзи продукти даватъ най-много пикочна киселина — основата на всички болести.

А който иска да се излѣкува, а не „закърпи“, той трѣбва да пречисти тѣлото си отъ всички чужди вещества, които главно вкарваме чрезъ храната, особено месната.

Презъ време на лѣкуването имахъ много кризи: болки въ корема, маса газове, диария, пъпки, циреи и даже силна треска. Обаче знаейки, че кризитѣ сж „праздника на тѣлото“, азъ упорито продължавахъ банитѣ и следъ три месеца се почувствавахъ тѣй бодъръ, здравъ и възроденъ, както не се помня преди 20 години!

Зимата прекарахъ великолепно, като че ли никога не съмъ страдалъ отъ ревматизъмъ, стомахъ и пр. Цѣлта на лицето ми отъ жълто-зеленъ стана нормаленъ и днесъ въ мсето лице се вижда преимуществото на природното лѣкуване, предъ лѣкарственото „закърпване“.

На следната 1928 година презъ месецитѣ Юлий, Августъ и Септемврий продължихъ да пречистявамъ организма си, като правяхъ по 2 коремообтривни бани на день. Въ резултатъ здравето ми още повече закрепна. Тази година презъ месецитѣ Май, Юний и Юлий пакъ си правяхъ по 2 коремообтривни бани и се чувствавамъ, както ме видѣхте, великолепно.

Накратко, какво постигнахъ лѣкувайки се по методата Луи Куне: 1) Отъ мускулния и ставенъ ревматизъмъ не остана поменъ. 2) Възпалението на вѣнцитѣ и жѣбния камъкъ изчезнаха. 3) отъ маясѣла, ишиаса, болкитѣ въ кръста, маларията, катара въ стомаха съ неговиятъ лошъ дѣхъ въ устата и слабо (повредено отъ ревматизма) сърдце поменъ не остана. 3) Разширението на вѣнитѣ, следъ като си пречистихъ

съ банитѣ кръвѣта, абсолютно не го чувствавамъ и затова отъ 1 IX 1927 година гуменъ чорапъ не нося. 5) Нервността ме остази, студениѣтъ ржце и крака се замениха съ топли; паметѣта и зрѣнието ми се извънредно засилиха и стомаха (изпразването) ми е много редовенъ и 6) Косата, която ми бе окапала отъ главата, както видяхте, отново поникна.

И тъй, резултатитѣ, които постигнахъ за менъ сж повече отъ необикновени. Сжщитѣ резултати постигнахъ при лѣкуване жена ми и детето ми. Първата страдаше отъ бѣбречна болестъ и гнойна ангина = днесъ е съвършенно здрава, а детето — отъ възпаление на грѣднитѣ жлези (кучешката кашлица) днесъ сжщо е съвършенно здраво.

За тѣзи случаи ще ви пиша подробно въ следното писмо. А пъкъ приятелитѣ ми, съ които се запознахте лично и които по сжщата метода се излѣкуваха отъ тежки болести ще бждатъ любезни лично да ви го напишатъ.

Ако мислитѣ че публикуването на писмото ми ще бжде отъ полза за нашитѣ съидѣйници, азъ не само, че нѣмамъ нищо противъ това, но и ще Ви моля, всѣки единъ, който изяви недовѣрие въ съдържанието на моето писмо да му дадете адреса ми, за да може лично да ме види и поговори съ менъ.

На края приежете моитѣ най-искренни поздрави и благопожелания.

Вашъ Димковъ.

Нѣколко съвети за новитѣ последователи на Луи-Куне.

1. Набавете си едновременно „Нова лечебна наука“, „Наука за лицеизраза“ и „Здравъ ли съмъ или боленъ“ отъ Луи Куне — тѣ се взаимно допълватъ една друга.

2) Не четете Луи Куне, както четете обикновенитѣ медицински книги, защото за него нѣма различни болести, а има една болестъ въ всевъзможни видове. Следователно, ако не прочетете внимателно книгитѣ му отъ *кора до кора*, вие нѣма да го разберете или, което е още по-лошо, криво ще го разберете и криво ще го приложите.

3. Лѣкувайте се не само съ банитѣ му, но и вегетарианствавайте, защото чрезъ храната най-много се замърсява тѣлото.

4. Ако до сега сте се хранили съ месна храна, преминете къмъ вегетарианството *постепенно*, като първоначално се откажете отъ месото на вечеря, следъ това намалявайте месото на обѣдъ до 100 грама и увеличавайте постнитѣ дни съ разчетъ следъ единъ месецъ да станете вегетарианецъ.

5. Набавете си „Вегетарианската готварска книга“ отъ

Белцеръ — преведена на български — за да имате разнообразен столъ.

6. Почвайте банитъ: ако сте тежко боленъ или зиморничавъ отъ 26°R и презъ день или два смъквайте по $\frac{1}{2}^{\circ}\text{R}$ до като стигнете до 18°R . Сжщото правило се отнася и за болнитъ и здрави малки деца (отъ 2 до 10 година); ако сте по издържливъ почнете отъ 22°R и постепенно смъквайте презъ день по $\frac{1}{2}^{\circ}\text{R}$ слезте на 16°R — презъ зимата и 14°R плезъ лътото.

7. Зимно време, ако ходите на работа, правете само по една коремообривна баня и то преди лягане. Стаята въ която ще правите банята, да е провѣтрена и отоплена до 20°R . Следъ банята изтрийте се добре и вземете мърки за по-бързо затопляне.

8. Ако почувствувате *трпки* въ водата, излезте веднага отъ нея и съ топли шишета на краката се затоплете. При следната баня водата ви да бжде съ $2-3^{\circ}\text{R}$ по топла. *Правилото е*: ако стоите 10 минути въ банята, то следъ излизането отъ нея, ако не се стоплитъ за сжщото време, значи водата е по-студена отъ колкото може да понася организма ви. Корегирайте се веднага, като увеличитъ температурата на водата. Въ този случай организма е най-добъръ водачъ.

9. Повече отъ три бани дневно не правете съ продължителностъ отъ 15—30 минут. Почнете съ 15 минути и всѣки день увеличавайте съ 1 минута до като стигнете до 30 минути.

10. При силна температура 39°C и на горе на болнитъ може да се правятъ всѣки 3—4 часа по 1 баня (коремообривна) 16°R , продължителностъ 10—20 минути — до като спадне температурата. $\frac{1}{2}$ ч. следъ първата баня полезно е да се направи на болника една клизма отъ 1—3 литра горѣща (да не пари на прѣститъ) и чиста вода по системата на проф. Хоолъ.

11. Следъ всѣка баня водата се сменява, за да може чрезъ дифузията, водата да изтегля чрезъ поритъ повече чужди вещества.

12. Добре е всѣка седмица единъ денъ (напр. недѣля) да не прави болния бани, за да си почине тѣлото.

13. Който презъ лътото непрекъснато и усилено се е лѣкувалъ, презъ зимата може да не ги прави, обаче, трѣба да вегетарианства, за да не замърсява отново тѣлото си.

14. Пушачитъ, нѣколко дни следъ като започнатъ банитъ на Луи-Куне ще почувстваватъ едно отвращение отъ тютюна — признакъ на повишена жизнеспособностъ, а следъ това ще забележатъ че изпражненията имъ ставатъ бѣли (кучешки) — признакъ че никотина почва да освобождава организма.

Въ този случай банитъ да продължаватъ, а да се напусне тютюна

15. При коремообтривнитъ бани разтриванията на корема да се правятъ, отъ начало и до края на банята, съ една хавлиена кърпичка така: отъ пъпа до половия органъ и по три пжти — въ лѣво къмъ далака и въ дѣсно къмъ черния дробъ; да не се натиска силно, защото ще се раздразни кожата.

16. Женитъ презъ време на менструацията да не правятъ нито коремообтриване, нито обтривно-сѣдящи бани.

17. Който иска да бжде здравъ трѣбва винаги и на време да удовлетворява малката и голѣмата си нужда. а сжщо да не задържа(по възможностъ) газоветъ си, защото чрезъ тѣхъ се чисти организма.

18. Ако презъ време на лѣкуването у болния се яви желание (меракъ) да вкуси храна, която повече или по-малко трѣбва да избѣгва, да не се противи на това си желание, защото то е признакъ че въ момента организма има нужда отъ елементитъ, които се съдържатъ въ дадения продуктъ.

19. Майки, които искатъ да предпазятъ дѣцата си отъ заразителни болести, нека всѣка вечеръ преди лѣгане имъ правятъ въ по-дълбоки легени (за да може водата да стигне до пъпа имъ) по една коремообтривна баня. За деца отъ 2—5 години, продължителностъ на банята 5 минути, температура — първоначално 26° R, отъ после презъ 2—3 дена да се смѣква по $\frac{1}{2}^{\circ}$ R и се стигне до 20° R. За деца отъ 5—10 години продължителностъ на банята отъ 7—10 минути, температура отъ 24 до 18° R. Стаята дето ще се прави банята да бжде добре провѣтрена и отоплена — до 20° R. Следъ банята да се взематъ мѣрки децата да се затоплятъ бързо и добре.

20. Въ стаята на болния, а особено въ стая дѣто живѣятъ (спятъ) болни или здрави деца е престѣпление да се пуши.

21. Болнитъ да се приучатъ да спятъ при отворенъ прозорецъ или пѣкъ често да се провѣтрява стаята имъ.

22. Ако болния нѣма апетитъ и не желае да яде, *по никакъ начинъ* да не се насилва, защото такава храна е равносилна на отрова за борящия се съ болестъта му организмъ.

23. Всѣки който иска да бжде здравъ трѣбва да спазва следнитъ четири равновѣсия, върху които почива здравето *душевното, половото, хранителното и трудовото.*

Първото изисква отъ насъ оптимистически да гледаме на свѣта, защото песимизма, подобно на раждата, която разяжда желѣзото, разяжда нашитъ душевни сили; *второто* изисква отъ насъ да бждемъ по-въздържани въ полово отношение, защото похитливостъта ни изтощава умствено и физически и ни прави морални страхливци неспособни за житейска борба; *третото* изисква отъ насъ да ядемъ бавно и *грижливо* да *дъвчмъ* храната, която трѣбва да бжде чисто вегетарианска, съ повече плодове, за да не замърсява тѣлото ни и *никога* да не прияждаме и *четвъртото* изисква отъ насъ да се

Пазимъ отъ преумората и бездѣлието еднакво вредни за здравето ни.

По подробно върху горесцитиранитѣ равновѣсія, които сж основата на нашето зераве, ще се повърнемъ другъ пътъ.

24. Първитѣ признаци, по които можетѣ да разбетете здравето ви разклатено ли е, или не, това сж запека и спането или ходенето съ отворена уста; а това значи че „баштата на здравето — стомаха“ ви не е вече въ редъ.

25. Който иска да се излѣкува. въ пълната смисълъ на думата, а не „закърпи“, трѣбва да се въоръжи съ търпение и да помни че, ако *началото* на разклатеното му здравие е отъ една година, то лѣкувайки се по системата на Луи-Куне ще оздравѣе за единъ месецъ минимумъ, ако две години — за два месеца, три години — три месеца и т. н.

26. Обтривноседящитѣ бани сж преимуществено за жени. Температурата на водата лѣтно време може да бжде отъ 10—14° R, а зимно отъ 14—16° R. И следъ тѣхъ да се взиматъ мѣрки за затопляне. Жени, които свикнатъ да си правятъ по три обтривно-сѣдящи бани на день — сутринъ, обѣдъ и вечеръ, макаръ и по 10 минути всѣка една, въ най-скоро време ще почувствуватъ тѣхната благодать, а именно: ще имъ се урегулира стомаха, регулитѣ ще бждатъ безболезнени, работоспособността повишена, всѣкакви пѣпчици по лицето и тѣлото ще изчезнатъ и кожата ще си възвърне нормалната свѣжестъ и красота, които нѣматъ нужда отъ бѣлила, червила и разни кремове — врагове на здравното състояние на кожата.

27. Всѣки привърженикъ на природното лѣкуване трѣбва да знае неоценимата стойностъ на плодоветѣ като храна и лѣкарство и широко да ги използва, бидейки здравъ или боленъ. Затова нека всѣки си набави малката но ценна книжка на д-ръ Марсель Лабе „Плодоветѣ като храна“ издание на вегератианска библиотека — цена 8 лева.

28. Ако нѣкой тежко боленъ получи криза, която се изрази въ гноящи се циреи или гноини рани, да не спира банитѣ, защото водата, по закона за дефузията, най-бързо и основно изчиства мърсотитѣ. Следъ банитѣ върху ранитѣ да се налагатъ ленини кърпички (предварително добре изпрани и изварени) потопени и лекичко изтискани въ хладка вода. Кърпичкитѣ да се сменяватъ всѣки 2 часа. *Димковъ.*

Мойта парна баня.

На кухненската печка поставямъ три низки но широки тенжери съ вода да завратъ. Преди да заври водата провѣтрявамъ добре кухнята, следъ това затварямъ прозореца и голъ сѣдамъ на единъ градински столъ, като турямъ краката си

въ едно газено тенеке (високо 30 - 35 см.) наполовина пълно съ гореща вода, до толкова че да не пари на краката ни.

Следъ това съ две одеяла ме завиватъ отъ врата (шията) надолу така, че стола съ газеното тенеке, да бждатъ подъ оделата и сжщитъ да лѣгатъ на земята така, че да не се образува никакъвъ просвѣтъ.

Одеалата около шията и надолу се зарѣпватъ съ безопасни игли. Щомъ е готова тази операция помощника сменя едната тенджера (която трябва непременно да ври съ ключъ) и осторожно я вкарва подъ стола ми, сменя капака ѝ и оправя одеялото за да не се образува просвѣтъ. Следъ нѣколко минути парата намалява и помощника бива замоленъ да смѣни тенджеритъ. Той сменя следната вряща съ ключъ тенджера (безъ да ѝ маха капака) отъ печката и я поставя близо до стола, изважда първата и осторожно вмѣква подъ одеалото втората, сменя ѝ капака измѣква го и оправя одеалото. Веднага следъ това поставя на печката първата тенджера. Следъ нѣколко минути по сжщия начинъ смѣнява втората съ третата (вряща съ ключъ) тенджера и т. н.

Между втората и третата тенджера сѣтяция на стола почва силно да се поти, въ този случай добре е да му се даде да изпие една чаша вода съ температура на стаята, тогава потенето още повече се засилва.

Ако болния се отегчава отъ банята, полезно е да му се тури на главата една мокра (предварително изтискана) кърпа. Следъ четвъртата тенджера изпотяването е толкова силно, че рѣдко се намиратъ любители да продължаватъ смѣната на тенджеритъ.

Забележка: Ако болния има слабо сърдце по-добре е да не прави парни бани, ако ли пъкъ иска да опита и му стане лошо, веднага сжщата да се прекрати, като лицето му се попрѣсква съ студена вода.

Следъ парната баня, лицето, което я прави може веднага да влезе въ седящата вана и си направи една топла баня или пъкъ първо да си полегне (добре завитъ и въ топла стая) да се препоти и тогава да си направи топлата или пъкъ коремообривната, въ последния случай между дветъ бани да има единъ промежутъкъ отъ 1 часъ — време необходимо тѣлото да се успокои изсъхне отъ потъта.

На малки деца до 6 години вмѣсто парна баня, да се прави хардална баня — при 38°С — резултата е сжщия.

Димковъ.

Нѣколко думи по отводнитъ бани на Луи Куне.

Подъ термина отводни бани трѣбва да разбираме коремообривната и обтривно седящата баня. За първата — коремообривната баня е необходима седяща вана, а за втора-

та — обтривно-сediaщата само единъ обикновенъ легенъ. Първата се използва еднакво отъ двата пола, втората — преимуществено отъ женитъ.

Начинъ на правене; а) За коремообтривната баня предварително пригответе си 2—3 кофи вода съ температура споредъ състоянието на организма ви (гл. „Нъколко съвети за последователитъ на Луи-Куне“) седнете въ предната половина на ванната и поставете краката си на едно детско столче, високо колкото ванната. Столчето се поставя така предъ ванната че седянето ни въ ваната да е удобно, краката отворени широко (за да има пъленъ достъпъ водата до коремната областъ) се облягатъ на столчето. Толкова вода се налива въ ваната, че тя да достигне до пжпа, при облеганатото тѣло на гърба на ваната.

Въ това положение на тѣлото се прави банята и се разтрива непрекъснато (гл. правилата) корема.

Следъ първата баня се отбелезва височината на водата на самата вана, за да може при последуюшитъ бани предварително да се налива.

б) За обтривно сediaщата баня налива се достатъчно вода въ единъ легенъ съ температура — гл. правилата.

Непосредствено до легена се поставя едно детско столче на края на което се сяда така, че да могатъ краката свободно да се разварятъ надъ легена. Следъ туй съ помощта на едно хаплиено парцалче, което непрекъснато се топи въ водата, се мокри половия органъ по цѣлото му протежение, съ много леки разтривания — за да не се дразни кожата.

Онези, които искатъ по-голѣми удобства при правене на тѣзи бани да си приготвятъ едно подковообразно столче.

Разлика въ успѣха между двата вида бани нъма, само че обтривносediaщата баня изисква по дълго време за достигане на сжщия резултатъ.

Димковъ.

Изъ книгата:

„Човѣкъ — творецъ на сждбата си“
отъ Дръ П. Браунъ.

Опазване кожата.

Кожата е бунището, дето тѣлото испраща употребения материалъ.

Потнитъ жлези иматъ двойка мисия: да поематъ и изхвърлятъ излишниятъ материалъ отъ кръвта и по този начинъ да подпомогнатъ бъбрецитъ въ тѣхната работа и да подържатъ кожата въ разгорѣщена атмосфера. Количеството на потъта се различава значително въ отдѣлни моменти презъ

двадесетът и четири часа на денонощието, като варира от 25 до 72 унции.

Налага ни се дълго да премахваме всичките излишъци по повърхността на тялото, за да позволим на порите да се отварят и затварят редовно, когато за това стане нужда. То се достига чрез често измиване и къпане. При това, ако излишъците не се премахват, образува се един слой утаена материя, която спъва потните жлези да изхвърлят повече излишък на повърхността на кожата; по такъв начин бързия дроб и бъбреците претоварваме с излишна и извънредна работа и ги поставяме въ затруднение.

Свършеното измиване на тялото с топла вода и сапун трябва да става само веднаж въ седмицата, съ изключение на ръцете, лицето и краката. Честата употреба на сапуна, особено ако той е от долно качество е не особено за препоръчване, защото сапуна задига големо количество от мазнините на тялото и по такъв начин убива косата, затвърдява кожата, засушава и я прави лесно да се разпуква.

Едно изтриване с гъба става по следния начин: поставете през нощта едно канче, пълно с вода въ стаята си, за да бъде съ температура равна на тая на въздуха въ стаята. Като ставате заранята съблечете всичките си дрехи, без да покривате раменете си. Бъдете свършено голъ. Вземете тогава гъбата или една кърпа и ги натопете въ водата. Намокрете гърба си съ нея, колкото се може по-добре и после изтрийте го, за да изсъхне. Това е всичко. После намокрете гърдите си, изтрийте ги добре; после краката и ръцете под редъ до като цялото тяло се изтрие.

Не се бойте от простуда даже и въ най-студеното време, освен ако спите въ твърде студена стая. Минете това упражнение колкото се може по-бърже — не бива да му посветите повече от 5 минути. За известно време крачете напредъ и назадъ въ стаята, за да поставите тялото си въ контактъ съ по-сухия или по-студен въздухъ. Следъ това чакъ се облечете. Хората, които страдат от потни нозе ще се очудятъ, като видятъ, че потътъ спира следъ подобни омивания. Тя спомагатъ твърде много на бързия дробъ и бъбреците, облегчаватъ ги отъ пресилената работа и затруднения. Подобни хора избъгватъ неприятността, която причиняватъ съ своето изпотяване, особено ако бъбреците не функциониратъ добре.

Вътрешно промиване.

Тази глава посветяваме на ония, които изнемогватъ отъ запекъ и последващите разстройства.

Мнозина омиватъ вънкашността на тялото си, за да премахнатъ излишната материя, която се е набрала тамъ, а

не обръщат внимание на редовното ходене по нужда. Необходимостта за изпразване щомъ се пренебрегне първия път, втория — ще се почувства по-слабо и тогава изпразването става по-трудно. Във същност, ако тѣзи нужди се пренебрегватъ, излишната материя се спира въ червата и понеже влагата се поглъща отъ последнитѣ, тя се втвърдява. Процесътъ на повторното поглъщане носи частички до стенитѣ на червата, които като не могатъ да преминатъ, оставатъ тамъ и се набиратъ. По такъвъ начинъ стенитѣ на червата се обвиватъ съ една материя, която остава тамъ седмици и месеци. Не следъ дълго, голѣмото черво се разтѣга и мускулитѣ загубватъ силата да се свиватъ напълно. Остава само единъ тесенъ каналъ по срѣдата на този голѣмъ сборъ отъ нечистотии, презъ който единъ проходъ се образува съ голѣма трудностъ, като причинява често пъти болезъ. Това именно се казва запекъ.

Какво означава това? Вие можете да кажете че не сте запечени, понеже отивате по нужда ежедневно. Но тази редовностъ не може да се вземе като критерий. Д-ръ Т. Х. Тариеръ казва: „Отъ 284 аутопсии отъ подобенъ родъ само 28 черва се намериха свободни, незадръстени отъ твърда материя, въ нормално състояние, а останалитѣ 256 бѣха задръстени до известна степенъ отъ твърдата утаена материя. Много отъ тѣхъ бѣха разтегнати два пъти повече отъ нормалната имъ ширина по цѣлото си протежение съ единъ тесенъ отворъ по средата. Почти всичкитѣ тѣзи случаи имаха редовни ежедневни изпразнения. Много отъ тѣхъ имаха черва отъ 10—15 см. дължина, които произвеждаха епилепсия и крайна нервностъ.“

Но това не е всичко. Животътъ на тѣлото се издържа — да говоримъ физиологически — чрезъ два главни процеса. Единиятъ е поглъщането на новъ материалъ, а другиятъ — пропъждането излишнитѣ, непотребнитѣ, нечистотитѣ. Ако тази нечиста материя не се премахне изведнажъ, тя се събира въ червото, дето ферментира и се разлага. Това разлагане най-после може да се отрази зле върху самото черво, въ видъ на болестъта „възпаление на червата“, или може да действа върху други по отдалечени части, тъй като известно количество отъ нечистата материя се поема отъ кръвта, разнася се въ другитѣ органи, дѣто произвежда нѣкое безредие. При това, това набирание на смъртоносна материя благоприятствува за охраната на микроби отъ всѣкакъвъ видъ, които влизатъ въ организма заедно съ храната, засѣдатъ въ тази гробница и тамъ възпроизвеждатъ достатъчно количество отъ своя родъ, за да причинятъ разни болести. По този начинъ заразителни болести проникватъ въ човѣшкитѣ тѣла. Едно разумно отхранявано тѣло, единъ положителенъ умъ винаги ще предотвратява болести отъ подобенъ видъ; хората,

у които червата сж чисти не се страхуватъ отъ зарази на холера, жълта треска и други подобни болести. Какво да правимъ? — Окжпете се вътрешно! Пречистете се отъ вътрешно! И защо да не го направимъ? Противниците на Д-ръ Хооловото лѣкуване изказаха възражения, че ако хората прибѣгватъ до този начинъ, голѣмото черво ще изгуби силата си да се свива. Нима и безъ това дебелото черво не губи силата на свиване като се напълни и разтегне отъ тази твърда обвивка отъ нечиста материя, толкова твърда, че и остро хирургическо ножче е невъзможно да я пресече. Нема ли голѣмото черво да изгуби всичката си сила на свиване, ако се държи задрѣстено по този начинъ? Освенъ опитността на Д-ръ Хоолъ, Д-ръ Тарьеръ и други сж употребявали тѣзи топли омивания, редовно всѣка седмица, съ голѣма полза.

Омиването става така: вечеръ, преди лѣгане, стоплете около петъ кила вода на температура при която прѣститѣ Ви да могатъ да почувствуватъ горещината. Но не трѣбва тя да бжде гореща до такава степенъ, че да пари. Тогава вкарайте отъ нея колкото можете да задържите безъ напрежение. Вкарайте водата съ еригаторъ, края на канелката да бжде намазана съ масло (възелинъ), за да се улесни вкарването. Това до нѣкъде е отегчително и уморително, особено за болни и слаби хора. За тѣхъ ние препорѣчваме обикновенитѣ гумени торбички съ трѣба и чопка. Това ще имъ спомогне да извършатъ операцията бърже и лесно.

Следъ като се вкара водата достатъчно надалече, поставайте се да я задържитѣ за нѣколко минути. Тогава изпразните червата естествено. Не натискайте стомашнитѣ мускули, когато държите водата вътре. Когато я изхвърляте натиснете външната частъ на стомаха съ ржката си, за да улеснитѣ пречупзането и примесването на вода съ нечистата материя.

Като изхвърлитѣ съвършенно вкараната вода, наново вкарайте още половинъ литъръ отъ топлата вода и я задрѣще презъ нощта. Тази вода ще се поеме отъ лимф. система, ще премине презъ черния дробъ и бѣбрецитѣ и ще ги пречисти. Въ сериозни случаи тѣзи вкарвания могатъ да се повтарятъ отъ три до шестъ дни последователно. Следъ това е достатъчно веднажъ или два пжти седмично да се прави това вътрешно промивание. Необходимо е при това да създадете редовни навици по отношение изпразването на червата. Щомъ природата почука вие трѣбва да се отзовете.

Лѣкуване на стомаха

Споредъ новата метода на Д-ръ В. Е. Форесъ.

Втория способъ за вътрешно промиване всѣки може да приложи безъ страхъ отъ нѣкаква повреда. Той е опитанъ

отъ мнозина: поема се въ стомаха една цѣла чаша вода, която да бжде толкова гореща, колкото би могла да се глътне безъ мѣка. Мнозина отначало се противятъ на този способъ, като се страхуватъ отъ повръщане, но този страхъ е безосновенъ, понеже само топлата вода го причинява, не и горещата.

Наставленията за приспособление на този способъ сж следнитѣ: вземете сутринъ, следъ като станете, поне единъ часъ преди закуската, една чаша гореща вода и започнете да я поглъщате полека. Петнадесетъ минути следъ това още една чаша по сжщия начинъ. Ако водата отъ началото е неприятна, може да се прибавя малко лимонова киселина, за да я направи по-вкусна. Следъ нѣколко кратна употреба горещата вода започва да става вкусна. Ефектътъ отъ тази гореща промивка е че отслабва и откъртва лигитѣ, насѣбрани около стенитъ на стомаха. Следъ половинъ часъ горещата вода заедно съ лигитѣ и остатъцитѣ отъ несмлената храна се истласкеатъ отъ стомаха и органтъ се подготвя за по-редовно действие. На единадесетъ часа преди обѣдъ трѣбва да се изпие още една чаша гореща вода.

Горещата вода не само промива стомаха, но е стимулъ за цѣлата система. Тя притежава всички изгоди на чая, безъ да има неговитѣ лоши послѣдствия.

Димковъ.

Бява ли да се употребяватъ антипиретици безъ предписанието на лѣкаря?

Наистина за мене и моитѣ приятели привърженици на едно прододно-безлѣкарствено лечение и неприятели на каквато и да е медикотералпия, въпроса е много ясенъ и за насъ съвсемъ нѣматъ значение подобни на това предупреждения. Но все пакъ носейки кръста на здравеопазването длѣжни сме да напомниме на всички онези, които все още не могатъ да се откажатъ отъ тѣхната консумация, че при този си свой пѣтъ тѣ не бива да отиватъ до тамъ, че безъ всѣкакво лѣкарско разрешение и при всѣкакво неразположение да отиватъ и сами се снабдяватъ съ тази или онази отрова. Защото макаръ и „невинно“ всѣко лѣкарство противъ температурата (Антипиретикумъ) е винаги отровно и въ всѣко време може да причини даже и смъртъ. До колко това скрито вредно действие е опасно за своеволното употребяване на каквито и да е противотемпературни срдства, проличава отъ следното:

Противотемпературнитѣ лѣкарства не сж нѣщо ново. Тѣ сж били познати още въ древността. Тѣхната дозировка и

начинъ на употрѣбление обаче е била най-разнообразна. Търпѣла е и търпи все нови и нови корекции. Днесъ едно въ тази доза е безвредно и „ефикасно,“ утре вредно не ефикасно. Така напримеръ, салициловитѣ препарати, които лежатъ въ основата почти на всички противотемпературни сръдства сж се употрѣбавали въ определена доза безъ да се е подозирало тѣхното вредно действие. По-сетне се е констатирало, че при тѣхното употрѣбяване увеличаватъ киселостта на кръвта, което е повече отъ вредно. Особенно при диабетичитѣ тази опасностъ е много голѣма. За да се избегне това тѣхно вкиселяване на кръвта, днесъ тѣ се предписватъ отъ лѣкаря въ специална прескрипция, която има въ основата си обезсилване на това тѣхно действие. Или по право, която има задачата да неутрализира излишека киселина въ кръвта, която киселина е отъ основното антипиретично лѣкарство. Всичко това не може да се знае и има предъ видъ отъ обикновения не лѣкарь гражданинъ, следователно той не може да си взема произволно това или онова лечебно сръдство. Такива самолечители сж винаги изложени на горната опасностъ да прикиселятъ кръвта си особено тамъ кждето тя по други причини (неправилно хранене и др.) е кисела.

Това е едната опасностъ поради която употрѣбата имъ безъ лѣкарско предписание не е препоръчително. Второто е още по-страшно, защото можемъ да причинимъ и смъртъ. Такива два случая се съобщаватъ отъ единъ авторъ.

Първиятъ се отнася за едно момиченце на година и половина. При известно неразположение родителитѣ решили да му поднесатъ елексира „хининъ,“ който всичко лѣкува и взематъ отъ аптеката прахчета по 30 сантиграма. Употрѣбяването на 6 парчета докарало смъртъта. Втория случай се отнася за момченце на додина и четвъртъ при него по сжщата причина се дава три пжти по 30 сантиграма хининъ. Излекувало се както и първото.

И още много причини има поради които употрѣбяването би трѣбвало да се забрани, но това нека остане за другъ пжтъ.

Па най-сетне оставете насъ лѣкаритѣ да ви теглиме греха за това, че се самоутравяте.

Д-ръ К. Караджовъ

гр. Варна.

За очищенията.

Нашето население много злоупотрѣбва съ очищенията: дава ги, где трѣбва и где не трѣбва. Обаче, трѣбва да се знае, че, много пжти, очищенията не само сж не полезни, но сж още и вредни. За доказателство на това ще дамъ тукъ единъ малъкъ примѣръ изъ личната ми практика: веднѣжъ бѣхъ повиканъ въ село за единъ бързъ случай — касаеше

се за единъ боленъ, комуто, като ималъ първия денъ на заболяването си общо неразположение съ температура и малко кръвни изпражнения, дали, отъ общото решение на всичкитъ роднини и комшии и съ съгласието на фелдшера, очищение английска соль въ порядъчна доза, вследствие което се появили у него редъ кръвоизлияние презъ носа, устата, въ пикочъта, изпражненията и пр.. Азъ поставихъ диагнозата *Purpura haemorrhagica infectiosa* и дадохъ, най-първо, лѣкарства за противодействие на очищението, благодарение на което и болниятъ се спаси.

Въ Франция днесъ има, по въпроса на очищениата, две течения: едно съ известния професоръ Lucas Championniere начело, зачестото имъ употребление, особено всѣка пролѣтъ и всѣка есенъ, както сж правели едно време нашитѣ бащи и дѣди; друго, съ Dr Birliniaux во главе, което отхвърля съвършено тѣхното употребление понеже тѣ — очищениата биле не само безполезни, но даже донѣкжде и вредни за здравето на хората, тъй като, следъ прочистването, докарвали по голѣмъ запекъ и предизвиквали винаги едно искуствено възпаление на стомаха и червата.

Ние, по тоя въпросъ, безъ да сподѣляме оптимизма на единитъ или песимизма на другитъ, защото лѣкарътъ никога не трѣбва да бѣде абсолютистъ, но винаги еkleктикъ, ще кажемъ, че има действително случай, гдето употреблението на очищението е наложително, други, гдето то е спорно, и трети, най-после гдето то е противопоказано.

Преди да говоря за тия случаи, не ще бѣде, мисля, излишно да спомена тукъ за едно мнение, относително очищениата, на учителя ми по фармакологията, който по единъ грубъ наистина начинъ, опредѣляше разликата въ действието на масленитъ и солнитъ очищения, които тъй често се употребяватъ по насъ: представете си, казваше той, че ви предстои да почистите едно мръсно мѣсто, напримеръ, нужника си; вие можете извърши това по два начина: било съ метла — ще пометете нечистотиитъ, но все пакъ ще останатъ тукъ таме такива; било съ метла и вода, въ който случай ще измиете и пометете всичко; е, добре: метлата е маслото, а метлата съ водата — солното очищение.

Нека сега, следъ тоя видимъ, кжде и какво очищение трѣбва да употребимъ:

1. Очищението е наложително: 1) Въ простото разстройство на стомаха: английска соль 30 грама, ако болниятъ има здравъ стомахъ; ако разстройството продължава, още две сутрини подъ редъ по 20 грама или 1—2 чаши Hunyadi János; въ случай че болниятъ въобще не смила добре, да се предпочете рициновото масло (30 грама), или пакъ англ. соль, смекчена съ сода за пиене, така: *Natri* или *magnesi sulfurici* 50 gr. + *Natri bicarbonici* 40 gr., отъ която смѣсъ да се взе-

ма 1-ва сутринь 1 суп. лъжица, а следните 1—2 сутр. по 1 каф. лъж. въ чаша хладка вода. Или пъкъ, най-после, да се употребява по същия начинъ карлсбадска соль. — 2) Въ *обикновения запекъ*: предпочителенъ е хранителниятъ режимъ съ зеленчукъ, салати съ дървено масло, кисело млѣко, плодове, въ краенъ случай, синамикия 1.50 гр., въ видъ на чай при лѣгане; или хапове отъ сабуръ (алой), ревентъ (5—6 таблетки по 0.50 сантимгр.), рициново масло, ленено семе (1 супена лъжица въ чаша вода, преди ядене). — 3) Въ *обикновената диарей*: въ началото непременно трѣбва да се дава очищение, особено пъкъ когато диарейта е придружена отъ треска: англ. соль 20 гр., като въ също време болниятъ се подложи на водна диета за пречистване на обложения езикъ. — 4) Въ *дизентерията*: англ. соль 30 гр., рициново масло, каломель. — 5) Въ *ентеритисъ мукоембраноза* (колитисъ): рициново масло, съгласно съветитѣ на лѣкаря. — Въ *прилива на кръвъ въ мозъка, асистолията, уремията*, винаги по съветитѣ на лѣкаря.

II. Очищението е спорно: 1) Въ *анандицита, коремния тифъ*, за употреблението въ самото още начало, винаги по съветитѣ на лѣкаря; въ *глазобола на податрата*. — 2) Въ *желтеницата и чернодробниятъ прилив*. — 3) Въ *жлъчния камък*.

III. Очищ. е противопоказано: 1) Въ *завиването на червата*. — 2) Въ *инфекц. болести на дихателнитѣ органи*. — нѣщо познато още отъ бащата на медицината Хипократъ, който казва: „Да се не бърка чрезъ нѣкое неумѣстно и ненавремено лѣкарство на естествения ходъ на болестта къмъ излѣкуване“. 2) Въ *пневмонията, бронхитпневмонията*, па даже и въ *плевритъ*; въ тия болести най-добре действува клизмата, било съ проста хладка вода, било съ дървено или рициново масло, било най-после, само съ вода и сапунъ.

Д-ръ Кир. Йордановъ Ганевъ.

Природосъобразно лѣкуване на запекъ.

Продължение отъ кн. 3.

Следъ като се запознахме въ миналия брой на нашето списание съ причинитѣ за запекъ, днесъ ще се спремъ по-обстойно върху неговото лѣкуване.

Отъ миналото ни станаха доста ясни причинитѣ за това хроническо и не толкова невинно състояние. Всѣки ще може да си спомни, че тѣ бѣха най-разнообразни. Отъ тукъ следва сложността на заболяването и деликатността на лѣкуването му. Върху общоприетия и на всички познатия лѣкарственъ начинъ на лѣчение нѣма да се спирамъ. За насъ и нашитѣ приятели въпроса е доста изчерпанъ съ следнитѣ

нѣколко думи: Да лѣкувашъ запекъ съ очистително, то значи да вършишъ това, което не бива. Произхождайки отъ сложността на неговитѣ причини, ние твърдо вѣрваме въ деликатността и комплицираността на неговото лѣкуване и безъ да се спираме върху общоприетия начинъ (съ очистителни) отминаваме и искаме да вникнемъ по-дълбоко въ неговата природа.

Ние лѣкуваме нашитѣ болни изключително съ *диета*, *бани*, *осветяване съ лъчи*, и като най-важни лѣчебни фактори *лѣчебни гимнастики* и т. н. *нервенпунктъ-масажи*. Лѣкуването започва съ едно основно изпражнение на червата, което постигаме съ средства, които предаватъ една по-голяма лъзгавина на съдържимото като парафиново масло и други. Следъ това обаче на болния се забранява било то каквото и да е очистително или клизма. Последнитѣ сж били до това време така редовно употребявани, червата сж така привикнали на тяхъ, че сж станали абсолютно нечувствителни. Въ такова едно състояние последнитѣ не сж способни въ никой случай да реагиратъ съ нормална перисталтика на естественото дразнение на храната, следователно едно самостоятелно изпражнение е невъзможно. Освенъ това очистителнитѣ иматъ това вредно действие, че предизвикватъ едно разширение на кръвоноснитѣ съдове въ областта на корема. Това приливане на кръвъ тамъ, прави щото менструалнитѣ кръвотечения се усилятъ, а въ случай на бременостъ не рядко се причинява абортъ. Второто нѣщо важно за урегулирването на изпраждането е щото болния да отива въ клозета по възможностъ въ единъ определенъ часъ на деня. Нужно е той да оставя достатъчно време на разположение за определената работа. Важно е сжщо така, при клякането краката да бждатъ добре стѣпвали на пода. Ако не сж стѣпвали а увиснали, коремнитѣ мускули оставатъ въ едно напрегнато състояние и нѣматъ възможността да се предадатъ напълно въ услугата на дефикацията. Криво разбрано е, че при отиване по голѣма нужда трѣбва да има само напъни. За да могатъ обаче тѣзи да изпълнятъ предназначението си, необходимо е щото тѣ да биватъ често прекъсвани и сменяване съ онази акция, която се извършва когато ни се ходи и искаме да се съдържимъ. Или съ други думи казано, следъ като сме направили достатъчно напргания да престанемъ съ тяхъ и накараме да последва едно свиване на ануса на вътре.

Следъ като се справихме съ горнитѣ необходимости пристѣпваме къмъ урегулирването на една ослабителна диета. Преди всичко необходимо е да се яде достатъчно количество храна. Болния трѣбва да предпочита богата на мѣчно смилеми съставни части, които да предадѣтъ обемъ на изпражненията за да могатъ последнитѣ да дразнятъ доста-

тъчно червата и подържат редовната перисталтика (необходимото за изпразването движение на червата). Така подбраната храна задържа въ себе си повече вода а последната я прави по-плъзгава. Такава храна е черния и ржжения хлѣбъ, съ изобилно джлѣстини. Изобилно зеленчукъ, салати и сурови плодове сж абсолютно необходими. Благодарение на своята захаръ и киселини: меда, смукинитѣ, айряна действува много ефикасно противъ запека. Разбира се, че всичко това не може безразборно и всѣкому шаблонно да се предпише. Необходимо е строго индивидуализиране. Сжщото индивидуализиране е необходимо и при прилагането на другитѣ лѣчебни фактори като бани, електричество, масаж, гимнастика и др.

При едни форми на запека, кѣдето атонията на червата доминира, много препорѣчителни сж движението въ водата и плаването. Тука водата е доста интензивенъ райцъ (дразнение) за червата, като въздуха имъ стремежи се да се искачи на високо (защото е по-лекъ отъ водата) раздвижва и дразни. Противното на атонията сж спазмитѣ, които сжщо така сж не рѣдка причина за запека. Тукъ дава твърде задоволителни резултати топлината. Прилага се въ форма на топли бани, парни компреси, бани съ четка и др.

Единъ важенъ лѣчебенъ факторъ при тази форма на запека сж, както и по-горе казахме, масажитѣ. Не рѣдко съ вещина направенъ масажъ докарва спонтанно изпразване на червата. Защото чрезъ тѣхъ се отстранява спазмата, която е била причината щото всевъзможнитѣ до сега приложени срѣдства да не сж въ състояние да отстранятъ тази нередовностъ въ изпразването. Често пжти ще ни бжде наложено да прибѣгнемъ и къмъ приложението на шведскитѣ гимнастики или едновременно съ първитѣ да приложимъ и вторитѣ. Да видимъ сега кжде лежи това ефикасно действие на масажитѣ. Знаино е, че тѣ предизвикватъ единъ приливъ на кръвъ въ коремнитѣ мускули и сж сжщевременно едно дразнение за сжщитѣ. Така третирани мускулитѣ на коремната покривка се засилватъ увеличаватъ своя онусъ и като така способствуватъ за добра и редовна перисталтика на червата което има за непосредственъ резултатъ редовното изпразване и освобождаване отъ насѣбрали се газове. Много вероятно е, че сжщитѣ способствуватъ за по ефикасната резорбация (всмукване) въ самитѣ черва. Колкото се отнася до гимнастикитѣ тѣ трѣбва да бждатъ така подбрани, че да иматъ за резултатъ пълно закрепване и развиване на коремнитѣ мускули, диафрагмата, червата и ануснитѣ мускули. Отъ друга страна дихателнитѣ гимнастики дс-принасятъ за подобрението на циркулацията, която пѣкъ освежава общото състояние на организма. Това се постига по добре чрезъ системното приложение на следнитѣ гимнастики: Повдигане на тѣлото отъ кръста и по редовното повдигане на едина и другия кракъ въ легнало на грѣбъ състояние.

Това е накратко всичко необходимо за премахването на запек. Че урегулирането на изпразването ще докара премахването не всички следствия отъ запек се разбира отсамосебе. Ние ще видиме какъ до тогава нередовна менструация се оправя хеморонидитъ и разширението на венитъ изчезватъ. На рѣдко ишиасъ е като следствие отъ запек и въ такъвъ случай и той като по чудо изчезва. Съ неговото отстраняване се повишава асимилационната способностъ на червата, апетита се повишава, загубения се възвръща, а упорититъ и на нищо не отстъпващи главоболия изчезватъ за да се не върнатъ никога вече.

Ржка за ржка съ гореказаното трѣбва да върви и душевното ни въздействие върху болния. Такива болни обикновено сж и хипохондрици, които концентрирайки цѣлото си внимание къмъ нередовния стомахъ увреждатъ и онези важни за живота функции, чийто правилностъ се поддържа независимо и въпреки нашата воля. Споредъ това коя и каква е причината за запек ще продължи и лѣкуването му. Обикновено дължащия се на външни причини се премахва по-скоро, докато дължащия се на вътрешни и нервно предразположение изискватъ години време. Тукъ сж не рѣдко и рецидиви, които при повторно лѣкуване скоро минаватъ. И така ние видяхме, че както причинитъ так и алѣкуването на запек е една много сложна работа и за неговото лѣкуване сж необходими време трудъ и воля а не рѣдко лѣкарска помощъ. Нѣща, на които би отстоялъ само този, който дочакалъ пълното си разстройство, вижда че при това положение неговото съществуване е невъзможно.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ
лѣкаръ за природосъобразното лѣкуване.

Ревматизъмъ — Rheumatismus.

Болестъта ревматизъмъ е на всички добре позната. Като така, излишно е спирането ми върху дефиницията на сжидия. Ще повторя само, че той е много сериозно и измѣтващо страдание, чийто окончателно излекуване никой не е въ състояние да гарантира. И тъкмо по тази причина, страдащитъ отъ ревматизма скитатъ отъ лѣкаръ, на лѣкаръ, отъ бани на бани, отъ кждето крайния резултатъ не е нищо друго, освенъ едно подобрение на страданието, намаляване и евентуално изчезване на признацитъ и то за да се явятъ следъ по-късо или по-дълго време повторно. Нѣщо, което е доказателство за неефикасността на лѣчението и непълното оздравяване. Всичко това нѣма защо да подчертавамъ, защото достатъчно много сж тѣзи случаи и едва ли сж нѣкому непознати.

Преди всичко за да се води успѣшно борбата съ едно заболѣване, необходимо е основното познаване на причинитѣ — и тъкмо това не е въ дадения случай.

Официалната наука и до днесъ не знае точната причина па ревматизма. Нѣкои автори взематъ едно, а други друго за предимната такава. За разлика отъ нея, науката за природосъобразното лечение смѣта и съ положителностъ твърди че причината за ревматизма е натрупване на чужди за тѣлото вещества, вследствие на неправилно хранене и храносмилане. И тъкмо това правилно схващане на произхода прави щото природолечителя води много успѣшна борба съ ревматизма. И действително почти всѣки природолечителъ може да гарантира оздравяването на коя да я форма на ревматизма. Отъ друга страна много сж случаитѣ, кждето съ години се носи забалаяването, безъ да е могло да му се стане господаръ отъ алопатитѣ.

Нека сега се спремъ на разнитѣ негови форми, отъ което ще ни стане ясно горекананото.

Една отъ честитѣ заболѣвания е *мускулия ревматизъмъ*. Неровата преобладаваща форма е т. н. *Pexens hus*. Това е онова внезапно идващо и сжщо така бързо минаващо силно заболѣване въ крѣста, което прави всѣкакво движение невъзможно, или най-малкото много болезнено. Изкривяването на тѣлото вследствие това, е една обикновена и общопозната картина. Причина за това може да стане и най малкото простудяване, лѣхване отъ хладенъ вѣтъръ (особено следъ работа или разходка), не срѣчно превеждане или завъртяване отъ крѣста. Свѣткавично настѣпилитѣ болки и невъзможно движение намаляватъ още въ първитѣ дни и следъ 10—15 дни настѣпва пълно оздравяване. Разбира се, за да се повтори още много пжти. Сжщата тази картина можемъ да имаме и въ областта на вратнитѣ мускули, когато се получава общопознатия изкривенъ вратъ. Макаръ не толкова типични, ние имаме ревматизмални заболявания и въ останалитѣ мускулни групи. За забелязване е, че къмъ мускуленъ ревматизъмъ сж предразположени предимно охранени затлъстели хора, които клонятъ къмъ лесно изпотяване. Ако сега при едно мускулно заболѣване опитаме да палпираме засегнатитѣ мускули, ние ще се натъкнемъ на затвърдени мускулни мѣста, кждето масиращия прѣстъ отскача, и които мѣста сж много болезнени. Тази така изменена мускулна тъканъ се нарича гелозирана. Това ще рече, че мускулната тъканъ е единъ видъ съсирена, сжщо така както желатина се втвърдява като стои на студено. Такъвъ единъ мускулъ е изгубилъ разбира се своята еластичностъ.

И ако сега този нееластиченъ мускулъ се разтегне, влакната му се обтѣгатъ даже и разкъсватъ. И именно тѣзи последнитѣ предизвикватъ негърлимитѣ болки.

Втората форма на ревматизма е ставния. За разлика от първия, той е много по разнообразен. Като почнем от острия ставен ревматизъм, който прескачайки от ставата става с висока температура и силно изразено локално възпаление и дойдем до тежките хронически форми при които липсва острата инфекция, които, обаче въ редъ години могат да деформират и анкилозират заболелата става. Между тѣзи имаме разбира се и много преходни форми. Тукъ ролята на инфекцията не може да се отрече и тя може да дойде отъ *angina*, *apendicitis* и др. Но и тѣзи първични инфекциозни гнѣзда не се явяватъ отъ самосебе си. И тукъ е необходимо отслабване на защитните сили на организма отъ неправилно хранене и неразумно живѣне.

Освенъ всичките тѣзи неприятности и опасности, ревматизма дава още редица усложнения, които по важностъ едва ли отстъпватъ отъ самия него. Така напримѣръ обикновено явление е, да заболѣе сърдцето вследствие ревматизма.

Причинитѣ на ревматизма

Причината за ревматизмалните заболѣвания споредъ властующата днесъ медицинска наука сж най-разнообразни, като сжщата приписва на бактериитѣ особено голѣмо значение, като едва ли не допуска че ревматизма безъ инфекция нѣма. Въ своя не до тамъ правъ пѣтъ, да търси причинитѣ винаги въ тази или онази инфекция тя и тукъ надценява значението на бактериитѣ. Че има значение инфекцията това ние не отричаме но съ това че тѣ играятъ такава грамадна роля при ревматизмалните заболявания се доста съмняваме. Споредъ схващанията на науката за природосъобразното лечение основната причина за ревматизма лежи въ неправилното хранене. Поради това че храната на днешкашния културенъ човѣкъ се състои предимно отъ варено или пържено месо, бѣлъ хлѣбъ, малко и преработенъ зеленчукъ и др. такива въ които липсватъ витамини и които образуватъ толкова много пикочна и др. киселини, че тѣлото не може да насмогне да излъчи напълно, а ги наслагва въ кожата, тѣканитѣ, мускулитѣ и ставитѣ въ видъ на разни соли, или въ видъ на още непознати съединения. Особено обвинена е пикочната киселина, която се образува отъ две места. Първо тя се образува отъ разпадащитѣ се въ самото тѣло клетки и второ отъ вкарваната отъ вънка храна. Първото количество е постоянно а второто е въ нашитѣ ржце. Способността на тѣлото да я задържа и наслагва е въ различните хора различна. Едни я излъгватъ по ефикасно други по-незадоволитено. И тѣкмо въ това се крие предразположението на отдѣлните хора къмъ ревматизмални заболявания. Изглежда че хрущяла има доста голѣмъ афинитетъ къмъ тѣзи и подобни абфални продукти. И колкото по го-

лѣма е конституционната слабостъ на тъканитѣ толкова по лесно заболява отъ ревматизма. Само така може да се обясни честото заболяване на хора, които не приематъ толкова голѣмо количество храна, която да допринесе за образуването на пикочна киселина.

Не по-малка роля при ревматизалнитѣ заболявания играятъ и витаминитѣ. Има ревматизми, които сж близко сродни съ скорбута и др. дължащи се на липса на витамини б-лестни. Въ полза на това говори още и факта, че острия ставенъ ревматизмъ се явява най-често презъ пролѣтѣта, когато организма е най-обеднялъ на витамини.

Разбира се, че влажнитѣ жилища, простудяването на ранявания разни сж едни отъ причинитѣ но тѣ довятъ почва само тамъ кждето намерятъ благоприятни условия.

Важни сж сжщо така и жлезитѣ съ вътрешна секреция. Затова въ пуберитетната възраст и климактериума, когато те сж инзифицентъ т. д. к. имаме и много ривматизмални заболявания.

Предпазване отъ ревматизмъ.

То се състои преди всичко въ правилния подборъ на храната. На първо мѣсто месото саламитѣ, консервитѣ и всички видове подправки трѣбва да се изхвърлятъ отъ трапезата ни. Особено опасни сж черния дробъ мозъка бъръцитѣ яйцата и водата на варено месо. Последната е още по-опасна защото погрешно се вѣрва, че тя е много хранителна и прави апетитъ, поради което се препоръчва и отъ лѣкаритѣ. А фактически нейното богатство не е нищо друго освенъ изсмуканитѣ отъ мъртвото месо отравни за тѣлото продукти на горенето. Въ замѣна на това на трапезата ни трѣбва да преобладава прѣсно непопаренъ зеленчукъ, картофи плодове. Поради богатството си на калкъ орѣхитѣ сж препоръчителни. Трѣбва да се ограничи вкарването на много течностъ супи и готварска соль.

Всичко що благоприятствува за добрата циркулация е добре дошло. Изпотяване всеобщо раздвижване на цѣлото тѣло въздушнитѣ слънчеви бани колкото е възможно повече. Сухо светло и слънчово жилище е абсолютно необходимо. Борба и своевременно премахване на всички инфекциозни гнезда въ тѣлото. Лѣкуване на евентуално хронически ангини.

И нека всѣки бжде уверенъ, че който така живѣе и се храни не ще заболяе никога отъ ревматизмъ ако ще и ежедневно да стои на течение и др.

Природосъобразното лечение на ревматизма.

Едничкия ефикасенъ на лѣкуване начинъ си остава чистото природно и безлѣкарствено лечение. При това пра-

вилното хранене си остава най-важния факторъ. Всичко останало е само плетка и подкрепа на това що правилното хранене постига. Безъ разбира се да се отрича значението и ефикасността имъ при прекратяването и облекчаването на отделнитъ ексацербации (атаки). Но самото заболѣване да изкоренятъ и за винаги да премахнатъ тѣ не сж въ състояние да направятъ безъ една строго определена диета. При острия ставенъ ревматизъмъ необходимо е щото на болния да се дава строго определена фебрилна диета състояща се отъ предимно течна и кашева храна въ която да изобилствува сокъ отъ плодове и медъ. При другитъ форми, при които болестъта не е така остра и кратковременна за да се постигне окончателно излѣкуване ще бжде наложително болния да се подложи на продължителна диета състояща се отъ сорови продукти. Даже и при тази строга диета влошаванията не сж рядко явление, които разбира се не бива да убиватъ надеждата на болния. Подобрието настѣпва наистина бавно но затова пъкъ е сигурна. Просто невероятно е какъ болни, които сж страдали редъ години и не сж намерили никжде излечение, при този начинъ на действие се за винаги излѣкуватъ и никога вече не биватъ нападани отъ каквато и да е ревматизмална атака. Покрай предимната плодове и зеленчукъ много препорѣчително е Ягоди. Ефикасността и на горепоменатата храна се състои въ богатството ѝ на основи. На второ мѣсто по своята важность следъ храната стои топлината. Тя действува подобно на алкаличността на храната. Подъ действието на топлината излѣчването на пикочната киселина става усилено, тъканта я освобождава и я предава на кръвта обратно, пикочъта става тъмна съ отайка. Така се обяснява и явлението, че съ настѣпването на пролѣтътъ ревматизитъ се чувствуватъ отпаднали. Задържаната презъ студеното време въ такъта пикочна киселина съ настѣпването на топлината се освобождава преминава въ кръвта и дава признацитъ на претоварена кръвъ съ нея. Затова пъкъ следъ нейното излѣчване чрезъ пикочъта докарва видимо облекчение. Тъкмо обратно действува студа. При него се задържа много киселина въ тъканта и положението се влошава. Но съ топлината се повишава и излѣчването на потъта. Съ последната се излѣчва много киселини и организма се освобождава отъ тѣхъ. Какъ сега и въ каква форма трѣбва да се приложи топлината при всѣки случай по отдѣлно? Ето въпроса който може да се отговори само отъ лѣкаря, за цото само той може да индивидуализира. Затова пъкъ школуванъ веднѣжъ болния може напълно да поеме приложението ѝ самъ безъ помощта на лѣкарь.

Лечението на ревматизма се дели на 2 части. Първото цѣли повдигане на общото състояние. Второто има за цѣль

местното заболяване. Първото се нарича общо лъкуване, а второто локално. Общото лъкуване се състои въ частични бани съ вода, чиято температура се постепенно повишава. Всъка баня трѣбва да бжде последвана отъ обвиване съ сухъ топѣлъ чаршавъ. Много добре действуватъ пѣсъчни и слънчеви бани, като гледаме щото при последнитѣ да се изпотяваме. Още по ефикасни сж парнитѣ бани, макаръ и поради тѣхното претоплюване да се чувствуватъ отъ нѣкои неприятно.

Локалното лъкуване се състои преди всичко въ това да подложиме болното мѣсто на ударитѣ на една парна струя. Този начинъ на действие е особено ефикасенъ, ако непосредствено следъ него се направятъ пасивни или активни движения. Приложението му въ кжщи може всѣки да импровизира като си послужи съ обикновения кухненски чайникъ. . . . Сжщо така препоръчителни сж така нареченитѣ бани съ горещъ въздухъ. Тѣхъ може всѣки да си импровизира като си послужи съ единъ обикновенъ дъсченъ сандѣкъ въ който нагорещения отъ спиртника въздухъ се отвежда презъ специаленъ изрезъ. (Проф. Биръ) Тѣхното траяне е обикновено отъ три четвърти до единъ часъ. Много се препоръчватъ горещи пясъчни бани или зариване на болното мѣсто въ горещи остатъци при фабриката на захаръ. . .

Както горе така и тукъ всѣко приложение на топлината трѣбва да бжде последвано отъ масажи и тѣзи или онези движения.

Навреме и съ вѣщина приложенитѣ масажи и движения сж въ състояние да излѣкуватъ даже застарели и безнадеждни анкилозирани стави. Но затова пѣкъ приложението имъ изисква воля, постоянство и трудъ. Всъка крачка напредъ трѣбва да се извоюва и спечели съ голѣма силг. Предъ мисълта, че неподвижниятъ седмици даже месеци кракъ е изложенъ на неминуема анкилоза трѣбва щото въпреки голѣмата болезненостъ движенията и масажитѣ да започнатъ колкото се може по-рано. Трѣбва щото масажите да се извършватъ отъ вещь лице което действително е подготвенъ масажистъ и който само ще може да ги направи правилно и определи времето на започването.

Специално противъ болкитѣ, които при ставния ревматизъмъ сж често неиздържими препоръчва се горещи компреси съ масло, парни компреси или такива съ горещи лапи отъ разни каши. Намазването на ставитѣ съ Арника успокоява значително болкитѣ. Споредъ природолечението салциловите препарати при наличността на горнитѣ средства сж абсолютно излишни а отъ друга страна наистена вредни за сърдцето. За този който може да си позволи подобенъ луксъ минералнитѣ бани сж доста ценни. При условие, че

угодването като на курортъ ще бжде избѣгвано. Иначе това що банитѣ строятъ прехранването събаря.

Макаръ и да звучи особено странно практиката е показала, че въ много упорити случаи следното докарва известенъ резултатъ: Болния се оставя да бжде ухапанъ отъ пчели като първия день само два пжти всѣки день по единъ два по-вече докато стигне 20—30 ухапвания дневно. Следъ това се отива на адъ до 1—2 дневно.

Подобно на това действува и мравчената киселина. Все пакъ човѣкъ не бива да дава вѣрата си на тѣхъ да отива до тамъ че да подцени правилното хранене.

Че безъ правилна диета нѣма излѣкуване на ревматизъмъ трѣбва всѣки дапомни.

Днескашния гешефтарски духъ и алчността за богатство направиха, щото спекулантитѣ да проглушатъ света съ своитѣ реклами.

Лѣкуване по последната и най-нова „мода“.

Не би ли било по умно ако науката се издигнеше надъ спекуланти и високо заяви.

Лѣкувайте се по най-старитѣ, презъ дълги времена изпитани методи — природолекувайте се? Hufeland.

Витаминитѣ въ консервѣтѣ и домашно приготвенитѣ плодове.

Въпроса за витаминитѣ, тѣхнитѣ източници и значение е действително новонзникналъ, но затова пѣкъ предметъ на особенно внимание. Всѣки отъ насъ, кой по-малко, кой повече е слушалъ за тѣхъ, известно е тѣхното грамадно значение на всички ни за правилния развой и функциониране на организма ни.

Въ една отъ миналогодишнитѣ книжки на списанието ни уважаеия колега г. Д-ръ Скорчевъ бѣ така любезенъ да ни остави на разположение своята хубава и съ вещина написана статия „Витаминитѣ като лечебно сръдство особенно при заболѣванията у децата.“ Тамъ той обстойно се спрѣ върху това що сж тѣ, кждѣ се намиратъ видове витамини и т. н. Ето защо, явява се изтишно и азъ да приповтарямъ казаното отъ него. Затова пѣкъ ще разгледамъ това което той не каза или само бегло спомена. А именно намиратъ ли се тѣ въ консервиранитѣ плодове и др. и ако да, достатѣчни ли сж тѣ.

Да се отговори кратко и ясно, съ да или не е невъзможно. Сложността на обстоятелствата при които става тяхното приготвяне прави отговора още по-сложен. Защото разнитъ витамини сж различно издържливи. Техниката на приготвянето, както и консервиращитъ вещества сж отъ решаваще значение. Сжщо така, много важно е това какъ става тяхното последно преработване въ кухнята преди употребяването имъ за храна. И въпреки всички тѣзи трудности бихме могли нѣщо практическо да кажемъ.

Знае се съ положителностъ, че само въ сурово състояние богатството на витамини е най-големо. Всѣко преработване на плодоветъ и зеленчука, било то каквото и да е, уврежда витаминитъ двойко, като ги намалява и качествено изменя.

Така наречения витаминъ А, който е разтворимъ въ мазнини е много издържливъ на висока температура. Той може да се подложи на една температура до 120 град. безъ да претърпи значително изменение но при условие, че загряването му ще стане при отсъствие на въздухъ. Е ли обаче загрятъ въ присъствието на кислородъ, той се изменя при много по-ниска температура. Тѣкмо обратното имаме при витаминъ В, който е необходимъ за правилното растене и здравата нервна система. Той е не издържливъ на висока температура. При обикновенното печене, което става при 100 градуса той е още запазенъ но при 120 е вече обезсилень. Издържливъ е сжщо така на изсушаване, но при варенето преминава въ водата. Ето защо не бива да се хвърля водата въ която сме варили зеленчука ако искаме да имаме витаминъ В въ храната си.

По чувствителень е обаче т. н. витаминъ С, който е провискорбутно средство. За неговото унищожаване е важна както температурата така и продължителността на загряването. Така напримеръ късо нагрѣване до 100 градуса не го така уврежда, както нагрѣване подъ сто но продължително. Сѣржашитъ го плодове и сокове го губятъ при складиране. Той е много чувствителень при изсушаване. При стерилизиране съ пара се лесно уврежда а при загряване подъ налягане се напълно унищожава. Ето защо консервиранитъ плодове и зеленчукъ не могатъ да ни служатъ като доставчици на витаминъ. Но тъй като поради бързото имъ приготвяване въ къщи и удобното имъ пренасяне на пжтъ, тяхното употребяване не може да се избѣгне въ живота. И като се има предвидъ че въ тяхъ все пакъ оставатъ следи отъ витамини (колкото по предпазливо приготвени толкова по вече) можемъ да се задоволиме презъ зимата за едно късо време съ тяхъ, като строго следиме появяването на новия зеленчукъ и плодове.

Па и за да се поддържа правилния развой и функциониране на организма ни, не е необходимо голъмо количество витамини а достатъчно е съвсемъ малки такива. Само тамъ където се налага специално обогатяване на тѣлото съ витамини, необходими сж на всѣка цена сорсови плодове и зеленчукъ. Отъ друга страна правилно хранения презъ лѣтото и обогатенъ съ зеленчукъ организъмъ натрупва достатъчно резерви за да може презъ зимата да прекара кратко-времената липса на зеленчукъ и др.

При озапасяването на тѣлото ни съ витамини необходимо е да се знае, че липсата на витаминъ А може по лесно и по за дълго да се понесе отъ тѣлото, отколкото В. После трѣбва да се знае, че младитѣ сж по чувствителни къмъ липсата на витамини отколкото възрастнитѣ. Не трѣбва сж-що така да се забравя, че имаме други източници на витамини като яйца и др. хранителни продукти.

Курцумъ: При липса на зеленчукъ и плодове презъ зимата ние можемъ да се надѣваме и вѣрваме въ това, че консервитѣ и домашно приготвенитѣ плодове могатъ да ни доставятъ макаръ и малко витамини и то за кжсо време като не бива да забравяме, че само прѣснитѣ плодове и зеленчуци сж истински носители на тѣзи тъй важъ за живота непроучени още достатъчно „храни“.

Ефикасното лечение на разширението на стомаха

Отговоръ на зададения ми отъ Хр. Р. В. въпросъ
(кн. 3 та).

Много ми е приятно, че списанието ми се: Все по-вече и по-вече търи и чете, за което свидетелствуватъ многото запитвания отъ разни мѣста и приятно ми е, че ми се отдава случая да отговарямъ на единъ въпросъ, който още не е достатъчно говорено. Съжелявамъ само, че не мога да отговоря така, както интересуващия се Г-нъ Хр. Р. В. би искалъ и очаквалъ. Тоестъ да изляза съ едно положително кратко и ясно изложение, отъ което всѣки да може да види, че действително има едно ефикасно лечебно средство противъ стомаха. Това не мога да сторя затова, защото за лѣкуването на стомаха може да има лекъ но за разширения стомахъ на определено лице (например Х) не може да се каже дали ще се намери. За да не бждеме изненадани и разочаровани отъ отговоритѣ на това или онова наше запитване необходимо е да знаемъ преди всичко, че:

Всѣка болестъ си има своето лѣкарство но не всѣки боленъ има неговото. Така, че ако азъ застана на становището, че има ефикасно лекарство, може да имаме, че за него опре-

деления нѣма и обратното. Защото когато се говори за излечимостта на тази или онази болестъ, то не значи още, че се говори за сжщото на този или онзи боленъ. Лѣкарътъ лѣкува болния а не болестъта. Така, че азъ тукъ ще говоря по скоро върху вероятността за излекуването на разширения стомахъ въобще, но не и за тази за излекуването на стомаха на интересувания се.

Преди всичко за да се излекува единъ боленъ абсолютно необходимо условие е да се премахне причината която е причинила това заболяване и то до като не е причинила още видими патологически изменения, който не сж способни на релариране.

А разширението на стомаха е едно крайно състояние предизвикано отъ непрекъснато и продължително въздействие на една или редица причини. Тукъ имаме работа съ едно болестно състояние при което имаме анатомически, топографически даже и физиологически изменения, които не винаги и не така лесно биха се поддали на едно възвръщане къмъ нормалното. Отъ тука и сложността на въпроса.

Преди всичко нека видиме що нѣщо е разширенъ стомахъ. Общоприето е да се разбира такъвъ който е голѣмъ и може да побира голѣмо количество храна. Това схващане е разбира се съвсемъ погрешно. Това може да бжде голѣмъ стомахъ но не и разширенъ. Такъвъ въпреки своята голѣмина, функционира правилно не дава никакви признаци на нередовност и въобще съвсемъ не се е отклонилъ отъ физиологията на нормалния малъкъ стомахъ.

Ние хората на медицината разбираме подъ разширенъ стомахъ преди всичко такъвъ, който както по своята анатомия, така и по своята физиология се е съвсемъ отклонилъ отъ нормалния. Сжщевременно той може да бжде голѣмъ даже по-малъкъ отъ единъ другъ не разширенъ такъвъ. Въпросния стомахъ фактически не е даже разширенъ. Неговата максимална ширина (при положение че го умишленно разтегнемъ) е сжщата каквато е била преди да е билъ той заболѣлъ, тоестъ преди да е станалъ разширенъ.

Характерното въ него не е нищо друго освенъ, че е претърпѣлъ изменение въ своята форма и положение. И което е още по-сжществено, загубилъ е нормалната си еластичностъ следствие, именно, на което е загубилъ както формата така и положението си.

Като неминуемо следствие отъ това е и изменението и нарушението на неговата функция — главно неговия *моторитетъ*. Отъ тукъ пъкъ е и най-важния признакъ — нередовното му изпраждане, което е и сжществено на заболяването.

Колкото се отнася до причинитѣ на това болестно състояние, тѣ сж толкова разнообразни, че изброяването имъ тукъ е невъзможно. Най-често то е признакъ на това или

онова основно заболяване и като така въпросъ за лѣкуването на самия стомахъ не може и дума да става. Тукъ може основното заболяване да се лѣкува и съ негово премахване ще изчезне и самото разширение отъ само себе. Това положение имаме най-често и обикновено при възрастни даже стари хора. И ако Вие (запитващия) сте въ напреднала възраст ще паднете въ тази категория. Този ми отговоръ следователно нѣма да Ви задоволи или по право не се отнася за Васъ.

Относно ефикасното лечение ще се спра на кратко и то що се отнася само за онези случаи, които сж причинени отъ временни причини лежащи извънъ болния и за отстраняването на които е необходимо просто премахването имъ, което обикновено сж леснопостижимо.

Това сж случаитѣ съ младитѣ хора, при които стомашнитѣ стени не сж загубили напълно своята еластичностъ и сж още въ състояние благодарение на нея да възстановятъ първата си нормална форма.

Една отъ подобнитѣ причини, които при младъ човѣкъ често причиняватъ разширение на стомаха е претрупването и и преливането. Благодарение на претрупването му той е принуденъ да се разтегне максимално и остане въ това състояние до тогава до когато се изпразни. И ако сега това преразтѣгане на стомаха се повтаря често, а при често и безразборно ядене и пиене все подновява и подновява, тъканта изгубва способността си да се самосвива и стомаха остава въ разтегнатото си отъ храната състояние и следъ изпразването. Така изменения стомахъ заема едно по-хоризонтално положение; ниско стоящата му стена се издува торбичковидно, нивото на храната въ стомаха идва да лежи по ниско отъ изхода му, движението е отслабено, следователно и изпразването му невъзможно. По-малко или по-голъмо количество стара храна се събира, новата я заварва и така като се разлага, дава всички онези признаци на разширения стомахъ, които сж твърде неприятни и безпокоителни. Повръщането е тукъ въ реда на нѣщата. Едничкото средство което въ незастарели случаи би могло да донесе облекчение или оздравяване е храненето често, поемането малки количества храна и т. н. Масажитѣ на коремнитѣ покривки и видовитѣ гимнастики въ които взематъ участие тѣ допринасятъ за закрепване на сжщитѣ, които пъкъ отъ своя страна даватъ по ефикасна подпора на стомаха и така допринасятъ за възстановяването на първоначалната му форма и положение. Тамъ където коремнитѣ покривки сж така атонизирани, че вероятността да бждатъ тѣ причината за стомашната аномалия е голѣма (каквато е случаятъ при многораждали жени) необходимо е даже носенето на специална коремна превръзка. Подходящата диета, която да не обременява движе-

нието на стомаха би допринесла значително за оздравяването респективно подобрието. Но често пжти причинитѣ не сж местни каквито сж горизложенитѣ, а общи и лежатъ въ самата конституция на болния, чийто цѣла тъканъ органи и органъ — системи нѣматъ достатъченъ тонусъ. Тукъ несъмнено локалнитѣ мѣрки не биха ни донесли нищо, а единичката ни надежда ще остане все пакъ общото подобриение. То пъкъ може да се постигне чрезъ разнитѣ видове бани масажни гимнастики и т. н.

Кое сега отъ всичко изложеното би подходило за Васъ, разбира се, не би могло да се каже. Само при единъ внимателенъ прегледъ би могълъ лѣкаря да подбере най-подходящото, което би имало смисълъ.

Тиквата като храна и лѣкарство.

Тиквата е отлична храна за човѣка, защото съдържа не само ценни хранителни елементи, но и соли и витамини, безъ каквито не може да се развива тѣлото. Единъ килограмъ тиква съдържа 14 грама бѣлтъчни, 5 грама тлъстини 90 грама въглеходи, главно въ форма на захаръ. Съдържа въ малко количество варъ и желѣло.

Най-голѣмото ѝ достоинство, обаче, се състои въ това, че съдържа соли, които увеличаватъ алкалността на кръвта — нѣщо, абсолютно необходимо за живота. Знае се, че тѣлото въ своята постоянна работа отдѣля кисели вещества, които сж вредни за здравето. Колкото по-голѣмо е тѣхното количество, толкова по-голѣма е вѣроятността за тѣлото да заболѣе и, ако това не става, то се дължи на алкалнитѣ соли въ кръвта, които идватъ отъ нѣкои храни, главно плодове и зеленчуцитѣ. Тия алкални соли свързватъ киселинитѣ и така ги правятъ безвредни за тѣлото.

Киевскиятъ лѣкаръ Д-ръ А. Раковски открилъ, че каша отъ тиква действува отлично за отдѣляне на пикочѣта. У болни отъ възпаление на бѣбрецитѣ, придружено съ отоци по тѣлото, следъ такова ядене отоцитѣ изчезвали и количеството на пикочѣта се много увеличавало. Следователно, тя се явява като отлично пикочегонно сръдство. Пъкъ и много добра храна за хора, които страдатъ отъ бѣбречна болѣстъ, защото не дразни бѣбрецитѣ и се понася за дълго време.

Това ценно лѣковито действие на тиквата се обяснява съ обстоятелството, че дава покой на болния органъ — т. е. на отдѣлителния апаратъ на бѣбрецитѣ — и усилва отдѣлянето на пикочѣта отъ кръвта. Тя съдържа твърде много вода и почти никакви дразнящи соли. Благодарение на това, тя

разредява кръвта и я алкализира, а заедно съ това намалява и киселинността на пикочът.

Есенът е отлично време за всеки да използва тия ценни качества на тисвата. Вместо месо, което дава премного киселини на кръвта и така намалява нейната защитна и лечебна сила, яжте повече тикви, за да дадете на тялото ценни витамини и алкални соли.

Из „Добро Здраве“.

Нашата дейност.

На 24 XI 1929 год. главния ни редактор Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ говори въ добруджанското квартално училище на тема „детето-ученик въ къщи.“ Скаска̀та беше много добре посетена и изслушана съ голѣмо внимание.

На 26 XI 1929 год. същия говори въ салона на кино Глория Паласъ предъ добре посетено събрание на тема: „Оздравяването на жената.“

А на 3 Декември въ салона на кино Роялъ на тема: „Научно подмладяване и разхубавяване на жената.“

Културно Прос. Д-во „Природолѣчение“ има на 2 XII общо събрание въ което избра управително тѣло въ следния съставъ: Д-ръ К. Йордановъ Ганевъ за председателъ; Кандо Кандовъ за секретаръ; Г-жа Ел. Първанова и Деню Вълчановъ за съветници; Янко Енчевъ, Ан. Тютюнджиевъ и г-жа Ганчева за контролна комисия.

По инициативата на главния редакторъ образувано е Д-во за природолѣчение и природосъобразно живене. Устава е вече утвърденъ отъ надлежното министерство подъ № 19702 отъ 16. XI. 1929 год. Симпатизиращитѣ на идеитѣ ни да се отнесатъ до редакцията за подробности.

Получиха се въ редакцията:

Царъ и пѣвецъ № 19 год. III отъ художествена библиотека „Древна България.“

Нашето дете кн. 8—9 год. II. София. Съдържа: заразнитѣ болести и училището; маларията и децата; опасностъ отъ говежда туберкулоза и др.

Кн. 4, год. VI отъ списанието на Д-вото за борба съ престѣпността.

== Медъ. ==

Центрофуженъ гарантиранъ чистъ медъ
на износни цени ще намерите на дребно само въ
магазинитъ на кооперация „Напредъ“

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

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

МЕДА е най-идеалната чиста природ-
на храна — 1 лъжица 75 калории.

МЕДА е лѣкарство — вижъ литературата за меда.

Кооперация „Напредъ“

Е подъ лѣкарски контролъ.

МАСЛО гарантирано чисто и прѣсно е
най-идеалната природосъоб-
разна храна отъ всички видове масла.

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

Маслото съдържа Витамини и е богато на калори и
лесносмиланостъ.

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

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

„Добро народно здраве“

съ отдѣлъ „Природенъ лѣкаръ“.

Запознайте се съ новата лѣчебна наука:

„Природолѣчение“ — народна медицина.

Годишенъ абонаментъ 75 лева предплатени.

За Г.

Официален
печатък

Васили



„Добро народно здраве“

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

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

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