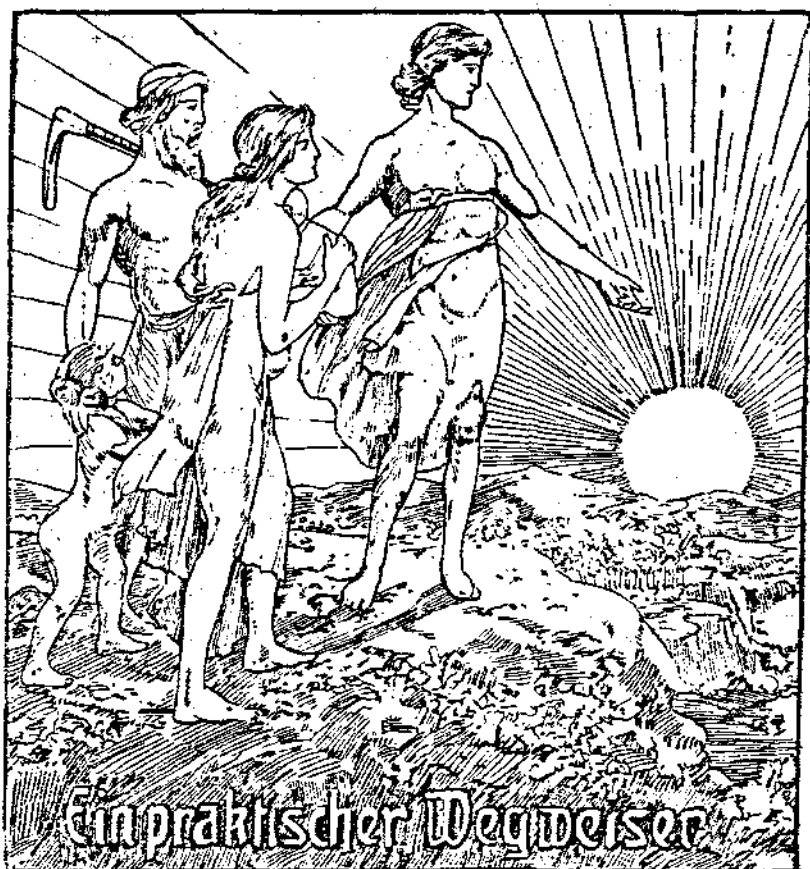


ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Одобрено и препоръчано от Министерството на Народното Просвещение
съ съужито № 2463 отъ 26. I. 1929 г.

Редакторъ: Д-ръ Кириль Йордановъ Ганевъ.



Природолечение!... Вегетарианство!... Въздържане!

Бръснарницата на Хр. Ив. Христофоровъ
22 Линия № 58.

Бръсне и подстригва по 10 лв., Дами подстригва по 10 лв.
Уиндхирани съ „Марселъ“ 15 лв.
Посетете за да се уверите!

ВЕГЕТАРИАНСКАТА ГОСТИЛНИЦА
„ПРИРОДА“

ул. „6 Септември“ — Варна
е единичната въ града. При **образцова чистота**, вежлива
прислуга всѣки ще се чувствува, като въ дома си.
Станете вегетарианци, хранете се
въ вегетарианската гостилница **„ПРИРОДА“**.

Даватъ се и
подъ наемъ

Всѣки **привърженикъ** на „**Природолече-
нието**“ трѣбва да се снабди съ **ВАНА** за **СЕ-
ДЯЩИ БАНИ**.

Избраната отъ Дружеството работилница е тази на
М. Казаковъ & Хр. Теохаровъ
ул. 6-й Септември № 28.

Даватъ се и
подъ наемъ

Здраво, природно и хранително питие е

БОЗАТА

приготвена отъ доброкачествено **просо** и съ вещина.
Съидейници обявете бойкотъ на спиртнитѣ питиета и **пийте**
само **БОЗА**. А такава ще намерите въ Варна **само** при
ЦВѢТКО БОЗАДЖИЯ, ул. „Царь-Борисъ“
Пийте по вече БОЗА!

Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ

Редакторъ на нашия „**Природенъ лѣкаръ**“, председа-
тель на Д-во „**Природолечение**“ живѣе на бул. „Мария-
Луиза“ № 34 до военния клубъ — Варна.

По редакционни, дружествени и частни работи приема **всѣко**
време. Всичко що се отнася до Д-вото и списанието да се
изпраща до него.

Редакцията дава всѣка година по една
премия. Станете абонатъ!

ДОВОРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за здравна просвета и борба съ народните болести.

Урежда редакционен комитетъ.

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

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

инв. 20225 | оид XIV-11890

Природенъ лѣкаръ.

Къмъ нашитѣ приятели и абонати

Драгий съидейници,

На Всички Ви сж известни трудноститѣ и пречкитѣ, които среща всѣки единъ носителъ на нови идеи. Това знаете, защото кой по-малко, кой по-вече всѣки отъ Васъ е работилъ въ насоката, въ която и ние работимъ. Вие знаете, че отъ никжде помощъ не можемъ да очакваме. Напротивъ пречки, неприятности на всѣка крачка и отъ всѣкиго. Не забравяйте, че успѣшния изходъ може да очакваме само отъ собственитѣ си сили и трудъ. Ето защо ние апелираме къмъ онези, които сж истински последователи на нашитѣ идеи, онези за които борбата за преуспѣването на обновата на начина на живене и лечение е борба свята, да се проникнатъ отъ пълното съзнание за пълна сплотеностъ и взаимопомощъ.

Не забравяйте, че има хора, които въ злобата си сж до тамъ отишли, че запитватъ помощниците си съ пълклената замисль: — Ами съ списанието му какво ще правимъ? Ами съ Д-вото му какво ще сторимъ? Или съ други думи казано, питатъ се какъ да унищожатъ и спратъ издаването на единичкия ни свѣтильникъ, какъ да постѣпятъ за да разтурятъ първото ни Д-во въ което се сплотяватъ бавно но здраво всички онези, които сж решили веднажъ за винаги да вѣрватъ изъ нови пѣтища въ своето здравеопазване. Тѣмъ можемъ гордо да заявимъ: Не коварни врагове, и пакъ не. Вамъ може да се отдаде да нанесете голѣми материални вреди на ратниците за здравно просветление, можете да ги до смъртъ и морално тормозите, но изгряващата звѣзда не ще бждете въ състояние да угаситѣ. Нашето дѣло бавно но сигурно процвѣтнява, просвѣтлението мъчно, но прогресивно

разпръсва мрака и ние като вегетарианците и въздржатели виждаме какъ долита тържествения ни възходъ. Защото, това което носимъ не е измислено отъ насъ, нито е дѣло на нашия вождъ, нито най-сетне е плодъ на користъ и спекулативни подбуди. То е извоювано постижение процъвтало съ цената на дълги борби наблюдения и научни изследвания на чело на които стоятъ плеада наши родоначалници професори, лекари и то отъ първа величина. Ние и тѣ, служимъ на **природолечението**. Но нека оставимъ фактите и бждащето да говорятъ. Ще дойде день, когато най-големите ни врагове ще се срамятъ отъ подлата си противоположия и ще отричатъ да сж нейни автори.

И колкото по непристойна и коварна е борбата съ насъ, толкова по сигуренъ става нашия успѣхъ, толкова дѣлото ни ще има по-голяма епохална стойностъ за по-късните поколения. Ето защо, ние апелираме къмъ истинските ни съчувственици, приятели и последователи да ни безрезервно подкрепятъ, като положатъ всички усилия за масовото разпространяване на списанието ни, защото безъ него нѣма успѣхъ. Въ литературата е залога за прѣуспяването на всѣка идея, а друга освенъ нешето списание нѣмаме. Па и не сме въ състояние да имаме. Оскѣдните средства съ които разполагатъ приятелите ни, а така е съ всички които служатъ на нѣкой свѣтълъ идеалъ, а не на собствения си джобове, едва ли биха създали за сега по-богата литература. Това ще остане единъ отъ идеалите ни.

И така скѣпи приятели, дайте максималната си подкрепа, като изпратите още сега абонамента на списанието за година III-та, а тѣзи, които не сж се издължили за миналата година молимъ ги да сторятъ това.

Молимъ всички на които е пратена тази книжка да я задържатъ като незабавно изпратятъ абонамента 75 лева. Нека не чакатъ да имъ се праща по пощата квитанция защото въ такъвъ случай ще прибавимъ 5 лв. пощенски разноски. така че абонамента ще стане 80 лв.

Абонирайте близките и роднините си.

Нежелающите да го получаватъ да повърнатъ книжката съ забележка „отказвамъ.“ А тѣзи, които искатъ отлагането на плащането да ни съобщатъ съ отворено писмо.

Втората книжка ще пратимъ само на предплатилите.

Всичко изпращайте на адресъ:

Д-ръ Кирилъ Йордановъ — Варна.

Пъкуването съ писма е забранено (нов. З. Н. Здраве). Ще се отговаря само на запитвания за природо-живене и такива съ профилактична цель. Всичко друго ще се поместя въ **списанието** — следете го редовно.

Dr med. Bossert — Düsseldorf.

Плодо-и-гроздолечение.

Есента настъпи. Дойдоха дните на голѣмо плодово изобилие. Най-безвредната и най-ефикасна природна храна, гроздето, озре. Ние и нашитѣ приятели знаемъ много добре, че това е времето, когато човѣкъ може да озапаси тѣлото си съ най-важнитѣ и необходими за здравето „допълнителни“ храни, така нареченитѣ витамини и минерални соли. Наредъ съ другитѣ зеленчуци, плодоветѣ и гроздето сж едни отъ най-богатитѣ съ минерални соли и витамини. Но тѣ сж и депо на слънчева енергия, която сж натрупали въ време на своето развиване и озряване. Курцумъ тѣ сж лѣкарство и храна.

Науката за природолечението не познава специални лечебни процедури. Изхождайки отъ единството на болѣститѣ, тя познава единъ лечебенъ методъ, който има за задача да повдигне лечебнитѣ сили на организма и усили излѣчването на чуждитѣ за него вещества. Изобщо при лѣкуването на единъ боленъ тя се стрѣми чрезъ приложението на всички лечебни природни фактори да доведе болния до пълно оздравяване. Има обаче случаи, когато въ даденъ организъмъ е загнездено това или онова застаряло и закоренено заболѣване, за чийто излѣкуване се иска едно основно преобразование на цѣлата тѣлесна машинация. Въ такъвъ случай природолечението прибѣгва до специална лечебна *хура*, като лѣкуване чрезъ гладъ, лѣкуване по шротовия методъ и т. н. Такъвъ единъ лечебенъ курсъ е и този съ плодове и грозде. Дърбосертъ—Дюселдорфъ е прилагалъ въ доста широкъ мащабъ този начинъ на лечение и то съ отлични резултати. И кой другъ би отрекълъ, че плодоветѣ и гроздето сж днесъ най-добрата сурова храна, която пъкъ сорова кухня днесъ е на върха на всѣко диетично лечение и модерно хранене. За голѣмо съжаление, високата цена благодарение на безсрамната спекула, злоупотрѣбата съ разнитѣ подправки и напитки, които претяпватъ естествения вкусъ на човѣка и го правятъ безчувственъ къмъ добрия аромат на плодовете, и най-сетне невежеството, което цари по отношение на ползата и лечебността на сжитѣ, сж причина щото и днесъ още консумацията имъ да е много по-малка отъ тази, която тѣ като храна и лѣкарство заслужаватъ. Малцина сж онези които съзнали вредата отъ месото, алкохола и тютюня, даватъ преимущество на плодоветѣ и ги поставятъ на трапезата си преди всичко. Болшинството плащатъ и ще плащатъ още дълго данѣкъ на своето невежество и извратенъ вкусъ, ще продължаватъ да красятъ трапезата си съ месо, алкохолни напитки и др. подобни, вмѣсто да сторятъ това съ идеала на човѣшката храна плодоветѣ. Нека не губимъ мѣсто съ изброяването на видовете плодове. Всѣки отъ насъ познава по-вече или по-малко

сортове и достатъчно е ако той редовно употребява тѣзи, които познава. Биле тѣ виреящи тукъ у насъ или такива донасяни отъ вънъ, стойността имъ е голѣма. Разбира се, че всѣки единъ плодъ има своитѣ специфични лечебни свойства, изразени въ предимно действие въ тази или онази на-сока, но въ основата на всички лежи, общо за всички е тѣхното невероятно благотворно действие върху обмѣната на веществата. Тѣ поущряватъ смилането, урегулирватъ изпразването, доставятъ витамини и соли, опресняватъ кръвнитѣ сокове и нѣкои отъ тѣхъ благодарение на богатството си на плодова захаръ (нека не се смесва съ денатурираната и вредна за здравето търговска захаръ) сж отлично силна храна.

Но що е то гроздолечение и въобще плодолечение? Вѣрвамъ това малцина да знаятъ. Да се подложешъ на гроздолечение ще рече да се подложешъ на т. н. Гроздова кура. То значи определено по дълго или по-късо време да се хранишъ изключително съ грозде. Разбира се че употребата на други освенъ гроздето плодове съвсемъ не е забранено. Не бива да се забравя, че изключителната употреба на плодове означава едностранчиво хранене. Съ огледъ на бялтака и тлъстинитѣ като важна съставна частъ на тѣлото ни, а почти липсващи въ разнитѣ плодове, е доста ясна тѣхната празнота. И тъкмо тази едностранчивостъ и празнота е причина, щото приложението имъ известно време да предизвиква небивало преобразование въ обмяната въ веществата, при здравия оживява същата, а при нѣкой болни е просто съ невероятна лечебна стойностъ. Заслужаватъ особено подчертаване разнитѣ нередовности на храносмилането, запека, разнитѣ болести на кръвта, разнитѣ заболявания на туберкулозна или скрофулозна почва, Сифилисъ, затлъстяване, подагра, ревматизъмъ, Артериосклероза, при които едва ли има случай където едно систематическо и сериозно приложение на гроздолечението да не докара ако не пълно излечение, то поне значително подобрене.

Нѣкой автори смятатъ даже, че една гроздо-плодова кура е единъ небивалъ методъ на естествено подмладяване. Това имъ лечебно-подмладяващо действие се обѣснява съ свойството имъ да изпѣждатъ натрупанитѣ отпадѣци отъ веществената обмѣна (чуждитѣ за организма вещества) и да ги заменятъ съ нови и прясни веществени елементи.

Ако се опитамъ да кажа, нещо специално за гроздето, то е, че най-правилното и успѣшно приложение на гроздолечението може да се приложи въ нѣкой лозарски центъръ, където всѣки споредъ вкуса си да избере този или онзи сортъ грозде. Да късашъ отъ самия чуканъ и да ядешъ този божественъ плодъ, е нещо което имащитѣ възможностъ трѣбва на всѣка цѣна да прилагатъ ежегодно, а нѣмащитѣ такава, да си го винаги желаятъ. Позволеното и необходимо количество

е 5 пфунда дневно. Къмъ него е позволено тричевъ но не пресенъ хлѣбъ, сухи земели и нищо друго.

Често бивамъ запитванъ дали при употрѣбата на гроздето бива да се гълтатъ люспитѣ и семената или по-добре е, единитѣ и другитѣ да се остраняватъ. Тамъ може да се каже, че при обикновени условия, когато нѣмаме специални противопоказания като чувствителенъ и нередовенъ стомахъ, остраняването имъ е не само излишно но, поради специалното дразнене на червата въ смисълъ на едно подтикване къмъ работа и урегулиране изпразването имъ, е даже забранено. Само онези страдащи отъ нѣкой по сериозни нередовности, могатъ при необходимостъ да сгорятъ това и употрѣбаватъ само гроздовия сокъ.

Нека не се забравя, че гроздето съдържа 15—18% захаръ, нещо, което не се среща при никой другъ плодъ.

Относно калоричната стойностъ на гроздето, за да се избѣгнатъ опасение отъ огладяване, нека ми бжде позволено да добавя следното: Да приемамъ за средно необходими калории за единъ възрастенъ 2500 калори. Като се знае че 100 грама грозде има 60 калории, 5 пфунда ще ни дадѣтъ 3000 калори. Това е едно количество предостатъчно да задоволи нуждитѣ на единъ почиващъ организъмъ, какъвто е лѣкуващия се. Така че за огладяване не може и дума да става.

Нека накрай повторя, че въ време на една гроздова кура, макаръ и изключителното употрѣбаване на гроздето да е желателно и преимуществено, все пакъ позволено е употрѣбаването и на други нѣкои плодове ако това стане наложително. Когато за плодовата кура изобщо може да се каже, че употрѣбата на разни плодове е даже наложително поради бързото насищане на единъ и сжщъ плодъ.

И така драгий читатели надявайки се, че съ тѣзи нѣколко реда ще успѣя да привлека още единъ поне приятель на плодояденето и плодолечението, азъ привършвамъ, за да се надея че събудилъ веднѣжъ интересъ у васъ къмъ новата насока въ лечението и живенето Вие ще продължите работата за обогатяване познанията си върху нашата наука и ако не сте още нашъ истински последователъ, то въ най скоро време съзнайте нуждата отъ това, да станете такъвъ.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ — Варна.

Какво трѣбва да правимъ при хемороида.

Би трѣбвало да се занимаемъ първо съ естеството на заболяването наречено *малесъм*; после съ признацитѣ, предпазването отъ него и най-сетне съ начина на лѣчение и отнасянето ни въ време на болестъта. Поради многото запит-

вания, които постъпиха въ редакцията и продължават да постъпват, което е доказателство за широкото разпространение и голъмия интересъ къмъ по-обширни познания отъ хеморойдитъ, редакцията реши да остави първитъ глави за по-сетне като първо запознае читателитъ си съ това, какво трѣбва да правимъ въ време на заболяването и какъ трѣбва да се лѣкуваме, тамъ където едно самолѣкуване е позволено.

Преди всичко, трѣбва да подчертая, че честитъ неуспѣхъ на дадена лѣчебна метода се дължатъ изключително на обстоятелството, че при лѣкуването се отдава голѣмо значение на разнитъ признаци на болестъта отколкото на основната причина и радикалното ѳ премахване. Отъ тукъ и временното потискане на първитъ и скорошното имъ повторно появяване и безконечното лѣкуване. Въ това отношение природолѣчението е на особено мнение. То не отдава на отдѣлнитъ признаци никакво значение и въ време на лечението се занимава съ тѣхъ до толкова, до колкото тѣ сж нетърпими и изискватъ известно облекчение отъ страна на болния. Центъра на тежестъта при природния лечебенъ методъ е основната причина въ услуга на чийто премахване се поставятъ всички приложения.

Предъ видъ на това, че най-първата причина е застоя въ чернодробовия кръвооборотъ, ние се стремимъ да облекчимъ сжщия и направимъ движението на кръвта по-плавно което само може да гарантира едно окончателно и трайно оздравяване.

Поискаме ли да се справимъ съ нѣкои локални симптоми, които да смегчимъ, облекчимъ и направимъ по-търпими за болния, можемъ да се придържаме въ напѣванията, които ни дава професоръ Шьоненбергеръ въ своя голѣмъ трудъ „Деръ Натурарцитъ.“ Споредъ него болкитъ и сърбежа, които сж редовни спътници на болестъта можемъ временно да облекчимъ като намазваме въпросната областъ съ бадемово масло или ланолилъ. Кожното дразнение отъ постоянното овлажняване пѣкъ се намалява чрезъ посипване съ болусъ алба. Парнитъ компреси поставени хубаво между седилицитъ меса въ самата „анусна бразда,“ парни бани на анусната областъ и горещитъ седящи бани споредъ сжщия професоръ сж незаменимо средство за премахване на постоянното напръгане и спазми въ аналната областъ. Сжщитъ облекчаватъ движението на кръвта отъ препълненитъ и напрегнати вени.

Евентуално появили се екзема по кожата трѣбва на всѣка цена да се пазятъ отъ каквото и да е продължително мокрене било то топло или студено. Тукъ доста целесъобразни сж парнитъ компреси, като въпреки горното, горѣщитъ седящи бани (почнати отъ 35 покачващи се до 45 градуса) сж позволени при условие, че веднага следъ това ще следва

изсушаване и напудряне съ *Bolus alba*. При много силни болки препоръчително е вкарването на 2—3 супени лъжици горещо масло въ ректума (най-долната част на червото). Преди лѣгане се поставя така наречената Т—връзка. Тя се поставя така, че двата ѝ края препасватъ презъ кръста, а другия минавайки между краката се среща съ останалитѣ отпредъ на корема. Отгоре идва една суха вълнена превръзка.

За да се избѣгне търкането на хемороидалнитѣ възли поставя се натопенъ въ масло памукъ. Особено спомага за свиването даже на доста голѣми такива възли, поставянето на натопанъ въ малко колодиумъ памукъ.

При пролапсъ на разширениѣ вени (хеморонднитѣ възли) наложително е предпазливото и срѣчно повторно вкарване. Това, обаче бива да стане само отъ лѣкаръ или опитенъ въ тази манипулация помощникъ. Иначе рискована се пукването на нѣкоя вена и ако не опасно, то доста неприятното кръвоизлияние. Тѣзи пѣкъ се спиратъ съ помощта на студени или горещи приложения, Нѣкому понасятъ еднитѣ, другимо другитѣ (Професоръ Шоненбергъ). Приложенията ставатъ въ форма на малки клизмички или сѣдящи бани. (10—15 или 40—50 градуса). И тукъ не бива да се изоставя лѣкарската помощъ, тъй като не рѣдко става нужда да се приложи и така наречения охладител на долното черво нѣщо, което може да се приложи само отъ вещице лице.

Но всѣизвестенъ е хроническия катаръ на долното черво, който се явява често при хеморондитѣ. Тукъ видни автори препоръчватъ клизми съ отвари¹⁾ отъ боровинки или пѣкъ оризена вода. Препоръчителни сж сѣщо така и студени сѣдящи бани съ температура 10—12 градуса и трайне 5 минути при условие, че нѣма никакво бъбречно разстройство или такова на пикочния мехуръ.

Но както и въ началото споменахъ, най-важното е лѣкуването на основната причина или общитѣ приложения, чийто задача ще бжде да подобри кръвта, поощри циркулацията и закрепи цѣлия организъмъ.

Колкото се отнася до подобрението на кръвта може да се каже, че най-важното тукъ е *диетата*. Кафето, чая, бирата, виното и разнитѣ подправки, като източници на пикочна киселина трѣбва да се абсолютно изоставятъ. Месото, шушулковитѣ, гжбитѣ да се ограничаватъ, ако не напълно изхвърлятъ. Особено богати на пикочна киселина и като така вредни сж мозака, бъбрецитѣ, черния дробъ отъ кланитѣ добитъци. Но и подуващитѣ корема зеленчуци, макаръ и вегитабиленъ произходъ, сж непрепоръчителни. Защото всѣко подуване на корема причинява затрудняване на кръвооб-

¹⁾ Вечеръ се наиксватъ $\frac{1}{4}$ пфундъ сухи боровинки. На следния день се поставятъ въ $\frac{1}{2}$ литъръ вода и се върятъ на умеренъ огънь 2 часа, следъ което прещежда.

рата въ аналната област. Главната съставна част на храната трѣбва да бждат сочните и добре узрели плодове. Тукъ особено препоръчителни сж гроздето (гроздова кура) и боровинките. Хлѣба да е предимно тричавъ.

Но макаръ и така строго подобрена диета, болния отъ хемороиди не бива да забравя, че много ядене, както и пиене е много вредно за състоянието му. Защо? Защото прекомерно приетата храна и течност се всмукватъ въ чернодробния кръвообратъ препълнятъ го, а това непосредствено влошава състоянието.

Лѣкуването чрезъ *младъ*, което си е спечелило такава слава е единъ много препоръчванъ методъ, особно при това заболяване но то не бива въ никои случай да се прилага безъ лѣкаръ.

Както всѣкжде другаде, така и тукъ най-доброто средство за премахване на застоя на кръвта сж видоветъ гимнастики и въобще физическата работа. Такива сж: градинска и полска работа, планинско катерене, особено третиране на коремнитъ мускули. (На интересующитъ препоръчвамъ лѣчебнитъ гимнастики помѣствани последователно въ списанието година I-ва, което може да се получи отъ редакцията срещу 60 лв.).

Едно друго средство за поощряване на кръвообрата сж масажитъ. Въ нашия случай трѣбва да се правятъ въ областта на черния дробъ, корема, бедрата и седалищнитъ дебелени, понеже отъ тѣзи мѣста може най-добре да се повлияе на коремния кръвообратъ.

Дихателнитъ упражнения и тукъ заематъ едно отъ почетнитъ мѣста въ лѣчебната процедура. Тѣхната стойност расте още съ обстоятелството, че дълбокитъ вдишвания последвани отъ бавни продължителни издишвания сж отлични масажи на коремнитъ органи.

Едно специално приложение, което въ схващанията на нѣкого може да се вижда даже и смѣшно е така нареченото *нощно обвиване*. Употрѣбявана кърпа се натопява въ отстояла (20 градуса) вода изстискава се и се обвива около гърдитъ и корема. Върху нея идва второ обвиване, най-добре двойно отъ единъ вълненъ платъ или нѣщо подобно, който се закрепва съ безопасни кърфици и се оставя цѣлата нощ. Това обвиване е едно мощно средство за поущрение на циркулацията, кждето пада цѣлата тежестъ на лѣчението. На утринята, следъ махването на компреса, става едно обжулване (енергично на цѣлото тѣло или само онази частъ отъ него, която е била обвита презъ нощта).

Но болния отъ хемороиди не бива да забравя, че въпроса за така наречената *клизетъ папиръ* е твърде важенъ поради това, че хемороидитъ представляватъ едно доста отворено състояние като напукване екземи и т. н., презъ кжде-

то много лесно стават инфекции и дават нежелателни и съвсем не безопасни усложнения. Отъ тукъ нуждата отъ особено внимание при бодбора на такава книга, която въ никой случай не бива да бжде печатана или иначе нѣкакъ нечиста. Особено печатаната лесно пренася олово въ кръвта и предизвиква оловно отравяне па макаръ само неговитъ признаци.

И най-сетне нека кажемъ два лафа и за оперативния методъ на лѣкуването. Преди всичко той съвсемъ не е безопасенъ и не винаги дава желаниа резултатъ. Но има случаи, кждето той въпреки всичко ще се наложи и намъ приятелитъ на природолечението. Въ такъвъ случай давайки съгласието си за една *вещь* направена операция ние особено наблегаме, че и сега резултата е невъзможенъ безъ следващо рационално лѣкуване съ гореизброенитъ приложения. И нека не се забравя, че този, който си даде достатъчно трудъ за приложението на другитъ природни приложения едва ли ще дойде до тамъ, че да му се натрапи една операция съ съмнителенъ резултатъ и безопасностъ.

Dr med. Zenker.

Предпазване и лѣкуване на туберкулозата.

Предъ видъ на това, че достатъчно се е писало и говорило за този бичъ народенъ, смея да предположа, че нашитъ читатели сж достатъчно запознати съ естеството, признацитъ и развоя на туберкулозата. За това ще си спестя труда и мѣстото да говоря подробно за тѣхъ, като посвѣтя настоящата си статия предимно на въпроса за лѣкуването ѝ по природния лечебенъ методъ.

Както при всѣки удобенъ случай, така и тукъ азъ особено подчертавамъ, че лѣкуването не бива въ никой случай да става безъ напжтванията и контрола на лѣкаръ. Това трѣбва всѣки да си запечати въ паметъта, ако иска да не оплаква частъ, когато си е позволилъ да заобиколи лѣкарската помощъ, която пѣкъ никога и въ никой случай не може да бжде заменена съ друго лице, освенъ лѣкаръ.

Преди всичко трѣбва да се строго разграничатъ случаитъ съ начална отъ тѣзи съ напреднала туберкулоза. Докато еднитъ позволяватъ по енергично пипане, другитъ изискватъ щото всичко да се прилага повече отъ предпазливо. Не бива да се забравя, че справянето съ единъ още здравъ, съ запазени сили, организамъ е много по-лесно и по-безопасно, отколкото манипулирането съ изтощенъ и обезсиленъ отъ болестъта. Нека за утѣха на обезнадежденитъ и отчаенитъ въ неуспѣха, ми бжде позволено да подчертая, че бѣлодробната туберкулоза, както и другитъ ѝ форми, е едно заболяване, което клони най-много къмъ оздравяване.

Случаи, които на пръв поглед правят впечатление на безнадеждно болни, могат все още да доживяват момента, когато болестта им да вземе един добър обрат и настъпи пълно оздравяване или най-малко задоволително компенсиране, което да им даде възможност да живеят още дълго, макар и при твърде строг режим. Такъв е случая особено при онези болни, които след пълно разочарование въ прилаганите методи, получават въра въ оздравяването чрез природолечението и от друга страна ги намиримъ съ желанието да оздравеят и живеят. Или съ други думи, болните, които не сж изгубили присъствието на духа и не сж изпаднали въ отчаяние. Това е така, защото мрачните мисли и настроения парализиратъ жизнените и лечебни сили на организма. Веселото настроение, надеждата и върата въ оздравяването, я напротивъ повишава.

За предотвратяването на болестта сж необходими грижи за поддигането на общото състояние на организма, каляване и закрепване на сжщия. Това споредъ науката за природосъобразното живѣне и лечение може да се постигне само чрезъ системно и продължително прилагане на сжщитѣ методи, интосиизиране и строго прокарване на единъ режимъ въ духа на природосъобразния начинъ на живѣне. Последния пъкъ се изразява накратко казано въ методичното приложение на водата, било то въ форма на тѣзи или онези бани, разните обливания по Кнайпъ, обмиванията или обжулванията по природолечебния методъ, въ който се включватъ и видоветѣ фрикции. Разбира се, че при всички тѣзи приложения е абсолютно необходима голѣма предпазливостъ и въ никой случай да не се предлага на организма повече отъ това, което може да понася, което пъкъ е въ зависимостъ отъ повече или по-малко запазените жизнени сили. Това или онова, така или иначе, въ основата на всичко лежи предупреждението: „Пази се отъ простудяване.“ „Не отнемай на тѣлото повече отъ това, което той впоследствие е въ състояние да си набави безъ да бжде овреденъ.“ А че такъвъ единъ строгъ контролъ и индивидуализиране е възможно само отъ лѣкаръ, се разбира отъ самосебе. Вториятъ факторъ изразителъ на природосъобразния начинъ на живѣне е въздухътъ; тукъ специално неговото въздействие върху кожата. Използуването на лечебната и закрепителната сила на въздуха пъкъ става чрезъ така наречените въздушни бани. Тѣхното действие е сжщото като на водата, съ тази само разлика, че е по-слабо, затова пъкъ по-предпазливо, и безопасно и може да се понесе отъ много по-изтощени и слаби организми. На трѣто мѣсто идва свѣтлината, безъ която е невъзможенъ никакъвъ животъ, нежели каквото и да е оздравяване. Но нека още на това мѣсто обърнемъ вниманието на читателя, че подъ свѣтлина не бива да се

разбира само слънце. Както при слънчевия, така и при неслънчевъ денъ ние можемъ да приложимъ свѣтлолечението безъ съ това да намалимъ постиженията си. Още повече, тукъ кждето непосредственото приложение на слънчевата енергия като лѣкъ, е почти винаги свързана съ по-малко или повече рискъ. Касае се за обикновената свѣтлина, чийто използване става комбинирано съ въздушните бани.¹⁾

Следва.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ.

Диарията и нейното лѣкуване по природния лечебенъ методъ.

Едни отъ честитѣ и обикновени заболявания, това сж тѣзи на храносмилателния каналъ. Този фактъ иде да ни покаже, че начина на хранене е действително противоестественъ, нѣщо което е въ полза на вегетарианското движение. Колкото чести, тѣ сж и много разнообразни. Изброяването и занимаването ни съ всичкитѣ въ една статия е разбира се невъзможно. При удобенъ случай ще се спремъ по отдѣлно за всѣка една. Тукъ искамъ да Ви запозная само съ т. н. диария, която за по-красиво се не рядко нарича съ „интелигентния“ изразъ „разстройство на стомаха.“

Причинитѣ за едно такова разстройство на храносмилателния каналъ сж най-разновидни. Отъ тукъ и нуждата отъ установяване на сжщитѣ. Като изоставимъ и тѣзи подразделения нека видимъ какво може и трѣбва да направи всѣки отъ насъ при случай на такова разстройство.

Преди всичко длѣжа да подчертая, че както навсѣкжде така и въ този случай трѣбва да не се избѣгва лѣкарската помощъ. Но въ случаитѣ, когато нѣмаме такъвъ наблизо или пъкъ най-сетне поради бичуващата криза не разполагаме съ необходимитѣ за целта средства можемъ и трѣбва да направимъ приложения, които почти въ всички случаи ще ни донесатъ напълно оздравяне. (Не става дума за онзи видъ диария, които сж симптомъ на основно сериозно заболяване и изисква специална лѣкарска намѣса).

И така, всѣки отъ Васъ, неговитѣ близки или роднини сж страдали отъ благодатната за оздравянето ни противореакция отъ страна на тѣлото и като така я познаватъ много добре. Но сжщитѣ макаръ и вече страдали ще има още много често да се справятъ съ това иначе доста неприятно

¹⁾ За да избѣгнемъ повторения на нѣща, за които сме вече писали, нека интересуващитѣ се отъ подробности по правене на воднитѣ и въздушни приложения се справи съ книжката „Варна какво, какъ и кога лѣкува.“ Цена 10 лв.

но за това пъкъ отъ капитална полза за здавето ни състояние. Тамъ препоръчваме въ такъвъ случай да сторятъ следното:

1) Забранено е вземането на каквито и да било запичащи средства. Не бива да забравяте, че всѣко подобно изкуствено запичане и затѣгане е заприщване на изходнитѣ мѣста презъ кждето организме изгонва всички чужди за него вещества. Въ такъвъ случай това би значело потискане на единъ активъ на организма, запирането на една недовършена спасителна акция на сжщия за да се появи следъ дълго или кжсо на друго мѣсто въ друга форма.

2) Изпразнете основно храносмилателния си каналъ чрезъ една порядачна клизма или очистително отъ растителенъ характеръ, като рициново масло.

3) Прекратете приемането на каквато и да е храна. Това сж предварителнитѣ мѣрки, които има да се взематъ, следъ което почватъ приложенията — нашитѣ лѣкарства.

4) Три пжти дневно се поставя на корема паренъ компресъ (вижъ списанието година II-ра). Сжщия паренъ компресъ се прави и на сѣдалищната областъ.

5) Приготвя се оризена вода (две супени лжжици оризъ въ половинъ литъръ вода се вари половинъ часть и се процежда) и отъ нея се употребява по малко цѣлия день. Въ сжщата вода готова за употребяване може да се поставя по нѣколко капки лимоновъ сокъ.

6) Сварява се чай отъ гюзумъ смесенъ съ кори отъ лимонъ. Въ готовия чай се поставя малко лимоновъ сокъ. Употребява се по малко презъ цѣлия день.

7) Следъ всѣко изхождане се прави по една горѣща клизма съ чиста вода, или съ малко соль.

8) При малкитѣ деца и възрастнитѣ при по-тежки случаи съ температура, трѣбва да се пази леглото. Или най-малкото съятая. Иначе всичко става накрака.

9) За окончателното привършване на спомагателната работа съ цель за основно пречистване на организма се правятъ първата седмица по три парни бани съ цель за избилно изпотяване или нѣкоя друга изпотителна процедура.

И така, прилагайки нѣкои отъ тѣзи приложения въ нѣкой по-тежки случаи всичкитѣ въ други по-леки само нѣкои отъ тѣхъ и повтаряйки ги единъ два дни, ние съ сигурность можемъ да се справимъ съ всѣки видъ диария па била тя и на нѣкаква специфична почва (разбира се лѣкаръ нѣма да се забравя) безъ да става нужда да вземаме каквото и да е отровно лѣкарство. Азъ подчертавамъ ефикасността на този начинъ на третиране разстроения стомахъ, като моля всички онези, които имъ се отдаде случай за приложение и не получатъ желанія резултатъ да ми съобщятъ

този неуспѣхъ. Такъвъ не вѣрвамъ да се окаже но все пакъ нѣкое изключение нѣма да ни бжде чудно. Разбира се, има още редица приложения пакъ по природния методъ но тѣ ставатъ вече излишни при наличността на гореизброенитѣ.

Това е драги читатели лечебната процедура при този видъ заболяване, която се нарича природенъ лечебенъ методъ и който плаши толкова много нѣкои народни „доброжелатели“. Но нека накрай за по-голъма сигурность изброимъ преимуществата на този нашъ лечебенъ методъ:

Първо въ такъвъ случай болния и неговитѣ близки спестяватъ парични средства, които по-малки или по-голъми сж все пакъ нужни за семейнитѣ нужди. Второ, никога нѣма да остане излѣганъ приложителя и винаги ще получи оздравяване безъ да получи нито главоболие даже. Трето, избѣгва отровнитѣ лѣкарства, нѣщо което всѣки и при всѣки удобенъ случай трѣбва да стори. Тѣзи които искатъ да се запознаятъ основно съ нуждата отъ това, нека се запознае добре съ науката за природното лѣкуване.

Но нѣкои биха казали, вѣрно е всичко казано горе, но при добъръ изборъ на най-подходящото заболяване. Тамъ бързае да предваримъ съ отговора си, че въ течение на годината ще се занимаемъ и съ останалитѣ заболявания при които ще ги увѣримъ, че и при тѣхъ е възможно казаното. И така вървейки ние, ще дойдемъ до онѣзи заболявания, чийто излѣкуване съ природния лечебенъ методъ се напълно отрича. Тогава ще видимъ какво е въ състояние да стори природното (физикално диетично) лѣкуване и при тѣхъ състояния.

Еребиановъ — София.

Какъ действува светло-въздушната баня върху човѣшкия организъмъ.

Кожата, която покрива човѣшкото тѣло, нѣма назначение да бжде само като щитъ на тѣлото, а има най-разнообразни функции. Докато на младежа кожата е румена, свежа и лѣха живогъ отъ нея, въ стареца пѣкъ тя е суха, жилава, розова, прѣхава и лѣха нѣщо вече отживѣло. Това иде да подсказже голѣмото назначение на кожата въ развитието и подържането на организма. Следъ измиване на тѣлото човѣкъ се чувствува подбодренъ. Струва му се, че свежестъта на въздуха сигурно е нахлула въ организъма и той се чувствува лекъ като ефира. Леко му е и лесно подвиженъ. Настроението му е весело и радостно, духътъ му е повишенъ.

Ако се изследва добре кожата ний виждаме; че тя не е просто единъ пластъ служащъ като щитъ на тѣлото, а е

органъ на последното съ точно опредѣлена функция, съ точно опредѣлено назначение. Въ нея се преплитатъ едно въ друго най-тънките кръвоносни артериални и венозни сждове. Като възли въ тия преплитания сж потнитѣ жлези, съ малки каналчета, които иматъ отворитѣ си по повърхността на кожата, тъй нареченитѣ пори. До потнитѣ жлези се намиратъ коренчетата на космитѣ по тѣлото. Освенъ това кожата е една голѣма жлеза съ вътрешна секреция, хормонитѣ и секретитѣ на която изпълняватъ най-разнобразни назначения. Така напримѣръ, когато нѣкоя функция въ организма е смутена, то кожата е която я замѣства. Така, ако функцията на организма да преработва калциевитѣ и др. соли въ костни клетки, за изграждането и подържането на коститѣ въ тѣлото е смутена, заболяла, то кожата е, която почва да изпълнява работата на смутената функция, до тогава, до като почне отново правилно да действа и т. н.

Кожата служи като регулаторъ на топлината въ тѣлото, съ безбройнитѣ най-тънки кръвоносни сждове прѣснати по цѣлата ѣ повърхность.

Посредствомъ поритѣ, при преминаването на кръвта отъ артериитѣ въ венитѣ чрезъ потнитѣ жлези навънъ презъ кожата се изхвърлятъ най-силнитѣ и страшни за организма отрови, продуктѣ отъ обмяната на веществата, отъ обмяната на износенитѣ тъкани и при строежа на последнитѣ. Презъ кожата на тѣлото се изхвърлятъ 5 пѣти повече отровни вещества откожкото презъ бѣбрецитѣ, червата и бѣлитѣ дробове.

Въ основата на коренчетата на космитѣ, които покриватъ тѣлото се намиратъ, краищата на безбройни нервни нишки, които кръстосватъ на всички страни кожата и затова при студено време се свиватъ глаткитѣ мускулни влакна, които изправятъ космитѣ и се получава настрѣхване на тѣлото.

Следва.

Димковъ — София

Въ спазване на душевното, половото, хранителното и трудовото равновесие се крие основата на здравето ни.

„Философията на единъ човѣкъ е огледалото на неговия характеръ.“
Сириусъ.

1. Полово равновесие.

Цѣльта на физическата любовъ не е само задоволяването на половата страсть. Сжщинската цель е увѣковечаването на физическия човѣкъ. Прекаленото полово напрежение изхабява канала, презъ който минаватъ жизненитѣ сили

и се отразява пагубно върху общата дейност на организма, защото спермата е квинтъ есенцията на организма и нѣма назначението само да оплоди, но и да запази тѣлото младо и издържливо. Въ резултатъ на невъздържанието се явяватъ физически и умствени недѣзи. Ние ставаме морални страхливци, лишени отъ енергия да се боримъ съ трудноститѣ на живота. Тѣлото и умътъ отслабватъ, защото жизненитѣ есенции, които душата би трѣбвало да употреби за съграждането на едно духовно тѣло, посредствомъ прекаленото сладострастие, се изхавяватъ и душата чувствува своята голота. Въ това състояние се проявява копнежътъ за раздразнителни средства и навицитѣ за пушене и пиене намиратъ благоприятна почва. Ако намалимъ до минимумъ това изтощение на жизненитѣ сили, последнитѣ ще се върнатъ въ тѣлото и мозъка. Органитѣ и частитѣ, които сж били омалямоощени, ще почувстватъ голѣмо засилване, въ резултатъ на което, всички пречки, изглеждащи на пръвъ погледъ непреодолими, ще се премахнатъ. Жаждата за раздразнителни средства ще се намали и съ време може да изчезне съвършенно. Ако ли станемъ чисти въ сърдцето си, като не се спираме на сладостраснитѣ си мисли, а ги отпъждаме и живѣемъ почтено, ще можемъ да предвидимъ резултата на своитѣ действия и ще можемъ да предотвратимъ несполукитѣ въ живота. Душата ни ще стане възприемчива, а ума ни свежъ и проникателенъ. Ние трѣбва да съблюдаваме чрезъ умереността, законитѣ на природата, ако искаме да бждемъ щастливи. Който мисли доброто на жената и децата си, трѣбва да гледа на въздържането даже и въ брака, като на свещенъ дългъ. Библията казва: „Дървото на живота носи дванадесетъ плодове годишно.“ Това сочи на факта, че не е само жената, но и мъжатъ веднажъ на месеца изпитва усиленa творческа енергия. Това периодическо засилване на енергията, ако се запази ще укрепи както мъжатъ така и жената всестранно. То ще съживи тѣлото и ще подигне човѣка морално, умствено и духовно, и обратно, злоупотрѣбата съ половия актъ винаги се изражда въ развратъ съ неговитѣ страшни последици. Великитѣ мъдреци и светци, знаейки, че пълното въздържание не само че не е вредно, а напротивъ е много полезно, сж били винаги въздържани и целомъждрени. Следва.

Б. Р. Чакаме възражението на оня, който въ събрание „упрекна“ главния ни редакторъ за гдето проповедвалъ по-лово въздържане въ своитѣ скаски.

Молиме всички онези, които не искатъ да полувачаватъ списанието да повърнатъ тази ни книжка.

Нашитѣ приятели.

Здравейте г-нъ Докторе,

Първото ми съжаление е за това, че все не мога да намеря въ себе си достатъчно пари, да се абонирамъ за Вашето списание, излизането на което ме преизпълва съ радостъ и ми дава енергия, първо за да мога смело да вярвамъ въ тържествения възходъ на вегетарианството и природното лекуване и второ, да работя, до колкото е по-силитѣ ми, за тяхното популяризиране. . . .

И най-после! Най-после явихте се Вие и олекна ми, а вервамъ, че не само на мене. Вие бѣхте дълго чаканъ. И бждете уверени, че ще победите. Когато се научихъ, че сте се установили на практика въ Варна, радостта ми се удвои, защото пристѣпате вече къмъ сеяне на здравни семена, отъ които Ви пожелавамъ тежъкъ плодъ — богата жътва. Вашето списание се получава, мисля, само отъ читалището, отъ кждето го чета (нередовно) и отъ едно момче. Но тази зима ще направя всичко за неговото по-широко разпространение. . . .

Накрай като Ви изказвамъ моите симпатии и ви пожелавамъ успѣхъ, ще се обърна съ една молба къмъ Васъ. Ние вегетарианцитѣ отъ Горно Орѣховския край искаме непременно да Ви видимъ на Вегетарианския Съборъ въ Русе на 28—29 Августъ. Това ще бжде празникъ за насъ. А ако изнесете нѣкоя скаска или рефератъ, това ще бжде пре-красно. . . .

Горна-Орѣховица, 4. VIII. 1930.

К. Т. Х.

Получиха се въ редакцията:

1) в. Павликенски Гласъ аб. 50 лв., изл. Павликени, редакторъ Н. Тарашмановъ. 2) в. Тръбачъ аб. 50 лв. изл. Бѣла-Слатина, изд. М. Тодоровъ, 3) в. „Северна Поща“. абонаментъ 60 лева, редакторъ Т. Симеоновъ, Плѣвень. 4) в. „Ново Време“ ред. А. С. Пенчевъ, В. Търново. 5) в. „Поповско Слово“ аб. 50 лв. ред. Юр. Недѣлчевъ, Попово. 6) в. „Славянинъ“ аб. 50 лв. ред. Б. Т. Станчевъ, Варна. 7) Худ. библ. „Древна България“. 8) Орханиецъ гр. Орханлие. 9) „Луковитски Новини“ гр. Луковитъ. 10) Сп. „Морска Мисль“ аб. 60 лв. изл. Варна. 11) „Детско Здраве“ аб. 80 лв. ред. Д. Кацевъ, София „Регентска“ 44. 12) „Нашето Дете“ София, Витоша аб. 60 лв. 13) „Сждба“ броя 20 лв. — София. 14) „Вегетариански Прегледъ“ София, 6 Септемврий № 3.

Приятелѣ на природолѣчението.

Набавете си нашитѣ издания, едничката научна литература върху природното лѣкуване.

Купете си:

1) „Варна какво, какъ и кога лѣкува“ лѣчебно-режименъ нарѣчникъ за природолѣчение. Отъ Д-ръ К. Йордановъ, цена 10 лева.

2) „Здрава, млада, хубава“ частъ I, пжтеводителъ за оздравяване на жената. Необходима за всѣка жена. Отъ сжщия авторъ, цена 10 лева.

Доставете си:

1) Старото ни течение на списанието „Добро народно здраве“ — природенъ лѣкаръ, година I, цена 60 лв. заедно съ безплатното приложение една отъ горнитѣ книжки. Имаме на разположение около 50 течения.

2) „Добро народно здраве“ — природенъ лѣкаръ, година II, цена 100 лева заедно съ приложение една отъ горнитѣ книги. Имаме 10 течения.

3) „Добро народно здраве“ — природенъ лѣкаръ, год. II, обаче безъ книжка I и II-ра, които сж изчерпани, цѣна 75 лв. Имаме около 40 течения, заедно съ приложение една отъ горнитѣ книжки.

Запишете се и предплатете за № 3 отъ нашата библиотека „Природолечение“ „Подмладяване и разхубавяване на жената“ цѣна 10 лв. Тази книжка е готова за печатъ и ще се напечата въ толкова екземпляра колкото записани желающѣ има и тогава когато се запишатъ достатъчно.

Тѣзи две книжки сж сжщо така отъ председателя на Д-во „Природолечение“ редакторъ на списанието ни Д-ръ К. Йордановъ и сж по сказкитѣ изнесени отъ сжщия съ голѣмъ успѣхъ въ Варна.

Най-вкусенъ и чисто приготвенъ хлѣбъ ще намѣрите
въ I парна машинна хлѣбопекарница

„ВЪЗРАЖДАНЕ“

ул. „Драгоманъ“ 16.

Освенъ това произвеждатъ се рѣженъ, млеченъ и всички видове хлѣбъ, които лѣкаритѣ препорѣчватъ.

Сжщо разни кифли, сухари и др.

Приятелѣ, съидейници четете и разпространявайте нашия „Природенъ лѣкаръ.“

За Г. Общинската
Библиотека

Варна

„Добро народно здравѣ“

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

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

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

—