

ПРИРОДЕН ≡ ≡ ЛЕКАР

Научно-популярно списание за природно лекуване

СЪДЪРЖАНИЕ:

Стр.

- | | |
|---|----|
| 1. Босоходенето като лечебен фактор | 1 |
| 2. Как да се гледате след прекаран плеврит | 4 |
| 3. Въздушни бани за всички | 8 |
| 4. Какво трябва да знаем за язвата в стомаха и дванадесетопръстника | 10 |



Разрешително 1—3-503 от 28. 1 1946 г., на министерството на Инф. и Изк

ПРИРОДЕН ЛЕКАР

Научно-популярно списание за природно лекуване и природосъобразен живот (биологична медицина)

РЕДАКТОР: Д-р Кирил Йорданов — бул. „Мария Луиза“ № 34 — Варна.

Телефон № 28-46

Чекова сметка 23-91

Prioden Lekar — Zeitschr. für Naturheilkunde und Naturg. Lebensweise. Schifftleiter D-r Kiril Jordanoff, Varna - Bulgarien

Год. абон. 500 лв.

За стран. 600 лв.

БОСОХОДЕНЕТО КАТО ЛЕЧЕБЕН ФАКТОР ¹⁾

от д-р Кирил Йорданов

Който е слушал моя сказка или пък е чел моя статия на тема: „В грижи за кожата, лежи разковничето на здравето и оздравяването“, той знае колко важни и сложни функции изпълнява кожата на човека и колко важни са грижите на същата за здрави и болни. Тези, които ще следят по-нататък мои сказки и статии по въпроси, засягащи рзни лечебни приложения, действащи върху кожата, те ще имат възможност да се запознаят с редица такива, а и да разберат какво богатство са те в лечебната съкровищница на днескашната модерна медицина.

Едно от казаните лечебни приложения, действащи върху кожата, е босоходенето. То е едно от многото средства за хигиенните грижи на краката. А грижата за краката е условие за какво да е закаляване и здраве. Това, своегорода, лекарство е твърде старо. Но, като баща, популяризатор и новооткривател, остава Себастиан Кнайп. Вярвам името му да е на мнозина известно.

Прилагането на какво да е нагласяване върху краката, е винаги с подчертано благотворно действие върху цялото тяло. Това е така, особено когато тези нагласявания са с студена вода. На практика, те се оказаха ненадминати по своето закалително и окрепително действие.

Три са главните лечебни приложения на краката: 1. Босоходене. 2. Газене в студена вода и 3. Ходене по зелена трева с прясно паднала роса.

¹⁾ Радио-беседа, изнесена на 18. VI. 1945 год. пред микрофона на „Радио-Варна“.

Босоходенето е на глед много просто, невинно и невнушаващо, нереспектиращо приложение. Затова и на него гледат като на нещо, едва ли притежаващо някаква здравна стойност. Тъкмо затова си позволявам, да приканя слушателите си към масово изпробване и прилагане. Чак тогава то ще ги респектира и ще ги накара да вярват в неговото наистина оздравително действие. Носенето на сандали на бос крак е една отломка т. д. к. от самото босоходене. Да се ходи съвсем бос пред хората, се е виждало, а и днес се вижда, непрелично, срамно, даже и предизвикателно към обществените порядки на културното ни общество. Тъкмо затова сандалът е смекчил това „неблагоприличие“ и все пак запазил известна част от ползата на босоходенето.

От децата трябва да започнем. Тях да привикнем да ходят цялодневно боси. В къщи, вън, при работа и игра, всякога, когато времето позволява, нека бъдат боси. Нека босите им крачета, бъдат оросявани от студенината или горещината на въздуха, земята, камъка, тревата, по които те стъпят. Така в телцата им ще се непрекъснато втичат невидими и неподозирани оздравяващи и ошастливяващи сили от Божия всемир. А, когато мястото позволява, нека и възрастните сторят това. Вечер преди лягане, и сутрин след ставане, когато човек и без това се събува бос, по-късо или по-дълго, според времето и разположението, походете боси в стаята, по коридора, по тротоара или тревата — въобще по всичко що домашната ви обстановка предлага. Но, най-идеални условия за това процедиране, е къра, вън сред природата, на поляната, на нивата, на градината!

Професор Шале казва следното за благотворното действие на босоходенето върху организма: „Босите крака се къпят в чистия и свеж въздух. Кожното дишане и изхвърлянето на отпадъчните продукти от вътрешното горене се всестранино освежава и поощрява. Вечно затворените, бледи, обезкървени крака се кръвоспохождат и стават розави. Катарите в горните пътища на дихателната система, застоя в гръдните органи, а и тези на таза, се премахват. Последниците им оздравяват. Наред с ежедневната баня на краката, босоходенето е чудесно средство за борба с потните крака“.

Страхът от простудяване е неоснователен. При внимателно и степенувано привикване, това е изключено. Почвайки от минутки, с привикването, се отива до часове даже.

Професор Винтерниц, специалист по водолечение казва следното за босоходенето: „Там, където, поради заседнал живот, недостатъчно движение, прекалено охраняване, някои страдат от виене на свят, конгестии в главата, поду-

ване на черния дроб, нередовности в храносмилането и др. подобни, тук най-доброто отвлекащо приложение е босоходенето. Също и при случаите с възбудени нерви, обща отпадналост и др. подобни, покрай въздушната баня, босоходенето е най-превъзходното лечебно средство“.

Всеки знае, какво влечение имат децата да се събуват боси и да тичат таки, въпреки гълча на възрастните. И наблюдавайте ги тези боси палавници, какво чувство на радост, самодоволство, и на волност ги е обзело, когато газят в дерето, бягат по тревата, по пясака! Също това непринудено чувство на охолство и самодоволство ще изпита възрастният, ако се освободи от погрешно разбраните си културни предразсъдъци и често подражава на инстинктивните босоходци — децата.

Добър пример за такова едно освобождаване от такива предразсъдъци ни дава граф Толстой. Въпреки произхода си, въпреки неудобрението от страна на близките му благородници, той е винаги бос. А Потемкин е изпитвал такова голямо удоволствие от босоходенето, че даже и при официални приеми, не се е лишавал от това удоволствие — да бъде бос.

Газене в студена вода има същото действие както босоходенето, но е значително по ефикасно. С боси, но топли крака, газим (ходим или на място) в текуща или не, вода, дълбоко до средата на прасците, секунда или минути (според самочувствието).

Разбира се, родното място на босоходенето е Вьорисхофен, където е болницата на Кнайп. Там, привечер, преди вечеря, всички болни газят в специално за целта проведен поток, въз на открито. Професор Матес, директор на университетска клиника, още при строежа на болницата, е предвидил и построил под нея специален поток за същата цел. За резултатите от това газене в студената, течаща вода, при неговите болни, той е писал в медицинските списания, като ги означил за много резултатни при конгестии в главата и артериосклеротично замайване.

Газене (ходене, скачане) в прясно паднал, мек сняг е друго приложения с същото, но още по-силно действие. То е за по-закалени и се прави по-внимателно. Но, опасност от простудяване няма. Секунди, до минутка, две, три, според самочувствието. „Чудно освежително, отвлекащо приложение, което трябва да се горещо препоръча“ — казва проф. Шале.

Заслужава да се специално спрем върху действието на росата. Ободрителното и окрепително действие, което, газе-

нето сутрин в росната трева, дава, е толкова, очевиден, че трябва да подирим по-точно причините за това. Действието само на студеното дразнене, не е достатъчно да обясни оздравителното влияние на това, свегорода, босоходене. Тук са в игра и други лечебни фактори. Имаме действието на земния магнетизъм и на електричеството съдържаща се в самите росни капчици. Росата е един вид мъглата, отпадъка или продукта от взаимодействието на електричеството в въздуха и това в самите растения. Но един Болонски професор недавно е открил, че росата е радиоактивна. Тази нейна радиоактивност е толкова силна, че изменя фотографическата плочка. Той е установил също така, че росата съдържа и конденсирано в себе си електричество, което, при босоходенето по росната трева, протича т. д. к по нервната система и ѝ действа в смисъла на облекчаване, ободряване и укрепване. Горните потайности на росата стават твърде доказани от факта, че босоходенето по-мократа от дъжд, или иначе, трева, не дава това действие.

За добрия резултат е много важно правилното дозиране. Това ще рече, предложението да предизвика приятност, и стопляне на краката, а не изстиване. Тук голяма роля игра изкуството да си служим с самочувствието. По самочувствие да отмерим продължителността на босоходенето, което при росата и водата, да не тръе по-вече от 10 минути.

Прочие, привикнете децата от ранна възраст, привикнете и вън, възрастните, о време към босоходене. Едно невинно благоразумие от Ваша страна, ще Ви възнагради толкова щедро.

КАК ТРЯБВА ДА СЕ ГЛЕДАМЕ, СЛЕД ПРЕКАРАН ПЛЕВРИТ ¹⁾

от д-р Кирил Йорданов

На „Мимоза — Ямбол“

Една наша слушателка от Ямбол ни пише едно писмо След като изказва възхищението си и ни отправя похвала за интересно изнасяните здравни беседи, тя е загрижена за себе си, след като е прекарала плеврит. Исква да знае, как трябва да се гледа човек, след като е прекарал плеврит. По свои лични съображения, тя се подписва с псевдонима „Мимоза-Ямбол“.

При днескашното повърхностно и лекомислено общество, отрадното впечатление прави едно сериозно отнасяне

¹⁾ Радио-беседа, държана на 4. IV. 1946 год пред микрофона на „Радио-Варна“.

към този здравен проблем. Казвам проблем, защото, въпроса за правилно гледане на прекаралите плеврит е действително цял проблем днес. То е злоба на деня даже. По тази причина и също такива съображения, аз вземам присърдце поставения ми въпрос и посвещавам тази вечерната си радио-беседа на него.

Да прекара един човек плеврит, това значе, че той има особено предразположение към този род заболявания и въобще към заболявания на дихателните органи. Рядко са случаите, когато, без това предразположение, по причина на грубо нарушаване на здравните закони, да се заболее от плеврит. Но и в този случай, има значителна разлика в боледуването на единия и другия. Първият боледува по-сериозно и по-дълго. Последният боледува кратко, леко, а следболестния период е гладък и не обезпокоителен.

Боледуването от плеврит общо, цялостно, конституционно, а не местно, на плеврата, а страдание. То засяга цялото тяло, в неговата сложна, конституционна същност. От тук възможностите, тази болест да протече мудно, сложно, с последици за здравето на редица други органи и за цялото тяло. Който е боледувал от едната страна, лесно ще прекара такъв и от другата. Него лесно може да сполети и перитонит. С други думи, той лесно заболява от полисерозит. Но, което е още по-важно, прекараният плеврит, не рядко заболява и от туберкулоза на белите дробове. И тъкмо тази възможност, даже тази опасност, придава на повдигнатия от нашата „Мимоза — Ямбол“ въпрос, проблемен характер. Тъкмо затова трябва, всеки да знае как да се гледа правилно, за да не позволи изброените горе усложнения.

Който е прекарал плеврит и слуша тези редове, той може да се посмути. Той може, даже, да се поуплаше. Затова, аз бързам да го утеша. Медицината познава много средства да предпази застрашените. Тя може да окрепи организма, да го конституционно преобрази и да го направи неподатлив на казаните усложнения. Дали ще се успее в това направление или не, зависи от самите болни. Зависи, от това, дали те гледат лекомислено на прекараното страдание и на тяхната особена предиспозиция, или пък, се отнасят сериозно към подхвърления проблем.

Сега, вярвам, мнозина заинтересовани ще побързат да ми отправят въпроса, даже ще съжелаяват, че не са в очна ставка с мене, за да отсмучат, така да се каже намекуватите мощни средства на медицината. Тям съм длъжен да кажа, че оточнено, индивидуално нагледено, всичко това е работа на лекаря, когото те са си избрали, комуто са доверили своето

здравно бъдаше. Предмет на моите мисли тази вечер ще бъдат само няколко, кратки общи насоки в този дух. Тях внимателно да изслушат, каня особено онези прекарвали плеврит, които имат наследствено обременяване, в чийто род са се срещали и други случаи на плеврит, бронхит и въобще, заболявания на дихателната система.

Прекаралият веднаж плеврит трябва години подред да се гледа много добре. През това време той трябва да се пази от простудяване, особено, от влажен студ. Работа и почивка да са разумно и съразмерно сгложени. Премората да се избягва на всяка цена. Работата да е предимно такава, свързана с възможно голяма хигиеност на труда. Най-добре тя да е свързана с дълго и често престояване на чист въздух, даже и вън, сред природата. Самото това вече поставя организма под превъзходното, благотворно действие на множеството укрепителни фактори на природата. А то е от колосално значение за сетнешния ход на болеста. Ако има възможност да сиени климата, като отиде на село или балкан, особено, когато местожителството му е голям град, да го стори непременно.

Правилното и достатъчно хранене на болния е от решително значение. То става с предимно млечно-растителна (вегетарианска) храна. Към нея да има ежедневно в достатъчно количество сурови продукти. Според сезона, зеленчуци, плодове, салати и т. н. Изпиването ежедневно по чашка прясно изтискани сурови сокове от разни плодове и зеленчуци, е същински еликсир на такива страдащи.

Чистият въздух, може да се каже, стои, над всичко. Неговото използване става, като болният прекарва колкото се може по-често и по-дълго на открито, веранда, градина и вън, сред природата. В стаята, денем и нощем, да е проветрено. Спането при отворен прозорец, когато времето позволява, прави истински чудеса в такива случаи. То пази от заболяване, то лекува заболялите, то, просто, съживява угасналите жизнени сили. Когато говорим за използване на чистия въздух, не бива да забравяме, че дълбоките дишания са, които го уползотворяват най-добре. Прекаралите плеврит правят дълбоките дишания нежно, не грубо, но достатъчно разгъващо дробовете. Тази предпазливост се налага от обстоятелството, че дихателната система е, въобще, несолидна за грубо малтретиране.

Слънцето, даже и надвишава чистия въздух. „Слънцето е най-ефикасното лекарство“ казва научно-медицинската поговорка. Него болните използват цялото лято, но нежно, внимателно, степенувано. Личното нагаждане и индивидуално

лизиране от лекаря, като че ли е една повеля, ако искаме да не правим грешки. Престояването на слънчеви места, кратко облъчване, а най-сетне, нежните слънчеви бани, голи и полуголи, са прийоми за слънцеизползуване.

На всички е известно, че такива болни са, обикновено много изнежени. Изнежеността за тях е една действителна, угроза за здравето. Борбата с нея е належаща мярка. А това е твърде деликатна операция, и добре е, закаляването. значи борбата с изнежеността, да стане под ръководството на опитен лекар.

Всичко казано до тук, са мерки, действащи и закалително. Но истинското закаляване постигаме чрез системните грижи за кожата. Активна ли е кожата, всестрано функционалоспособна ли е тя, споходена ли е с изобилно чиста кръв, реагира ли тя на външните въздействия на атмосферните влияния, тогава казваме, че тялото е закалено. В противен случай, се иска системна работа над нея. В специалната си беседа, за закаляването, говорих подробно. За крайно изнежените болни, това предприятие е даже и рисковано. Затова, нека не се провежда без лекар. Тук само следното: Въздушните бани, това ще рече голото изкъпване тялото в прясния, свеж въздух, обжулванията и измиванията с темперирана вода,менящите измивания на тялото, лекия, нежен четков масаж, са най-нежните, най-безопасни нагаждания за закаляване. Чак след тяхното изпробване и усвояване, може да се мине към по-силно действащите, бани и душеве. Успее ли болният да се закали, сполучи ли да победи изнежеността, най-големия враг на здравето, той е взел съдбините си в собствени ръце.

Накрая две думи за бодрия дух, вярата и окрепителните мисли. Е ли болният духом сломен, е ли той мрачен, страхлив, отчаян, той никога не може да разчита на успех. За него живота е загубен. Затова, преди да се пристъпи към провеждане режима (послеплеврален) подгответе се духом за него. Повдигнете духа си, затвърдете вярата в оздравяването, насочете мислите си към възвишето, към доброто, към успеха. Тогава вие сте подготвени за предстоящата оздравителна работа; тогава успехът ви е сигурен. Голямото значение на психическото състояние на болния е изразено в една много поучителна поговорка, която казва „Вер ден тод фюрхтет, хат дас лебен ферлорен“. Казано на български, това значи, „който се от смъртта страхува, за него живота е загубен“.

Привършвайки, аз поздравявам ученолюбивата слушателка от Ямбол за сериозното отнасяне към здравето си.

Съветвам я да следва казаното в горните редове и я уверявам, че тя ще пожъне голям успех, с което ще служи за пример на околните си.

ВЪЗДУШНИ БАНИ ЗА ВСИЧКИ ¹⁾

от д-р Кирил Йорданов

Въпреки големия напредък на хигиената, която ни постави въздуха в помощ на нашето здравеопазване и лекуване, понятието „въздушна баня“ и днес още е непознато на широк кръг хора. Нарочна анкета сред децата в училищата, сред слушателите ми при изнасяни от мене сказки, ме увери, че почти всички, не са даже и чували това име, камо ли да се приеме, че някоя от тях са го използвали, за своето и това на близките си, здраве. Скръб наляга човека, когато се натъква на такива жалки факти. Когато, стремейки към възможно по-широки познания днес е толкова голям, да бъде един народ лишен от това елементарно познание — че правенето на въздушни бани е неотложна повеля за всяко здраве — това е действителен признак, за окаяна здравна нищета на този народ. Липсата на тези елементарни здравни познания, са наистина голямо упущение, голям грях, даже и престъпно нехайство към самите себе. В същото време, болшинството, даже иначе без всякакво образование и култура, знаят имената на безброй лекарства, специалистети и инжекции. А въздушната баня, едно чудотворно здравеопазвено средство, достъпно за учен и прост, беден и богат, малък и голям, е останала съвсем чуждо понятие и до днес.

Разбира се, вината не лежи единствено в самите тях — широките народни маси. Тя лежи главно върху нас лекарите, че не сме намерили време, място и сили да го направим не само всеизвестно, а и общо здравно благо. Дано новото време, новата народна власт, чийто грижи за широките народни маси, безспорно, стоят над всичко, сложни началото на нова ера в здравеопазването на отрудения български народ.

Що е въздушна баня? Ясно е за всеки, че самото име ни подсказва, какво може да бъде то. Преди всичко това е „баня“. Щом е така, става дума за къпане на тялото. А щом ще се къпе тялото, то трябва да бъде съблечено голо. Но тази баня е уточнена — тя е „въздушна“.

¹⁾ Радио-беседа, изнесена на 30. V. 1945 год. пред микрофона на Радио-Варна.

Значи банята, за която става дума тука, не е водна, не е кална, не е слъчева, а чисто просто и ясно, само „въздушна“. Следва, че голото тяло ще бъде къпано в въздуха. Ясно стана вече за всеки, какво точно е това чуждо понятие „въздушна баня“. Нека сега се поуточним с няколко подробности относно практическото ѝ прилагане, за да стане това за всеки ясно като бял ден. И да няма вече никой, който да би посмял да каже, че не му е позната, че не е я чувал, че му е напълно чужда.

Въздушната баня е едно жизнено дразнение. Това е една форма за прилагане и използване, с цел лекуване и здравеопазване, на един от многото фактори на майката — природа, на един от многото жизнени дразнители, които ни е дала природата — въздуха. Този дразнител е винаги в действие. Без него не е възможен никакъв живот, никакъв процес в живата природа. Този жизнен дразнител, въздухът, е естествен, природен. Пътищата на неговото действие върху живите организми са много. Формите на неговото използване и използотворяване в лечебното изкуство, са също така много. Ние се занимаваме сега само с едно от тези много форми на прилагане — на лекуване с въздух.

Въздушната баня е много нежно действащо лечебно средство. Понася се и от най-тежко болните и от най-изнежените болни и здрави. Тя никога не уморява, никога не уврежда, но винаги помага. С цел за опазване и укрепване на здравето, се прилага от всички. С цел за лекуване, без оглед на болеста от която страдаме, въздушната баня е винаги показана и приложима. Върху голо съблеченото тяло, от въздуха, се втичат неподозирани потайни, чудотворни сили и оощастливяващи ценности. Сложния механизъм на нейното действие върху сложната психофизична човешка машина е отчасти познато, но в голямата си част е все още непознато и непроучено. При все това, практическото ѝ изпробване, я е поставило на една завидна висота като лечебен прием в съкровищницата на лечебното изкуство.

В добре проветрена стая, при отворен прозорец, сутрин, след ставане, е най-доброто време за нейното приложение. Ако можем да я правим на открит балкон, или вън на открито, това е още по-добре. Но, истинско възшебно тя действа, ако я направим вън сред природата, — в гората. Още топлото от леглото тяло събличаме голо. Къпиме го в хладния въздух, като през това време енергично, живо, пъргаво трием цялото тяло с сухи ръце. След това направяме няколко телесни упражнения, придружени

от дълбоки дишания. Това трае няколко минути до четвърт, а и половин час, според температурата на въздуха. Колкото по-хладен е той, толкова по-кратко трае тя и толкова по-ефикасно е нейното действие. С това привършва цялата процедура. Това е истинската въздушна баня. Това е нейната същност. Но ние можем да допълним това приложение, като накрая направим едно топло или студено изтриване на тялото или пък едноменящо измиване. Тези допълнителни приложения са всяко за себе си завършено лечебно приложение и се прилага винаги, когато е на място.

Но, въздушната баня може да се приложи всяко друго време през деня. Когато и да се почувствувате отпаднали, отмалiali, нервно възбудени, съблечете се голи и направете една кратка въздушна баня.

Къзах, че въздушната баня е толкова ефикасна, колкото по-студен е въздухът, в който се къпе голото тяло. Привикналите, закалените, могат да я правят и през зимата, значи в крайно студен въздух. Наново лягане след въздушната баня в топлото легло, спомага за по-скорошно затопляне. При много студено време се прави в топла стая. Спането съвсем гол е крайно полезно приложение на въздушната баня. Упорито безсъние и голямо неспокойствие, често биват победени след въвеждане на това спане съвсем гол. Въздушна баня преди лягане, както и въздушна баня през ноща, помагат също така за добър сън.

В заключение нека се резюмирам: Въздушната баня е едно полезно, безвредно, нежно, лечебно приложение на естественото, биологично лечебно изкуство. То е разбираемо и приложимо от всички, без никакви рискове. Нека всеки прояви жив интерес към нея. Да я изучи и ежедневно прилага. Не след дълго, той ще се увери в чудотворното й действие и никога няма да се откаже от нея.

Но, тези бани трябва да се прилагат масово. За тази цел трябва да се уредят специални места за въздушни бани към всички предприятия, фабрики, училища и пр. Там, и определени часове на деня, всички работници ще излизат и групово правят въздушната баня.

Здрави и болни, правете редовно въздушни бани!

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ ЗА ЯЗВАТА В СТОМАХА

Когато говорим за стомашна язва, трябва да разбираме и язва в дванадесетопръстника. Защото, само мястото ги различава една от друга. Всичко що се отнася до стомашната язва, отнася се и до тази в дванадесетопръстника.

Под понятието „язва в стомаха“ разбираме раничка в стомашната лигавица или по-дълбоко отиваща, в стомашната стена, рана. В единия случай се касае до лека, плитка, повърхностна нараненост на лигавицата, а в втория се касае до дълбоко стигаща, проникваща в самата мускулна стена на стомаха, рана, при което е загубена и част от тъканта на стомашната мускулна стена. Ясно е, че в единия случай ще имаме работа с по-леко, с по-невинно, по-малко страдание, а в другия случай с по-рисковано, по-опасно страдание. Макар, че злокачествеността се обосновава не от големината, не от дълбочината на язвата, а от особеностите на заболялия индивид и характера на самата язва.

Болезта се среща предимно в младата и средна възраст — 15—35 год. Изключения има, но те потвърждават само това, установено от науката, правило.

За причините и образуването на язвата има безброй много теории и предположения. Абсолютно положителна причина, е и до днес неизвестна. Истина е обаче, че обща непълноценност на организма и местна дефектност на самата лигавица, благоприятствуват образуването на стомашната язва. Общата непълноценност и общото предразположение на организма е резултат единствено от противоестествен, противоздравен начин на живеене. Общото отслабване и произтичащите от този начин на живеене разни болестни състояние, подготвят почвата и за самата стомашна язва.

Не рядко, анемията и хлорозата са първите стъпки към язва. Злоупотребата с месо, алкохол, чай, кафе и други порочности на живота, увреждат и общо и местно.

След общата непълноценост, като причина за стомашната язва идва местното увреждане на самата лигавица, От какво точно естество е това местно увреждане, това е също така неположително установено и до днес. Теории и предположения безчет. Всеки случай, от каквото и да е естество, последиците са винаги нарушение в кръвоспохождането на лигавицата. На почвата на него вече, се редят другите допълнителни причини, за да дойде накрая, и самата язва.

Нарушение кръвоспохождането, а от тук намаляване съпротивителната сила на лигавицата, идва често от спазми в самите капилярни окончания. Нервно нестабилните хора клонят лесно към спазми на кръвоносните капиляри. При такива лесно се идва до крамповидно свиване на същите и до пълно запушване на точно очертани места по лигавицата.

Кръвоснабдяването е вече нарушено. Клетките полугодни, полумъртви. Сега вече са лесна плячка на всичко друго.

Сеге вече те могат да бъдат и самосмляни от стомашния сок. И ето ти язвата в нейната цялост. И така както спазмите, могат и много други причини да причинят запушване, кръвоспиране и накрая нарушено хранене и умиране на стомашно лигавите клетки — значи да доведат до язва.

Аз мисля, че познаване повече първопричини за язвата е твърде интересно за хората, затова ще допълня казаното с няколко по-нови установявания. Опити с изкуствено предизвикани язви, са показали, че те бързо и окончателно оздравяват и не рецидивират наново. Ако се оставят под въздействието на повече стомашни киселини, тяхното оздравяване се забавя, но настъпва. Тези резултати идат да потвърдят, че първопричината за язвата лежи в ненормалния химизъм на телесните сокове, които, не само благоприятствуват образуването ѝ, но спъват нейното оздравяване и я улесняват да рецидивира наново. Киселините забавят заздравяването, но те не могат да го спрат. Следователно, увеличените киселини играят известна, второстепенна роля. Това се потвърждава и от факта, че язвите се явяват главно на онези стомашни части, които имат по-малко жлези, следователно и по-малко киселини. Такива са малката стомашна курватура, антрона и пилора.

Силни мускулни движения, тяхната преумора от претоварена работа, както и спазми и крампи, улесняват образуването на язвите. От тука следва, че притоварване на стомаха с много храна и пития, бързо ядене, недостатъчно дъвчене, са лесно разбираеми потстъпи към язвообразуване. В този ред на мисли се обяснява и язвоблаготворителното действие на душевните терзания, нервиранията и тях подобните Нервно-душевно терзание, дразнят вагусния център. По вагуса това дразнение се предава на стомашните мускули, които изпадат в крампи. Ако такива душевни терзания се повторят често, стомашните мускули остават в спастично състояние, това спъва кръвоснабдяването, храненето и отваря вратите за образуване на язва. Его какво значение има нервно-душевното спокойствие както за предпазване от язва, така и при лекуване на същата.

Много интересни са опитите на куче от руския професор Павлов. Той е доказал, че нервно-душевните дразнения не предизвикват само мускулни спазми, ами и увеличено производство на стомашни киселини, следователно, още веднъж улесняват язвеното образуване.

Съществува едно интересно съотношение между високото кръвно налягане и язвата. Хора, които реагират на душевни възбуждения с спазми в кръвоносните капиляри, и за-

болят лесно от високо кръвно налягане, не заболяват от стомашна язва, защото не получават стомашно мускулни спазми. И обратно. Затова, който страда от язва, не страда от високо кръвно налягане. А който страда от кръвно налягане, не страда от язва. Болните от язва са астеници, а тези от кръвно налягане-пикници.

От казаното до тук се очертават тип хора, с подчертана особеност на общото състояние - т. н. язвен тип. Всичките те се характеризират с недостатъчна собствена топлина и голяма чувствителност към студа, студени крака и бедра даже, неактивна, бляда, студена, с недостатъчно кръв, кожа. Това, особено, действително болестно състояние, предвестник на редица заболявания, е подчертано с муден кръвообрат. Хейг обяснява мудния кръвообрат с своята теория за пикочната киселина, която прави кръвта гъста, леплива, мъчно подвижна — състояние, което може да се влоши до пълно запушване на капилярите. Това ненормално, дисхемично състояние на кръвта, се нарича колемия. Тази теория обяснява защо влошаванията на болеста язва в стомаха настъпват пролет и есен, тъкмо тогава, когато стават химическите промени на кръвта и преобразованията в организма като цяло. Накрая, не трябва да забравяме и наследствеността, като съществена първопричина за язвата.

В резюме, ето причините още веднаж: Душевно възбуди, лошо разположение на духа, предразване на вагусния нерв с последвалите го спазми в стомашните мускули. Още и индивидуално предразположение (главно пикниците, помалко атлетиците). Киселинно отровена кръв, слаба оксидация, слабо горене и наследствено отежняване. Малки наранявания на стомашната лигавица, даже само точковидни кръвоизливи в същата, слагат началото на язвеното образуване, стига, казаните по-горе първопричини да са на лице. Както при всички други заболявания, така и тука запекът е винаги замесен в проявата на болеста. Та кои ли болести не се благоприятствуват и влошават от запек и студените крака!

КИСЕЛИННО ОТРАВЯНЕ НА ОРГАНИЗМА, КАТО ПРИЧИНА ЗА ЯЗВЕНИТЕ БОЛЕСТИ.

В основата на това учение лежи казаната по-горе теория на Хейг за облагане на тялото с пикочна киселина и неговото киселинно отравяне. Подробности по този въпрос ни дават изследванията на двамата автори Балинт и Заам. Тяхните изследвания са били насочени към това, да докажат връзката между появата на разните язви в организма

и киселинното отравяне на същия. Резултата е бил в полза на теорията, че киселинното отравяне е първопричина за язвено образуване. Ако даваме по 10–20 грама основи на здрав човек, след 4–5 дена урината му става алкалича. Ако даваме същото количество на болни от язва, едва след 9–10 дена урината става алкалична. Това показва, че киселините в болния са много и е нужно много повече основи за тяхното неутрализиране. Тая прекалена киселиност на тъканите е на лице и тогава, когато в стомаха нямаме увеличени киселини.

Това научно откритие иде да потвърди теорията на Хайга. На неговата теория е изградено учението на учените Рагнар-Берг и Бирхер — Бенер, които освобождават организма от излишните киселинни отрови чрез подходяща храна — главно вегетарианска, предимно сурова, с изобилно картофи към нея. Картофите са най-добрата храна за неутрализиране киселините в тялото

Гореизложените теории са проучвани от редица други автори и се споделят от тях. Така, възможността за самосмилане приема и Айзелсбер, тази за кръвосмущенията — Вирхов, а Камерер отдава голямо значение на инервационните смущения. Балант пък поддържа теорията на Хайга за химическата поквара на телесните сокове. Разбира се, всяка от тези теории стои в връзка с другата и взаимно допълнят сложната, основна причина на стомашната язва. Те не се отричат, а само добре допълнят.

ПРОЯВИ НА БОЛЕСТА

Да описвам подробно болестните признаци, това би значило да уча слушателите да познават болеста. Тъкмо таква задача е най-неподходяща за настоящата беседа, както и за всяка здравна просветна работа. Да знае признаците на болестите и да може да ги познава и разпознава, е работа само на лекаря. То е и ненужно за интересувашите се от здравни познания. Тъкмо затова, само няколко думи по този въпрос. Ненормалните усещания при тази болест са безброй много и от най-различно естество. Те никога не са типично характерни за язвата и се явяват при редица други страдания. Само няколко от тях са действително утвърдителни за болеста и благодарение само на тях, опитният лекар се добира, ако не до положителното установяване на болеста (това е понякога много трудно), поне до съмнения от значение за вземаните мерки. В противоположност на случаите с безброй усещания, не рядко болеста се явява и развива

без да даде каквито и да е признаци. Болният и не подозира даже съществуването на язва в стомаха. Случайно една аутопсия, по повод на други причини, открива язвата, в доста напреднало вече състояние. Или пък, което е разбира се по-неприятна изненада, привидно напълно здравият щастливец, бива изненадан с някое по-силно или по-слабо кръвоизлияние. Така болестта е открита. Едно от модерните начини за установяване на болестта е ръонтгеновия апарат. Но да се установи язва в стомаха с ръонтгенов апарат е едно много тънко изкуство, подаващо се само на много опитен специалист. Даже и нему то упорствува често и дълго. Не може и дума да става, че това е работа на кой и да е лекар притежаващ апарат и работящ от любопитство с такъв. Затова, когато ще искаме да установяваме язва с ръонтгенов апарат, обезателно да се отнесем до лекар изрично обявен като специалист, по ръонтгенодиагностика. Тогава ръонтгеновата намеса може действително да бъде от решителна намеса в полза на по-нататъшното лечение.

УСЛОЖНЕНИЯ И ОПАСНОСТИ

Тук познанията вече трябва да бъдат по-големи. Болният трябва да знае какви изненади и опасности може да му донесе болестта внезапно и да не занемарява лечението и гледането си. При това, подходящи грижи могат да предотвратят усложненията. Безспорно е, че дълго смущаване редовното охраняване чрез нередовно работящия болен стомах, ще изтощи организма и ще го направи достъпен и възприемчив за много болести, някои от които могат да бъдат твърде сериозни и опасни. Друго усложнение е кръвоизлиянието с неговите внезапни или бавни опасности за живота. И най-сетне, идва пробива на язвата и следващия го остър перитонит. Това са внезапните усложнения, с непосредствена опасност за живота. Нека прибавим към тях и срастванията, възможни за всички съседни на стомаха органи, мъчителните състояние, до които водят те, гнойниците и абсцесите, които може да ни даде язвата.

ПРЕДСКАЗАНИЯ И ИЗГЛЕДИ ЗА ОЗДРАВЯВАНЕ

Изгледите за оздравяване са сравнително добри. За седмици или месеци, не рядко, язвата оздравява. Годишни провличаща се язва вече заема особено място в предричанията. Предсказанията не са лесни и за опитния даже лекар. Защото и при привидно най-добро състояние, изненади към влошаване не са рядко. От моята 20 годишна ле-

карска практика съм дошъл до заключението, че на язвата можем да гледаме значително оптимистично. Стига да вземем предвид наследственото обременяване, кръвосоковия химизъм, нервно-душевното състояние, а така също характера на самата язва. След това ни остава да ороведем търпеливо цялостно, биологично лечение. Уместно е тук да се апелира към болните да се пазят от злоупотребата с лекарстаа и предоставят тяхното предписване само на лекаря. Защото, специфични за болеста лекарства не съществуват и болните лесно се подхлъзват към опитване ту на това, ту на онова хвалено специално средство.

КЪМ НАШИТЕ АБОНАТИ

След два годишно прекъсване, поради събитията, „Природен лекар“ започва наново своето излизане, като стъпва в седемнадесетата си годишнина. Самия този факт, да просъществува цели седемнадесет години, говори за неговата стойност.

С нови сили, с нов ентузиазъм, ние ще продължим упоритата си работа да дадем на страдащите познания по цялостното, биологично лечение. Разчитаме, че нашите досегашни, в нови привърженици и приятели, ще направят всичко възможно, да ни дадат пълната си подкрепа, като редовно се отчитат и добре проагитират списанието и цялата ни книжнина по природно лекуване.

Пречките и неприятностите, които ще срещате по реформаторския си път, да не ви плашат, тъй както нас, цели седемнадесет години не са ни плашили и спряли. Убедени в правотата на природното лекуване, работете неспирно и бъдете сигурни, че то ще пребъде.

Дайте ни нови, но предплатени, абонати. На неплатени, списанието не се изпраща.

На работа за хубавото наше здравно дело!

Редакцията

ЧРЕЗ ПРОСВЕТА КЪМ ПРЕУСПЯВАНЕ!

Здравето е най-голямото богатство. Без здраве няма щастие. Просветата е единствения път за преуспяване на човека. Книгата и словото са пътищата за наука и знания. Да няма дом без домашна библиотека. Купувайте и четете книги от всички отрасли на живота. Но преди всичко, здравните познания. Ето, ние ви предлагаме път към здраве.

Направете нашите книги и другиму достояние. Сведения и подробности ВАРНА „Мария Луиза“ 34 — Д-р КИРИЛ ЙОРДАНОВ.

Доставете си следните полезни, здравни книги по природно лекуване, които имаме още неизчерпани

1. лекуване с вода	100 лв.
2. Лекуване с пара	100 лв.
3. Ревматизма и лекуването му (второ издание)	80 лв.
4. Лекуване по Шрот — чудотвореца на Линдевизе	60 лв.
5. Четковия мазаж — първоразряден лечебен фактор	40 лв.
6. Лекуване с глад (пост) — безкръвна операция	50 лв.
7. Хигиена на старостта — или как да живеем в напр. възраст	60 лв.
8. Захарна болест	50 лв.
9. Кожните болести и лекуването им	80 лв.
10. Криза в медицината — ново изграждане на леч. изкуство	50 лв.
11. Как да гледаме температурно болен	60 лв.
12. Биологична медицина или алопатия — един научен спор	60 лв.
13. Природосъобразен живот или към здраве и дълголетие	80 лв.
14. Медът като храна и лекарство	50 лв.
15. Болести и страдания на жената	60 лв.
16. Болести на въбреците и мекхура	50 лв.
17. Критическа възраст у жената	50 лв.
18. Високо кръвно налягане	60 лв.
19. Лечебни бани с билкови отвари	40 лв.
20. Болести на сърдцето, вените и артериите	80 лв.
21. Туберкулоза на белите дробове	150 лв.
22. Самопомоща в живия организъм	50 лв.
23. Бронхиална астма	50 лв.
24. На борба с старостта и методи за подмладяване	60 лв.
25. Лежене, отпускане и покой, като лечебни прийоми	40 лв.
26. Основни принципи в биологичната медицина	60 лв.
27. Възстановителен, укрепителен режим за слаби и недъгващи	40 лв.
28. Кръвопускането в лечебното изкуство	50 лв.
29. Лечебна пръст	40 лв.
30. Гимнастическо табло „красота и здраве“	60 лв.
31. Болести страдания на ушите	50 лв.

Доставете си горните книги, подвържете ги и подредете в домашната си библиотека. Те ще ви бъдат полезни за през цял живот.

Доставете си стари годишници на списанието, по 250 лв. едното.

Сумите изпращайте по чековата ни сметка 23—91.

ЦЕНА 60 ЛЕВА

Печатница „Кънчо Николов“ — Варна — Тел. 26-58