

Природен ЛЪКЪРЪ

Съдържание:

	Стр.
1. Природното лъкуване въ картини	1
2. Алопатия или природо- лъчение	2
3. Половият въпрос	6
4. Кръвопускане като лъ- чебен методъ	9
5. При температурно болния	10
6. Лъкуване съ гладъ	13
7. Какъ да избѣгнемъ артериосклерозата	14
8. Малко хуморъ	16

РЕДАКТОРЪ
Д-ръ КИРИЛЪ ЙОРДАНОВЪ



ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

Научно-популярно списание за природно лъкуване
и природосъобразенъ животъ (биологична медицина)

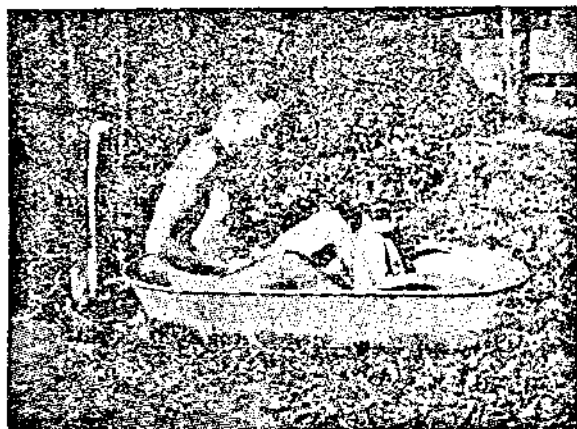
РЕДАКТОРЪ Д-ръ Кирилъ Йордановъ
градски лъкаръ

Бул. „Мария Луиза“ № 34
Варна, телефонъ № 28-46

Priroden Lekar — Zeitschr. für Naturheilkunde und Naturg.
Lebensweise. Schriftleiter D-r Kyril Jordanoff, Varna - Bulgarien

— Год. абон. 50 лв. | Чек. сметка 23-91 | За стран. 70 лв. —

Природното лъкуване въ картини



Съдъщо обтрян-
на баня по Фелке-
прави самъ Д-ръ
Волфъ, авторъ на
голямата книга
„Природата като
лъкаръ“

Къмъ читателитѣ

Драги читателю,

Ето че Ви поднасяме първия брой отъ новата петна-
десета година на списание „Природенъ лъкаръ“. Ако
сте старъ абонатъ, Вие познавате дѣлото на „Приро-
денъ лъкаръ“ и нѣма какво да прибавяме отъ наша страна.
Дѣлото на природолѣчението е и Ваше дѣло. Надяваме се
правилно да приценитѣ оноа, което Ви давахме цѣли чети-
ренадесетъ години и вѣрваме, че Вашия изборъ не може да
бжде другъ, освенъ да продължавате да сте або-
натъ на списанието и да направите каквото
можете за да ни дадете нови платени абонати.

50 лв. остава абонамента, въпреки посржпването.

Ако сте новъ читателъ, комуто тази книжка е първа и пробна, тогава ние Ви канимъ внимателно да я прегледате. Приценете добре поднесения Ви материалъ и решете: Желаете ли да се запознаете съ новитѣ методи въ медицината и биологичното лѣчебно изкуство, като съ това извлечете голѣма полза за Вашето и това на близкиѣ Ви здраве. Въ такъвъ случай задържете тази книжка и изпратете абонамента отъ 50 лв., за да продължимъ изпращането на списанието.

Ако не ви интересува материя изъ областта на природното лѣкуване и не желаете да сте редовенъ абонатъ, молимъ Ви учтиво, върнете този брой чистъ и неодрасканъ: пишете на обличовката „обратно“ и я предайте на раздавача, или я пуснете въ пощенската кутия.

Нѣма напълно здравъ човѣкъ, а сигурно и Вамъ липсва нѣщо отъ здравето. Не го занемарявайте, а абонирайте се за нашето списание, запознайте се съ научното природолѣчение и опитайте по тѣзи нови методи да възстановитѣ здравето си. Ние Ви увѣряваме, че опитътъ Ви ще излезе сполучливъ.

Нека не липсва въ никоя къща това хубаво списание, което, срещу единъ минималенъ абонаментъ отъ 50 лв., при тази голѣма скѣпотия, ще ви поднася ежемесечно интересенъ и разнообразенъ материалъ по природолѣчението — за разнитѣ болести и тѣхното природно лѣкуване.

Четете и просвѣщавайте се! Помогнете на близки и познати да обикнатъ книгата и знанията. Тѣ ще ви бждатъ благодарни за тази услуга. Защото, знанието е злато.

Редакцията.

Алопатия или природолѣчение

Наученъ диалогъ Д-ръ Браухле — проф. Гроте.

Беседа четвърта ¹⁾

Лѣкаръ и изследвателъ — изследователътъ човѣкъ и целестремителностъ на вътрешния геній — инстинктивна и функционална диетика — постене — суровоядене — животинска храна — калорична и свѣтлинна стойностъ на храната.

Професоръ Гроте: Азъ повторно мислихъ по вчерашния ни разговоръ и нѣкои нѣща ми станаха по-ясни. Любезни Браухле, Вие имате навика много теоретически схва-

¹⁾ Продължение отъ години XII, XIII и XIV-та.

щания или още не напълно уяснени неща да ликвидирате набързо съ много значущи изрази и съ това се самозадоволявате. Когато се говори за инфекциозни болести, Вие си обяснявате много неща съ „характера на епидемията“. Съ този бързъ замахъ Вие мислите, че сте попълнили всички онѣзи непълноти, за които попълняне науката ни е дала толкова положителни установявания и научни данни. Така Вие се отнасяте особено къмъ нещата отнасящи се до активната имунизация противъ заразни болести. Струва ми се, ключа на това Ви схващане лежи въ по-рано изказани отъ Васъ схващания, а именно, че на леглото на болния, природниятъ лѣкаръ нѣма време да чака до установяване на подробности, а пристъпва веднага къмъ правилно лѣчение. И това е действително единъ правиленъ усетъ отъ Ваша страна като лѣчителъ. Но съ това ние идваме на границата между лѣкаръ и изследователъ. Природниятъ лѣкаръ е чисто и просто само лѣчителъ. Него го интересува само това, което той може и трѣбва да направи за бързото и окончателно оздравяване на болния и не се интересува отъ редица научни подробности, които биха ни позволили да се вгълбимъ по-дълбоко въ страданието и въ даденъ предметъ въобще. А природонаучно поставениятъ лѣкаръ на алопатичната медицина не рѣдко е възпиранъ отъ пребързани заключения, теоретични обяснения, а и много често отъ навремено активно отпочване самитѣ оздравителни работи съ болния — защото той много често се впуска въ подробности и губи по тѣхъ време, което природниятъ лѣкаръ използва още отъ първия моментъ за лѣчебна работа. Природниятъ лѣкаръ вижда своята задача предъ болния изключително въ това да изпълни лѣчебни работи. Природонаучно подготвениятъ лѣкаръ на алопатията много лесно, често съ лоши послѣствия за оздравяването, се отказва да вземе подъ съображения нѣкои теоретически схващания, които природолѣчението използва при лѣкуването. Отъ тѣзи причини произтича обстоятелството, че природонаучната медицина обвинява природолѣчението че е повърхностно и ненаучно, а отъ друга страна, то да обвинява медицината, че е нерешителна и колеблива въ непосредственитѣ оздравителни работи. Навремето Ервинъ Ликъ съпоставяше отъ една страна лѣкарятъ, а отъ друга медицинера. Азъ пакъ съпоставямъ лѣкарятъ и изследвателя. Въ природонаучната медицина всички се стремимъ да направимъ изследватели и учени, безъ при това всѣки да има дарбата за това. Природолѣчението върши тъкмо противното — то се стреми да развие въ лѣкаря таланта къмъ изкуството да лѣкува, а не способнитѣ да стане наученъ изследвателъ. Съ други думи, училищната медицина гледа на лѣкуването като

наука, а природолѣчението го схваща като изкуство. И въ най-ново време общото схващане е въ полза на природолѣчението — лѣкуването е по-малко наука, а повече изкуство.

Д-ръ Браухле: Не е вѣрно, че азъ, като съзнаващъ отговорността си природенъ лѣкаръ, повърхностно отминавамъ Вашитѣ „положително установени“ факти. Както Вие осъмнихте изследователскитѣ дарования на лѣкаритѣ алопати, така и ние непринудено ни се поставя отвътре въпросътъ дали всички наши опити и наблюдения сж действителни факти и дали нѣкои отъ тѣхъ не сж самоизмамване и надценяване. Вѣрно е, ние винаги сме се съмнявали въ това, дали учениятъ, изследователтъ-човѣкъ си дава добра смѣтка затова, каква непогрѣшна целестремителность отличава вътрешния творецъ въ всѣки живъ организъмъ. Ние сме на мнение, че тъкмо този тъй важенъ моментъ отъ потайноститѣ на оздравяването, учениятъ отминава лекомислено, като се е увлѣкалъ само въ своитѣ механо-материалистични открития. Че това е така, ни показва и обстоятелството, че много, до вчера „сигурни“ и „научно установени“ факти, днесъ се изоставятъ като фалшиви. А такива краткотрайни „научни“ факти сж безброй. Ние предпочитаме да събудимъ отбранителнитѣ сили на организма чрезъ редица природосъобразни предпазни пжтища, отколкото да чакаме това отъ имунизациитѣ. Въ действителность, ние не само не ликвидираме въпроситѣ свързани съ лѣкуването съ тази или онази теория, въ което Вие ни обвинявате, ами за подобно бавене намъ не остава време. Ние никога не градимъ лѣчебнитѣ си нагаждания на тази или онази теория, а само на здравия разумъ и дълго изпробваната практика. Би противорѣчило на всѣки здравъ разумъ, да успорваме лѣчебната и животворна сили на слънцето, да не я уползотворимъ, а да чакаме докато нѣкой си прилеженъ ученъ ни обоснове лѣковитостта му съ тази или онази „научна“ теория. Ако така би се действувало, то слънцето не би било здравна благодать отъ векове, а и още дълго би останало неизползувано въ лѣчебното изкуство. Но, любезний Гроте, не забравяйте, че въ човѣка е потаена и една друга душевна сила, освенъ интелекта на изследователностьта и отмиръването, която сила не само не е по-маловажна отъ първия, а даже и я превишава. Дали сега тази сила Вие ще я наречете инстинктъ, несъзнателно знание или вродена въ човѣка мждрость, е все едно.

Природолѣчението се основава върху схващането, че на човѣка сж вродени, както инстинктивнитѣ, така и интуитивнитѣ познания за запазване и оздравяване на живота. И азъ съмъ на мнение, че отнасящиятъ се скептически къмъ ес-

тественитѣ жизнени и оздравителни прояви, ученъ, рѣдко ще надмине съ своитѣ лѣчебни способности надарениятъ съ здравъ вжтрешенъ усетъ човѣкъ.

Я ми кажете любезни колега, медицината не е ли въ тежка криза? Тя не е ли загубила вече довѣрието на човѣчеството? Не е ли просто чудно какъ страдашитѣ, масово дирятъ помощта на природнитѣ лѣкари, даже и на обикновенитѣ лѣчителни, когато сжщото това време много дипломирани лѣкари едва искараватъ насщния си? А всичко това съвсемъ не е заслепяване на лесно повлиявацитѣ се маси, а е епохално събитие, предизвикано отъ дълбоката криза въ медицината, която дойде въ заджнена улица и която, време е, да се реформира и новоизгради върху принципитѣ на природолѣчението.

Да лѣкува е задачата на лѣкаръ. И отъ всички лѣкари най-голѣмъ е този, който умѣе най-бързо и най-добре да оздравява болнитѣ и да имъ помага. Подробнитѣ научни изследвания много рѣдко сж въ тѣсна връзка съ това лѣчителско изкуство—въ повечето случаи това сж обременителни подробности, които не рѣдко спъватъ и забавятъ лѣкуването. И ако медицината иска да се корегира и изживѣе кризата на болеуване, ако тя иска да възвърне изгубеното въ нея довѣрие срѣдъ широкитѣ народни маси, то тя трѣбва да стане преди всичко лѣчебна, а чакъ на втори планъ да бжде и научно-изследователска.

Увлечениятъ въ научни подробности лѣкаръ, като губи сили и време по много излишни подробности, не рѣдко отминава безъ внимание и съ непростимо лѣкомислие много чудотворни естествени лѣчебни приоми, които сигурно биха помогнали на болния много по-сигурно и бързо, отколкото неговитѣ изследователски подробности, не рѣдко отъ съмнително научна стойность. Така напримѣръ, гладуването е най-мощното вжтрешно лѣчебно сръдство каквото въобще сжществува. Неговото лѣчебно действие е толкова радикално и всестранно, че съ право е наречено „операцията безъ ножъ“. Свѣтовната история познава толкова чудновати оздравявания чрезъ постолѣчение. Има даже отдѣлна история на постолѣкуването. А я се огледайте добре и ми кажете колко университетски професори или лѣкари въ практиката, сж способни да проведатъ правилно единъ курсъ на гладолѣчение? Съ това, че тѣ вмѣтатъ сегисъ тогисъ нѣкой день на пълно гладуване или нѣколко плодови дни. (Но и това отъ недавна подъ влиянието на природолѣчение-то Б. Р.) не е нищо сторено за едно радикално гладолѣчение. Лѣкуването чрезъ гладъ е голѣмо и сложно изкуство, което трѣбва основно да се изучи и продължително практически школова. Азъ не се страхувамъ да кажа, че на всѣ-

Имате ли болка, изтравайте я. Не я потушавайте съ лѣкарство.

ки лѣкаръ на мѣстото, срещу една школовка по гладолѣчение, бихъ замѣнилъ всички химически лѣкарства и цѣлото си медикаментозно можене. Разбира се, любезни Гроте, азъ не бихъ ималъ нищо противъ, ако това чудотворно лѣчение бихме могли да обосновемъ и подкрепимъ съ нѣкоя действително положителна научна теория. Но сжщото това време, бихъ извършилъ непростима глупостъ, ако въ очакване на такава една теория, остана чуждъ на практическото гладолѣчение. Това би било противно на всѣки здравъ разсудкъ. Досежно точнитѣ диагнози на алопатията, мога да кажа, че всѣко човѣшко благоразумие би оправдало диагностичното оточняване, стига то да не е въ вреда на бързата намѣса и крайния лѣчебенъ резултатъ. А колко често, увеличането въ точно диагностициране, често съвсемъ излишно за самото лѣкуване, е причина не само за късно отпочване самото лѣкуване, ами и не рѣдко такава за вредно отклоняване отъ правилното биологично лѣчение. Независимо отъ това, че всѣкога, когато това е възможно и не спѣва лѣчението, ние като правило си поставяме възможно точна диагноза. Но въ всички случаи, независимо отъ това, дали сме имали време и възможностъ за точно диагностициране, ние винаги сме се стрѣмили, въ кръга на възможното, да си обяснимъ основнитѣ факти на действието на всѣко лѣчебно приложение. И не е ли, отъ това становище погледнато, едно щастливо събитие, че ние двамата, принадлежащи къмъ два различни лагера, сме се намѣрили и задължили въ рамкитѣ на новата биологична болница, да работимъ за съгласуване на лѣчебното изкуство отъ една страна и научното изследване отъ друга?

(следва)

Половиятъ въпросъ¹⁾

по Д-ръ А. Вандеръ
превелъ Д. Баровъ

Нуждата отъ полово възпитание

Пола занимава мисълта и психиката на повечето хора; е тема на най-честитѣ интимни разговори и закачки и въобще запълва гомѣма частъ отъ живота имъ. Чрезъ пола се гради продължението на човѣшкия родъ и голѣма частъ отъ семейни раздори. Отъ пола зависи, дали ония невинни сж-

¹⁾ Ще следватъ серия статии по полово просвѣта отъ Д-ръ Вандеръ. Благодаримъ на г. Баровъ че ни дава на разположение преводитѣ си. Следете ги.

Температурата е лѣчебна сила — не давайте на болнитѣ противотемпературни лѣкарства.

щества, които очакваме да окрасятъ живота ни, ще се родятъ здрави и нормално развити, или малко—много, недѣгани, нещастници и изроди.

Половитѣ конфликти, макаръ и въ една прикрита форма, сж тема на много съчинения въ художественната литература. Пола е билъ причина за страданието на много хора и подкладка за не малко борби. Пола, половитѣ страсти, сж били, макаръ и не единственна, задкулисна причина, която е указала не малко влияние върху човѣшката неписана и писана история.

Имаме литература по половитѣ въпроси, но тя е пълна съ много заобикалки, предубеждения, предразсъдаци и глупости. А сериозната, обективна и популярна научна литература е твърде оскѣдна.

Докато, при здравото нормално полово влечение, породено при добра полова хигиена, още повече при едно по-високо съзнание, има много приятни чувства и чистота, по важнитѣ причини за прѣкомѣрната полова възбудимостъ сж:

1. Въ нѣкои случаи злокачествено наследствено обременяване.

2. Запретяване дружбата между момчета и момичета, отдѣлянето имъ въ мъжки и дѣвически пансионни, училища, казарми и пр.

3. Липса на здрави познания върху половитѣ въпроси, истини и хигиена; едно по-високо съзнание за значението на пола и уважението къмъ другия полъ.

4. Душевното бездѣлие. Еднообразието блудкавостта на всѣкидневниятъ животъ. Подсилената душевна неудовлетвореностъ, която съвременниятъ животъ създава. Или общо казано: Липса на здрави физически и душевни занимания и развлечения. Липса на красиви и радостни нѣща, които да заангажиратъ вниманието къмъ една по-висша и смислена целъ.

5. Прѣкомѣрна умора, физическо и психическо разтройство и половитѣ излишества.

6. Възбудителното въздействие на срѣдата: филми, модерни танци, подчертавана съблазнь, чрезъ грижа и облѣклото у женитѣ, лекитѣ книги и пр.

7. Алкохола и всички подобни срѣдства.

8. Храната, особено месната, която съвременната кухня приготвява.

9. Изкуствената срѣда въ градоветѣ, която отдалечава отъ освежаващитѣ източници на природата. И; противниятъ на физиологическитѣ закони, грубъ животъ, който е принудено да живѣе мнозинството.

Всѣка болестъ е излѣчима по методитѣ на природолѣчението, но не всѣки боленъ. Отчитайте се за новата година!

У младиятъ човѣкъ, особено презъ пуберитета, при липсата на правилно освѣтление върху половитѣ истини, уформиящитѣ се и търсящи отдушникъ, полови сили, могатъ да ги заведатъ къмъ онанизъмъ, молови извращения и проституция.

Масовото невежество по половитѣ въпроси и липсата на полова хигиена, сж една отъ причинитѣ за ширящитѣ се венерически болѣсти и израждането на младитѣ поколения.

Затова се налага едно трѣзво научно възпитание върху пола и въпроситѣ свързани съ него. Такова едно възпитание укрепва и издига личното самоуважение, достойнство и уважението къмъ другия полъ — създава къмъ него искренни и чисти отношения. И създава повече условия за създаването едно по здраво и дейно поколение.

Правото на жената

отъ Д. Беровъ

При половитѣ отношения, при разглеждането на половитѣ въпроси, на жената не трѣбва да бжде гледано като на второ качество човѣкъ. Нѣколко физически подробности и особености, не я правятъ по-несъвършенна отъ мъжа. А грубата физическа сила у мъжа днесъ не е превъзходство, даже и въ физически отношения. Машината я направи ненуждна.

Ако се преписва на жената като причина за нещо-долнокачествено това, че женитѣ процентно сж по-малко издигнати въ духовно отношение и по-малко творчески проявили отъ колкото мъжетѣ, то причината за това не се крие въ нѣкакво несъвършенство, а въ една сложна зависимостъ отъ причини и условия, лежащи вънъ отъ нея, които я приетискатъ и ограничаватъ много повече отъ мъжа. За създаването на това, мъжътъ е билъ главниятъ виновникъ.

Презъ периода на напреднала бременность и раждане (при безпомощность и невъзможность за прехранване и справяне съ трудноститѣ) при жената, мъжътъ още по силно е наложилъ своята власть.

Своитѣ умствени и творчески способности и възможности, жената е доказала не веднажъ. Въ историята на миналия и съвремененъ животъ на човѣчеството, ще намѣримъ много велики имена, безъ да говоримъ за многото неизвестни жени, които сж допринесли много за човѣшкиятъ напредъкъ въ всѣко едно отношение.

Стремезътъ на жената къмъ равноправие въ нѣкои случаи се изражда въ разюзданость момчешки прояви и

Младежо, не онанизрай—иначе ще оплаквашъ днитѣ си, но ще бжде късно.

тарикагщина. Но това не може да даде цѣлостно опредѣление.

Запавайки своята женственностъ, смѣла и волева, съзнавайки добре своята роля и отговорностъ като жена, майка и човѣкъ, жената трѣбва да внесе въ живота всичко красиво и ценно на своята душа.

Разбирайки добре човѣшкото право на своята съпруга, нейната психика, природа и възможности, воденъ отъ едно нежно дружеско чувство, мъжътъ отъ своя страна трѣбва да направи брачниятъ животъ още по-красивъ.

Подъ свѣтлината на всички тия обяснения, мислимъ, че най-добре ще бждатъ разбрани отъ читателитѣ следващитѣ статии за пола и половитѣ отношения. (следва)

Кръвопускане като лѣчебенъ методъ

отъ Д-ръ Ботембергъ

История на кръвопускането

Пускане на кръвъ съ лѣчебна целъ е толкова старо, колкото и човѣчеството. То е било познато на всички народи въ всички времена. Споредъ господстващата мода въ медицината въ дадена епоха, кръвопускането е бивало ту въ разцвѣтъ, ту е изпадало въ забвение. Така е било въ древността, така е и въ по-ново време.

Този „първобитенъ“ методъ на лѣкуване е билъ любимъ преди всичко на широкитѣ народни маси, специалностъ на народни лѣчители. Но той е ималъ привърженици и срѣдъ лѣкаритѣ.

Въ европейската медицина кръвопускането е известно още отъ времето на Хипократа, който минава за баща на медицината. Разумно, умѣрено и на мѣсто сж ги прилагали много стари лѣкари. Въ противоположностъ на тази целамѣдреностъ, презъ 17 и 18 столѣтиє французки автори сж прекалили съ него до вампиризъмъ, което, за разумния днесъ, е абсурдъ. Не сж били рѣдки случаетѣ, когато при пневмония да сж пускали кръвъ 2—3 пѣти на день отъ по 500 куб. см. Лично на Людвигъ XIV, само презъ последното му 1½ годишно боледуване, е било пускано къмъ хиляда пѣти кръви! Днесъ всѣки се ужасява отъ единъ така противобиологиченъ и немедицински начинъ на действие.

Метода на кръвопускане е изграденъ върху схващането, че болеститѣ се дължатъ на лоша кръвъ и че чрезъ кръвопускането тя се пречиства. Но, както ще видимъ по-долу, действието не се състои само въ пречистване на кръвта. А отъ друга страна, понеже не всички болести се дължатъ на „лоша кръвъ“ въ баналния смисълъ на думата и понятието лоша кръвъ днесъ получи научна свѣтлина, обяснимо става за насъ, защо нѣкога се е прекалявало, а по-нѣкога напълно изоставяло.

Пази се отъ преуморяване, особено на сърцето си.

Пълното изоставяне на кръвопускането въ медицината стана, когато биде наложено учението за локално-патологическата сжщност на болеститѣ. Съ други думи — когато въ медицината господствуваше мнението, че не лошата кръвь, а мѣстни патологически измѣнения въ дадени органи сж болестна причина. Това е било въ края на миналото столѣтие.

Крайността на схващанията за лошата кръвь през миналитѣ вѣкове е довеждала до ужасни прекалявания въ кръвопускането. Крайността за ролята на мѣстнитѣ патологични измѣнения като болестна сжщност въ ново време доведе до неоснователното пълно изоставяне на единъ иначе много резултатенъ методъ.

Въпрѣки „научнитѣ“ доводи на медицинскитѣ учени отъ ново време противъ кръвопускането, самиятъ фактъ, че е успѣшно прилаганъ хилядилѣтия отъ лѣкари и народни лѣчители, говори вече, че ше е практически и научно издържанъ. Още Hufeland (Хуфеландъ) се е оплаквалъ въ края на своя животъ, че кръвопускането е незаслужено изоставено отъ новитѣ лѣкари.

За щастие, днесъ медицината е въ нова ера. Неохипократизма въ нея взема надмощия. Лошата кръвь като основна причина за болести и нейното пречиствање като предварително условие за оздравяване се научно доказва.

Ржка за ржка съ това, кръвопускането наново заема заслуженото си мѣсто въ лѣчебното изкуство.

Лѣчебно действие на кръвопусканато

У насъ широкитѣ народни маси се ползватъ успѣшно отъ това забравено лѣчение. Много болести, неоздравяващи отъ докторско лѣкуване, оздравяватъ следъ нѣколкократни кръвопускания отъ нѣкой народенъ лѣчитель. Рѣдко за единъ лѣкаръ се е изминавало десетки километра пѣтъ пешъ или съ волска кола, за да се дойде до неговото затѣнтено нѣкъде мѣстожителство, но нѣщо обикновено е, отъ села, даже и отъ градове, да се извървятъ много болникъмъ нѣкой всеможещъ дѣдо, за да имъ пусне кръвь. И всичко това, за угорчение на насъ лѣкаритѣ, много пѣти съ изненадващъ успѣхъ.

Днесъ на много деца, а и на възрастни носящи ги отъ детинство, гърбоветѣ сж прошарени отъ безброй следи отъ прорѣзвания съ целъ да му се пусне кръвь. А коя селянка не е рѣзана подъ езика? Спомнямъ си отъ детинството, моята майка, съ сюрня други селянки, периодично ходи нѣкъде да я режатъ подъ езика. И винаги твърди, че се чувствувала оздравѣла, и че безъ това рѣзане, не би била добре. Па и последнитѣ години, когато имаше вече синъ лѣкаръ, тя не

Не прикалявай въ половия животъ — 1—2 пѣти седмично е здравословно.

се отказваше отъ това рѣзание и продължаваше да ходи при своя дѣдо въ далечното село.

Въ последно време и лѣкари почнаха да се интересуватъ отъ кръвопускането. Надсмиванията при „рѣзание подъ езика“ ставатъ все по-рѣдки. Но въ рѣцетѣ на лѣкаря този методъ е все още слабо полезенъ. Само нѣколко страдания сж, при които лѣкарятъ признава и прилага метода. И въ повечето случаи, той праща своя боленъ при нѣкой лѣчитель да го реже или при нѣкой бръснаръ да му постави пиявици, защото ние лѣкаритѣ, ако и да сме наклонни вече къмъ кръвопускане, сме почти незапознати съ най-проститѣ начини на това кръвопускане, каквито сж поставяне на пиявици и кръвопускане чрезъ вендузи. Че колко сж лѣкаритѣ, които могатъ да направятъ това практически? Винага за това е, че никога въ университета не сме подготвяни за това. Сега, въ живота ни се налага да го изучимъ, и за нашъ срамъ това пакъ трѣбва да подиримъ отъ нелѣкаръ. Добре, че владѣемъ модерното кръвопускане отъ вената, иначе ще се често посрамваме предъ болнитѣ.

(следва)

При температурно-болния

или

Какъ да гледаме температурно болнитѣ

отъ Д-ръ Кирилъ Йордановъ — Варна.

*

Преди нѣколко години разгледахъ въ сп. „Природенъ лѣкаръ“ този въпросъ. По сжщественото отпечатахъ въ отдѣлна книжка за свободна продажба на тѣзи, които не сж абонати, а се интересуватъ отъ тази материя.

Проявениятъ голѣмъ интересъ направи, шото книжката да се изчерпи твърде скоро. Поради голѣмата важностъ на този въпросъ азъ се заловихъ да преработя книжката, да я значително разширя, допълня, и издамъ втори пѣтъ. За тази цѣль използвахъ обширна научна литература отъ много автори. Вложихъ опита отъ 18 годишната си лѣкарска практика, 15 год. отъ която само като природенъ лѣкаръ. И мисля, при този дълъгъ опитъ, мога да си позволя да имамъ мнение по материята и да замоля читателя да вземе подъ внимание изложеното тукъ.

Повишената температура е най-очевидниятъ и най-често явяващъ се признакъ при остритѣ болести. Той е не добре схванатъ, непривилно третиранъ и плаше непроедѣтенитѣ твърде много.

Бавно яжъ и добре дѣвчи — ако искашъ да имашъ здрава храносмилателна система.

Много важно е да се схване правилно произхода и сжщността на повишената температура, защото отъ това зависи правилното или неправилно отнасяне къмъ нея, а отъ тукъ добрия или лошъ изходъ на болестъта — както досежно самия животъ, въ момента, така и относно последиствията за здравословното състояние за сетнешно време.

Поднасямъ книжката на будния читателъ съ молба, тя да бжде добре разбрана и разумно изполотворена.

Исторически данни.

Като факторъ въ медицинската наука, температурата израстна презъ 1860 год. Схващането за значение и лѣкуване на температурата претърпѣ решителенъ обратъ. Тогава се е възвело измѣрване на температурата и нейното повишение се е официално осъзнало като много значущъ болестенъ признакъ. Подъ влияние на експериментитѣ извършени отъ Liebermeister, както и отъ анатомическитѣ промѣни въ нѣкои органи, намирани при нѣкои температурни заболявания, скъса се окончателно съ схващането, доминиращо срѣдъ медицинскитѣ срѣди до това време. Докато още отъ древността, на температурата се е гледало като на вжтрешно пречистващъ огънь, отъ това време тя се схвана вече като грозяща опасностъ за болния. Анатомическитѣ промѣни въ органитѣ не се отдадоха на основната болестна причина (бактерии и др.) а на благодатния отбранителенъ, оздравителенъ отговоръ на организма къмъ болестната причина — на повишената температура. И това възвратно схващане е действително чудноватото явление! Антипиреза, енергично действуване противъ повишената температура и възможно помощни срѣдства за тази целъ, това е била злобата на деня срѣдъ представителитѣ на медицинската наука. Дошло се е даже до тамъ, да се твърди, че ефикасността на борбата съ повишената температура е отъ такова благодатно значение за болния, каквото е ефикасността на дезинфекционнитѣ срѣдства да убиватъ болестотворнитѣ организми и да обеззаразаватъ при оперирането!?. Въ противотемпературнитѣ срѣдства за вжтрешната медицина се съзираше да се крие онова чудо, което действително се намѣри за хирургията чрезъ откриването на дезинфекционнитѣ срѣдства. Споредъ Gerhard, най-голъмо откритие въ вжтрешната медицина за него време е било познанието, че повишената температура е грозяща опасностъ за болния, и че тя трѣбва да се потушава съ всички срѣдства.

(следва)

Наодетствеността е голъма опасностъ — внимавай при бракосъчетание!

Лѣкуване съ гладъ.

Незапознати съ въпроса, та дори и лѣкари, сж на мнение, че при режимъ на гладуване често се явяватъ „усложнения“ и „кризи“. Тѣзи опасения, обаче, не сж оправдани. Само въ изключителни случаи се наблюдаватъ опасна слабост на сърдцето или състояния на тежкъ колапсъ, и то предимно при неправилно прилагане на лѣчението. Дори при вазомоторно възбудими пациенти такива състояния почти не се срещатъ. Киселинната криза отъ 3 до 5 дена и после отъ 9 до 12 дена, действително дава обратно отравяне, и се изразява въ главоболие, мигрень, повръщане, диария, сърдцебиене, лошо настроение. Това трѣбва да се прецени като ново нагласяване на организма, като стремежъ за изхвърляне на непотрѣбнитѣ вещества. Когато тѣзи състояния сж много силни, може и да се взематъ нѣкои добавки за облекчение: плодовъ сокъ, малко вермутъ, валерианови капки, студени компреси за сърдцето, топли кърпи върху корема и др.

При назначаване на гладенъ режимъ по-важно е личното предразположение на болния. Психичната индикация е по-важна отъ физическата.

Противопоказанъ е режимътъ при тежки, злокачествени тумори и туберкулоза. Известни душевни болести се отнасятъ въ сжщата областъ, особено хистерия и тежки психопатични форми. Краткотрайнитѣ гладни режими сж отъ полза при диабетъ (Л Гроде). Дали при тази болестъ се получава добъръ успѣхъ и при по-продължително гладуване, това още не е достатъчно проучено. Подаграта реагира много бавно на режимъ на гладуване, обаче той не е противопоказанъ.

Който иска самостоятелно да изкара единъ курсъ на гладуване, ще може да го приложи при:

1. Всѣчки остри инфекциозни болести;
2. Хронични инфекции, изхождащи отъ жлъчния мѣхуръ, отъ слѣпото черво, отъ женскитѣ детородни органи или отъ простата;
3. Хронически ставенъ ревматизъмъ; неизбѣжно е да се повтори гладуването следъ нѣколко месеца.
4. При деформираща артропатия;
5. Многобройни и алергични заболявания, хронична екзема и мигрень, хрема и бронхиална астма. При тежко бронхиално-асматични състояние се случва пълно изчезване на атакитѣ, следъ нѣколкодневно гладуване. Случватъ се и повторения на атакитѣ, за това режимътъ трѣбва да се повтори;

Набѣгвай тревоги и первирания — това сж отрова за здравето ти.
 Дайте платени абонати за новата година!

6. Болести на храносмилателнитѣ органи, хрониченъ запекъ, хронични колитиди, дори явенъ колитисъ; за стомашната язва мненията сж различни; споредъ моето лично мнение, гладниятъ режимъ е за препорѣчване, защото той преунаглася вегетивната система Въ този отдѣлъ се отнася и обширната областъ на червнитѣ самоотравяния: при гладуване червнитѣ отрови изчезватъ отъ организма;

7. Сърдечнитѣ болести и болести на сѣдветѣ, остра и хроническа сърдечна слабостъ;

8. Остри и хронични възпалителни заболявания на бжрецитѣ;

9. Вътрешно-секторни заболявания, особено ендогенно затлъстяване и неговитѣ послѣдствия. Въ крайния случай, обаче, гладенъ режимъ не е посоченъ.

10. Климактеричнитѣ смущения сж едни отъ най-благодарнитѣ области за лѣкуване съ гладъ (критична възраст). При редъ други болести, напримѣрь болести на черния дробъ, камъни, гладния режимъ не е още достатъчно изследванъ. Въ края може да се посочи още, че индикацията за лѣкуване съ гладъ не е свързана съ нѣкое опредѣлено болестно състояние. За да се назначи успѣшно лѣчение чрезъ гладенъ режимъ, трѣбва да се проучи първо общото биологично състояние на болния, психологичното положение, и общата способностъ за реагиране и тогава да се назначи. Въ бъдеще, споредъ автора, лѣкуванетоъ съ гладъ ще стане едно необходимо естествено лѣчебно срдство не само въ клинична обстановка, но и въ ржцетѣ на практикуващия лѣкаръ. (Вижте нашата книга „Гладолѣчение“) (D-r N. Bottemberg)

Изъ сп. „Храна и животъ“, кн. 5 — 6. год. II.

Какъ да избѣгнемъ артериосклерозата

Възможно ли е да избѣгнемъ преждевременното остаряване, т. е. артериосклерозата? На този въпросъ, който постоянно си задаватъ мнозина, природната медицина отговаря: „Да, несъмнено можемъ, и то съ достатъчно гаранция, щомъ сме готови да промѣнимъ начина на живѣенето си и да сжсгаме на време и веднажъ за винаги съ лошитѣ вкоренени навици, които сж ни карали да бждемъ спрямо себе си толкова жестоки и груби. Тая глава е написана за ония, които обичатъ здравето си и знаятъ да го ценятъ, защото сме дълбоко убедени, че, който уважава себе си, ще може да се радва на живота, ще бжде силенъ и здравъ и не ще стане жертва на болести. Това сж разумни хора, защото знаятъ, каква голѣма стойностъ то представлява. За ония, които не искатъ да се занимаватъ съ здравето си, докато нѣкоя болестъ не ги принуди да се замислятъ сериозно върху него,

Гледай оптимистично на живота — радвай се на това което си и което имашъ.

или и за тѣзи, които сж вече болни отъ артериосклероза, сме написали специална глава, подъ заглавие — „Лѣкуване на артериосклерозата“.

Естествено е, че правилата, които даваме тукъ за избѣгване на артериосклерозата, сж подобни на тия, които трѣбватъ и при лѣкуването ѝ. Въ последниятъ случай, обаче, предписанията трѣбва да бждатъ по-строги и да се прилагатъ по-точно Хигиената, която трѣбва да спазваме добросъвестно, ако искаме да избѣгнемъ артериосклерозата, е сжщата, която преписваме за болеститѣ, избощо. Целта на хигиената е да увеличава издържливостъта на тѣлото и да запазва разнитѣ тѣлесни органи отъ повреди, които биха могли да нарушатъ тѣлесното равновесие.

Артериосклерозата е болестъ, отъ която се страхуватъ мнозина, защото сж видѣли да страдатъ отъ нея нѣкои познати или близки, или защото е умрѣлъ нѣкой членъ отъ семейството имъ, или, най-сетне, защото вѣрватъ, че сж предразположени къмъ нея по силата на наследственитѣ закони. Трѣбва да изтъкнемъ, че тия хора, макаръ бацитѣ имъ да сж страдали отъ артериосклероза, не трѣбва да се страхуватъ отъ нея, щомъ решатъ да въведатъ единъ новъ режимъ на живѣне, който ще ги избави не само отъ страданията на страшната артериосклероза, но и отъ други безпокойствия и мжки.

Преди да продължимъ по-нататъкъ, ще повторя, че има две голѣми причини, които нападатъ артериалната система. Това сж, първо, различнитѣ чужди вещества, намиращи се въ тѣлото, които съ своята отровностъ измѣнятъ анатомичното устройство на артериитѣ. Тѣзи вещества, както вече казахъ, произхождатъ отъ едно неразумно, погрѣшно и неприродно хранене, а най-вече отъ употребата и злоупотрѣба на тютюна и всевъзможни други още, сжщо така вредни продукти, като кафето, алкохола, консервиранитѣ меса и т. н. Разумно е, следователно, да се въведе реформа въ обикновения начинъ на хранене. Не по-малко важно е, сжщо така, да се засили службата на отдѣлителнитѣ органи, чиято затруднена, лоша и оскждна дѣятелностъ не имъ позволява да изхвърлятъ навреме чуждитѣ вредни вещества въ тѣлото.

Втората причина е, всичко онова, което принуждава артериитѣ къмъ една неестествена и прекомѣрна работа, или затруднява кръвообрѣщението. Последното се случва, избощо, при прекомѣрна тѣлесна или умствена работа отъ различно естество, при неприятнитѣ душевни вълнения, и при седящия и бездѣленъ животъ, който дава по неволя възможностъ да се наслояватъ всевъзможни чужди вещества въ тѣлото. Ако се появи затлъстяване, то трѣбва да се премахне веднага, защото подпомага артериосклерозата.

Дай ни нови абонати—ако си приятель на природолѣчението.

Натрупването на излишни тлъстини въ нѣкой прекаленъ дебелъ коремъ, налѣга върху вътрешнитѣ органи, затруднява нормалното кръвообращение въ корема и така вреди на общото здраве. Нека не се забравя, че тукъ, именно, се намиратъ най-важнитѣ разклонения на кръвоноситѣ съдове. Следователно, всички прѣчки (като затлъстяването на корема въ този случай), които затрудняватъ работата на различнитѣ органи, ще създадатъ непременно наторена и благоприятна почва за появяването на артериосклероза и за повреждането на здравето, изобщо. Д-ръ Ваднеръ.

Малко хуморъ

Какъ се лѣкува брусница.

Детенцето Е. Р. ученичка отъ първоначалнитѣ училища на гр. Варна, заболява отъ брусница. На третия день на болестта бива заврдена при лѣкаръ. Последниятъ е прегледалъ горното детенце, предписалъ нѣкакви лѣкарства, далъ съветитѣ си и освободилъ майката. За да не събърка нѣщо, майката запитва допълнително лѣкаря, дали бива да окже, а евентуално и измие съ сапунъ детето. Лѣкарътъ забранява както кжпането, така и измиването съ сапунъ. Позволилъ само съ мокра кърпа въ хладка вода да ѝ избършатъ лицето и дланитѣ на ржцетѣ.

Двадесетъ деня следъ боледуванетоъ детенцето се довежда при мене като училищенъ лѣкаръ, за да вземе разрешителна бележка и посещава училището. Когато съблѣкохъ детенцето за огледъ, останахъ очуденъ отъ нечистата кожа и забранихъ отиването въ училище докато не бжде изкжпано и очистено. На това мое искане майката се противопостави, като ми заяви, че „шарката не бивало да се мокри“ и че „до 40 дена детето не бивало да се кжпе“. Това казвали женитѣ и тя го знаела така още отъ баба си и майка си.

Майката бѣше добре облѣчена. Макаръ отъ еснафсна срѣда, правеше впечатление на будна жена. Тя се засрами и изчерви когато не допуснахъ детето въ училище заради това, че е некжпано.

Този случай ми показва, че не само срѣдъ маситѣ, а и срѣдъ лѣкарскитѣ срѣди е вкоренено убеждението, че шаркави деца не бива да се кжпятъ.

Ето пъкъ какъ е постигилъ моятъ масажистъ Иванъ Петковъ, чийто дете прекарало брусница съ много висока температура на село Правилъ е ежедневно клизма, изпотявалъ е детето съ частични и цѣли повишаващи бани. По Кнайпъ е поставялъ мокра желетка. Освенъ това присницови компреси на прасцитѣ. Давалъ е само сокове докато спадне температурата. Детето оздравява, бива изкжпано накрай още веднажъ. Ето, др. читателю, разликата. За облекчаване изваждане на хрчкигѣ се дава подходящъ чай, какъвто и той е давалъ.

С П И С Ъ К Ъ

На полезни книги по природно лѣкуване, които всѣки трѣбва да има въ своята домашна библиотека. Купете си ги! Доставя въ предплата, авторътъ Д-ръ Кирилъ ордановъ бул. „Мария Луиза“ № 34 гр. Варна. Тел. 28-46. Чекова сметка 23-91.

№.	лв.
1. Варна — какво, какъ лѣкува (изчерпана)	10
2. Здрава, млада, хубава (изчерпана)	10
3. Подмладяване на жената (изчерпана)	10
4. Лѣкуване съ вода	20
5. Лѣкуване съ пара	15
6. Кратъкъ курсъ по хигиена	20
7. Ревматизма и лѣкуването му (второ издание)	20
8. Лѣкуване по Цротъ — чудотвореца на Линдевизе	20
9. Четковия масажъ — първоразряденъ лѣчебенъ факторъ за здрави и болни (второ издание)	10
10. Лѣкуване съ гладъ (постъ) — безкръвната операция на природното лѣкуване	15
11. Наука за суровоядене — суроволѣчение (изчерпана)	15
12. Закаляване на тѣлото (изчерпана)	5
13. Чистота и здраве (за деца, юноши и родители)	5
14. Хигиена на старостта, или какъ да живѣемъ въ напред. възраст	1
15. Захарната болестъ и лѣкуването ѝ	10
16. Загадката на главобола	10
17. За майкитѣ — кърмене, храняване и отбиване	10
18. Душове, компреси, клизми, промивки и др. специални положения на природолѣчението (изчерпана)	10
19. Кожнитѣ болести и тѣхното лѣкуване	15
20. Криза въ медицината — ново изграждане чрезъ природолѣчение	10
21. Температурнитѣ болести и безлѣкарств. имъ лѣкуване	5
22. Студенитѣ крака като болестна причина	5
23. Биологична Медицина или алопатия — единъ наученъ споръ	20
24. Природосъобразенъ животъ или къмъ здраве и дълголѣтие	25
25. Медътъ като храна и лѣкарство	10
26. Остъръ ставенъ ревматизъмъ (второ издание включена въ № 7)	10
27. Болести и страдания на жената	10
28. а) Мисълта лѣкува, б) лѣкуване съ ултравиолетови лъчи	5
29. Болести на бжбрецитѣ и мѣхура	10
30. Критическа възраст у жената	10
31. Високо кръвно налягане	10
32. Цвѣта на очитѣ като огледало на нашето здраве	10
33. Лѣчебни бани съ билкови отвари	5
34. Болести на сърцето, артериитѣ и венитѣ	20
35. Туберкулоза на бѣлитѣ дробове и нейното природно лѣкуване	30
36. Самопомощта въ живия организъмъ	20
37. Бронхиална астма	20
38. На борба съ старостта и методитѣ на подмладяване „Красота и здраве“ — гимнастическо табло	25 10

**Абонирайте се за
сп. „Природенъ лѣкаръ“**

Годишенъ абонаментъ 50 лв.

Искайте безплатенъ пробенъ брой.

Адресъ: бул. „Мария Луиза“ 34 — Варна Телефонъ 28-46