

ПРИРОДЕНЪ — — ЛЪКАРЪ

Одобрено и препоръчано отъ Министерството на Народното Просвѣщение
съ окръжно № 2053 отъ 25. I. 1929 г.

СЪДЪРЖАНИЕ:

1. Мисълта лѣкува	113 стр.
2. Лѣкуване съ ултравиолетови лъчи	117 "
3. За веселия смѣхъ	120 "
4. Лѣкуване на анемията	122 "
5. Д-ръ Полъ Картонъ и Д-ръ Виншъ за природното лѣкуване и природосъобразния животъ	123 и 135 "
6. Влиянието на алкохола върху нервната система	125 "
7. Борбата съ невидимитѣ врагове на човѣка	126 "
8. Къмъ природата	128 "
9. Лѣкуване съ билки — куманига, сапунче, грѣмотрънъ	128 "
10. Значение на горитѣ за здравето, силата на вътрешния лѣкаръ, при пиорея	130 "
11. Въпроси и отговори	132 "
12. Не прибѣгвайте често до лѣкарствата	116 "
13. Приятели на природолѣчението	139 "
14. 32 полезни съвети	



Нашиятъ редакторъ КИРИЛЪ ЙОРДАНОВЪ приема болни въ кабинета си, бул. „Мария Луиза“ № 34 Телефонъ № 28-46. При повикване извънъ Варна отива само празнични дни следъ предварително уговаряне.

Приятели, Вие честни интеллигенти на изстрадалия български народъ отчетете се и дайте ни нови абонати.

Дайте ни адреси на будни познати да имъ изпратимъ пробни броеве.

Абонирайте и близкитѣ си за сп. „ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ“ . Дайте ни единъ поне новъ абонатъ.

Ние се обръщаме къмъ неплатилитѣ абонати още веднажъ съ молба да се отчетатъ.

Ето вече девета книжка въ ржцетѣ ви. Българинътъ трѣбва да се откаже отъ лошия навикъ да чете, безъ да плаща. Не ни вкарвайте въ излишни разноси по изпращане квитанции по пощата. Не ни ощетявайте, Това е непристойно за единъ интеллигентенъ човѣкъ. Чакаме отчитането ви!

„Златно сърдце“, драматични приказки отъ Георги Крънзовъ. Луксозно илюстривано издание на Добромиръ Чилингировъ. Цена 20 лева. Подвързана 30 лева. Намира се по всичкитѣ книжарници въ страната. Удобрена за всѣкакви детски и училищни забави. Удобрена и препоржчана отъ Министерството на народната просвѣта съ окржжно № 3184 отъ 22 XII 1937 г. За абонатитѣ и настоятелитѣ на в. „Славейче“, които си я изпишатъ направо отъ редакцията на вестника се отстъпва по 12 лева, а подвързана по 20 лева.

Научна литература по природно лукуване:¹⁾

1. Нови пжтища за лѣкуване на венерическитѣ болести отъ професоръ Ziegelroth.

2. Безлѣкарствено и безоперационно лѣкуване отъ Д-ръ Winsch.

¹⁾ Не сж преведени на български.

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

НАУЧНО - ПОПУЛЯРНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ
(БИОЛОГИЧНА МЕДИЦИНА) И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

Год. аб. 50 лв.

За странство 70 лева

Чек. смѣтка 2391

РЕДАКТОРЪ

Д-ръ Кирилъ Йордановъ
училищень лъкаръ

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

Мисълъта лъкува.

Отъ П. Димковъ

„Мисълъта е изворъ на постъпките, живота и проявленията. Изчистете извора и всичко ще бжде чисто“.
Алень

Всички велики хора и мъдреци отъ най-древнитѣ времена и до днесъ сж гледали и гледатъ на мисълъта като на основа на живота ни. И действително, не е ли тя източника на нашитѣ думи, постъпки, навици и действия, изобщо на всичко това, което характеризира нашата личностъ и съзнателностъ? Не е ли тя (мисълъта) звеното, което съединява духовната съ тѣлесната ни природа. Не е ли тя, чрезъ която духовната ни природа командва тѣлесната такава?

А ние въ своето лекомислие, забравяйки че „каквото мислимъ днесъ утре го вършимъ“ и че „всичко това, което сме днесъ е плодъ на минали мисли“, съ необяснима дързостъ обвиняваме „нашата сжба“, че била несправедлива къмъ насъ, когато фактически истинскитѣ виновници за нашето положение сме си ние, защото не обръщаме почти никакво внимание на случайнитѣ лоши и порсчни мисли, които си свиватъ гнѣздо въ сърдцето ни и създаватъ въ душата ни болезненото безпокойство. А пъкъ това безпокойство е именно причината която ни тика въ кръчмитѣ, болницитѣ и затворитѣ. Тя е която ни довежда и до краенъ песимизъмъ съ неговитѣ последици — пълно тѣлесно и душевно разстройство.

Въ случая вмѣсто да бждемъ несправедливи къмъ сжбата си, като ѝ приписваме последицитѣ на нашитѣ грѣхове, не е ли хиляди пжти по благоразумно да променимъ коренно възгледа и отношението си къмъ мисълъта ни? А първата крачка въ това направление изисква отъ насъ да управляваме мислитѣ си чрезъ своя разсъдъкъ. Това отъ своя страна пъкъ ще ни помогне да живѣемъ нравственъ животъ, наградата на който животъ е истинското здраве и щастие.

Втората пъкъ крачка изисква отъ насъ, стремлението да развиемъ въ себе си навика да имаме винаги оптимистични мисли, които сж изворъ на радостъта и „триумфа на здра

вето ни“ за което и професоръ Ваше казва: „Радостта носи усилване на кръвообращението и дишането, разширение на кръвоноснитѣ съдове, възбуда на секретитѣ. Окисляването на тъканитѣ става правилно и изобилно, отстранението на отровнитѣ вещества по бързо, смилането по-лесно, отравянията, които иматъ за начало червата, сж премахнати, черния дробъ изготвява въ по-голъмо количество захаръ, бѣлитѣ кръвни тѣлца се умножаватъ и унищожаватъ по-бързо микробитѣ, клетъчното размножение е трескаво и човѣкъ чувствува бързото заздравяване на ранитѣ си“.

И тъй, който мечтае за истинско здраве и щастие, нека съ всички сили почне да култивира въ себе си мисли: нови, възвишени, радостни, благородни и пропити съ доброжелателство къмъ хората. Такива и само такива мисли създаватъ въ насъ хармонията, красотата и веселото настроение, което отъ своя страна ни дава здрава кръвъ. А само такива мисли сж въ състояние да ни подмладятъ духовно и тѣлесно и да ни подпомогнатъ да се управляваме, т. е. да бждемъ „господари на себе си“.

Изхождайки отъ аксиомата, че само чрезъ мисълта душата командва тѣлото ни, а не обратното“, Аленъ е и казалъ: „нѣма лѣкаръ, който може да премахне болеститѣ на тѣлото тъй, както ги премахва радостната мисълъ“.

Тази истина практически е била приложена на дѣло отъ индийскитѣ аскети (йоги) отъ най-древнитѣ времена.

Тѣ (йогитѣ) сж използвали мисълта, като срѣдство не само за лѣкуване чрезъ внушение и хипноза, но и за себелѣкуване чрезъ самовнушението, като и дветѣ тѣзи срѣдства умѣстно сж свързвали съ дихателнитѣ упражнения.

Тѣзи упражнения за самовнушение свързани съ лѣкуването на нервнболнитѣ по системата на Луи Куне, даватъ съгласно 6 месечия ни опитъ) голѣмъ резултатъ, защото за нервнболнитѣ е необходимо освенъ банитѣ разведряване на духа имъ, при помощта на самовнушението. Такова лѣкуване имъ дава възможность да разпилеятъ страха, който трови въображението имъ и да се насочи дейността имъ къмъ външнитѣ обстоятелства, защото въ голѣма степенъ „напѣтствието на въображението, по думитѣ на проф. Ваше ни носи нашето изцѣрение“.

По долу излагамъ нѣколко формули за разведряване (чрезъ самовнушение) духа на нервнболнитѣ. Тѣзи формули сж били използвани съ успѣхъ отъ йогитѣ и сж взети отъ книгата на професоръ Ваше „Мисълта която лѣкува“.

За тѣхъ сжщия професоръ казва: „азъ ви препорѣчвамъ, независимо отъ вседневнитѣ гимнастически упражнения (гл. Волева гимнастика отъ д-ръ Анохинъ, прев. на български) да правитѣ следнитѣ дихателни упражнения: легнетѣ удобно

предъ отворенъ прозорецъ или добре провѣтрена стая, като наклонитѣ тѣлото си на 45° , а краката да заематъ положение, както при люлеещия се столъ. Протегнете се, колкото се може най-силно, за да дишате бавно и дълбоко непрекъснато като разширявате гръдния кошъ и повдигате диафрагмата.

Презъ време на вдишването, подържайте въ съзнанието си известенъ благотворенъ образъ, вниманието ви да бжде погълнато отъ спокойствието и благородното влияние, които ви завладяватъ, и въ сжщото време повтаряйте тихо, споредъ ритъма на дишането си:

1) „Азъ съмъ спокоенъ, азъ се чувствамъ добре“.

Съ това вие ще заздравитѣ въображението си, като незабелязано ще отстранитѣ риданията, стенанията, отчаянитѣ приказки и зловреднитѣ формули на самовнушението: „не мога,“ което убива всѣкакъвъ възторгъ въ човѣка, и разслабя и най-обикновенитѣ му усилия.

Следъ като добре усвоитѣ първото упражнение пристъпете къмъ изучаване на другитѣ формули, а именно:

2) Всѣка вечеръ следъ лѣгане, точно въ момента, когато се унасяте въ дремка, казвайте си: „паметъта ми прогресира. Азъ имамъ върховния контролъ надъ моитѣ духовни сили... Мога да си припомня много работи, паметъта ми се усилва всѣки день; всѣкидневно отбелязвамъ голѣми промени въ душевнитѣ си сили. Мисълъта ми напредва съ голѣма сила. Азъ желая, азъ искамъ да се усилва всѣкидневно все повече и повече“.

3) Въ момента, когато чувствувате, че храносмилането ви е добро, насочете вниманието си върху приятнитѣ чувствувания, които изпитвате по нивото на вашитѣ органи. Запомнете вкуса на хранителнитѣ материали, които се смилатъ леко. Повтаряйте си бавно и тихо, като въ сжщото време вдишвайте дълбоко: „Храносмилането ми е добро, азъ се чувствамъ добре, изпитвамъ удоволствие при ядене, чувствуемъ, че ставамъ по-силенъ“. Повтаряйте това колкото се може по-често, докато успѣете да предизвикате слюнки въ устата си при спомена на хранителнитѣ материи.

Ако нѣкой день пъкъ храносмилането ви не отива добре забравете моментнитѣ обстоятелства и използвайте пакъ въображението си. Въобразете си добри хранителни вещества и редовно храносмилане, заедно съ всички приятни чувства, които възбужда то. Повтаряйте по сжщия начинъ формулата, съ която сте привикнали: „Добре съмъ, храносмилането ми е добро, изпитвамъ удоволствие при храненето“.

Въ случая храносмилателнитѣ ви секрети ще добиятъ новъ импулсъ и храносмилателното ви разстройство, ако правилно сте изпълнили упражнението, ще изчезне, следъ което се нахранете.

Яжъ бавно и по-малко. Дъвчи добре. Дишай презъ носа,

Мжката е която често пжти спжва храносмилането: вашето самовнушение въ случая ще има двоенъ ефектъ: то ще ви накара да забравитѣ мжката и ще улесни храносмилането.

5) Когато чувствувате приближаването на известно безспокойство, проснете се на пода или кривата (но безъ възглавница) дишайте бавно и дълбоко и повтаряйте: „Азъ съмъ спокоенъ, азъ се чувствамъ добре“.

Свържете въ случая всѣка ваша пошпка съ нѣкоя обикновена дума, измислете, че сте господаръ на самия васъ, че сте силни, че имате вѣра въ бждащето. Следъ това дишайте дълбоко, произнесете пакъ бавно и твърдо думитѣ: „Азъ съмъ свършено спокоенъ, извънредно силенъ“.

Ако не сте улучили цельта, която преследвате, не се отказвайте отъ нея, пропѣдете отъ себе си спомена за неуспѣха, като повтаряте: „азъ съмъ способенъ да го направя. Азъ съмъ твърде спокоенъ, твърде силенъ, чувствамъ, че ще успѣя“.

6) Ако сте обзети отъ нѣкоя лоша страсть, ако сте разгневенъ и готовъ да отмжщавате, наблюдавайте усилавашето се успокоение на смутенитѣ ви мускули и вътрешно утробнитѣ ви органи, силете се да се смѣете и дишайте дълбоко пакъ си кажете: „Азъ съмъ спокоенъ, азъ съмъ господаръ на себе си, добъръ съмъ, азъ прощавамъ и чувствамъ радость, която ме обзема отъ това.“

7) Всѣка вечеръ преди да си легнете, намирайки се въ състояние на покой, което предшествова съня, употребявайте по сжщия начинъ познатата формула: „Азъ съмъ спокоенъ, азъ съмъ силенъ, всѣкидневно се чувствамъ все по-добре, щастливъ съмъ че живѣя, утре ще бжда още по-радостенъ и по-добре отъ колкото днесъ“.

По този начинъ (чрезъ самовнушение) вие ще подхраниѣ у васъ доброто възбуждение на радостта, ще преодолеете конвулсиитѣ на вашето тѣло и вашитѣ страсти, които се пораждатъ отъ тѣхъ, ще станете по-снисходителни и по-добри. И вашата награда не ще закъснее. Ще бждете желани и обичани и вашата радость ще се увеличи отъ силното и приятно възбуждение, което се поражда отъ любовта къмъ другитѣ.

И тъй, ако искате да сте здрави и щастливи обърнете внимание на душевния си животъ, главно на мислитѣ си. Въ тѣхъ се раждатъ болеститѣ и здравето, за това не имъ позволявайте да блуждаятъ, а ги овладейте и съсрѣдоточете върху възвишени цели на живота. Всѣко благо, душевно или тѣлесно, трѣбва да се заслужи. Природата не дава нищо даромъ, тя ошастливява само мждритѣ и деятелнитѣ си чада, които съ търпението на градинаря, който добива очарователната роза отъ дивата шилка, усвършенствуватъ, чрезъ възвишени мисли, своята личность и по този начинъ ставатъ творци на сждбата си.

Избърши сълзитѣ поне на едно бедно дете. Нахрани го.

Лѣкуване съ ултравиолетови лѣчи.

Отъ Д-ръ Кирилъ Йордановъ

Следъ като ланка природолѣчителъ Ricli сложи началото на слънцелѣчението и следъ като медикътъ D-r Rollier спечели вниманието на лѣкарскитѣ срѣди за сжщото, изследванията досежно научното обяснение лѣчебността на слънцето не престанаха.

Едно отъ установяванията е присжтствието на ултравиолетови лѣчи и тѣхната лѣковитость.

Въ нашата специална книжка „Варна—какво, кога, какъ лѣкува“ сме разгледали подробно слънцелѣчението. Тукъ искаме да резюмираме по-важното за *прилагането на ултравиолетовитѣ лѣчи въ лѣчебното изкуство* :

Лѣчебнитѣ ултравиолетови лѣчи иматъ 310 millimilimeter дължина на вълната. Въ медицината се употребяватъ или за общо лѣкуване на организма за да се подпомогне борбата му къмъ нѣкое общо, конституционно заболѣване, или пъкъ съ тѣхъ се облжчва дадено мѣсто или органъ на организма, за да се действува мѣстно, непосредствено на болестния процесъ. Такива сж случайтѣ, когато огрѣватъ нѣкой туморъ, язва и тѣмъ подобни локализирани (ограничени) болестни процеси.

Кой е механизма на тази всеобщо призната лѣковитость, или точно какъ се влияе болестния процесъ благотворно, бѣше до не отдавна непознато. Днесъ, следъ дълги проучвания, неговата сжщность е разбулена. Тя се свежда до следнитѣ измѣнения въ организма :

На първо мѣсто стои *засилване отбранителнитѣ сили на организма*. Тукъ е много важно да знаемъ, че не се касае до засилване отбраната къмъ една или нѣколко специални болести, а касае се до *общо, конституционно, биологично, неспецифично имунизиране на организма срещу всички болести и страдания на човѣка*. Ние знаемъ, че имунизирането чрезъ серуми и ваксини не е общо, конституционно, а *специфично* предназначено и насочено къмъ *една, единствена* болестъ. Ако ще вървимъ по този пжтъ на предпазване, ще трѣбва за *всяка* болестъ да откриемъ *отдѣлна и специална* ваксина или серумъ. При опасность отъ една болестъ ще трѣбва да се намѣсимъ съ съответната ваксина или серумъ, а при появата на нова болестъ—съ друга и нова ваксина респективно серумъ.

Съвсемъ отъ друго естество е защитата съ която облжчването съ лѣчебнитѣ лѣчи *дарява* организма. Това облжчване го прави *защитоспособенъ* и готовъ да се защити *въськи моментъ* срещу *всяка* болестъ. И тѣкмо тава е най-предимственото въ едно здравеопазване. Независимо отъ това, че об-

лжчването не притежава страничнитѣ, вредни действия на ваксинитѣ и серумитѣ, които могатъ да се приложатъ само отъ опитенъ лѣкаръ, не всѣко време и на всѣко мѣсто.

Следъ повдигане общата отбранителна сила, облжчването повлиява благотворно *веществената обмяна* въ организма. Особено уползотворяването на фосфора, калция и бѣлтѣка се значително увеличава. Въ благоприятна смисълъ се повлияватъ още кръвната захаръ и бѣлитѣ кръвни тѣлца. А какво грамадно значение за здравето има освежаването и урегулирането на вътрешното горене, е известно на всѣки що годе просвѣтенъ човѣкъ.

При кои болести е показано ултравиолетовото облжчване? Въ детската възраст на първо мѣсто стоятъ *рахитиса, тетанията, спазмофилията, магарешката кашлица, скрофулозата*. Скрофулозната конституция (диатеза) се проявява въ спесифични туберкулозни прояви на кожата, очитѣ, ушитѣ, лимфатичнитѣ жлези, коститѣ, ставитѣ и др. Особено лѣковити сж облжчванията при туберкулозенъ перитонитъ и туберкулозата на хилуснитѣ бѣлодробни жлѣзи.

Броятъ на сеанситѣ при различнитѣ болни е различенъ. Минимумъ 10 загрѣвания сж необходими при всѣки случай, а често сж нуждни до 25—30 сеанса.

Но не само при децата. Ползата отъ тѣзи загрѣвания е голѣмъ и при възрастнитѣ. При това — колкото по-младъ е болниятъ, толкова по-ефикасно е действието. Колкото по-старъ е — толкова по-малѣкъ е лѣчебниятъ ефектъ.

Кои при възрастнитѣ е показано? Така наречената хирургическа туберкулоза е главния обектъ на това лѣкуване. Костната, ставната, кожната, жлезната Т.В.С. реагиратъ добре на това облжчване. Сжщо туберкулозата на перитонеума, плеврата и фистулитѣ. По-внимателно трѣбва да се облжчва при туберкулозата на бжбрецитѣ, пикочния мѣхуръ и мжжикитѣ яйца. При бѣлодробна туберкулоза въ много случаи настѣпва подобрене. Въ нѣкои случаи, обаче, става нежелана реакция съ повишение на температурата. Въ такъвъ случай трѣбва да преостановимъ nagrѣванията. Да се запомни, че това ogrѣване е отлично срѣдство за предотвратяването на туберкулозата. Затова съ него трѣбва на време да почнатъ всички предразположени, онаследени, слаби и вече съ апичитѣ (върховъ катаръ) индивиди.

Но всички прекарвали продължителни и тежки страдания, се възстановяватъ най-бързо съ помощта на облжчванията. Затова кварцовитѣ лампи презъ зимата, а слънцето презъ лѣтото, сж любими приложения въ всички реконвалесцентни станции и санатороуми.

Послеоперативна или другъ видъ вторична анемия и хлороза, послеоперативни фистули, както и бронхиалната аст-

ма и хроническия бронхитъ сж благодарна задача на това лѣчение.

При видоветъ *невралгии* и ревматизъмъ, едва ли има по-добро сръдство. Чрезъ повлияване на кръвната захарь огрѣването влияе добре върху захароуринирането и ацетона въ пикочьта, затова е показано и при *захарната* болестъ. А по-неже тѣзи лѣчебни лжчи усилватъ образуването и на имуннитѣ защитни тѣла, е много препоржчано при сифилиса. Следователно, отдаването ни само на противосифилистичнитѣ инжекции съ пренебрегване на ултравиолетовитѣ нагрѣвания, е голѣмо опущение.

Облжчването на еризипелознитѣ мѣста при болестъта *червенъ вѣтъръ* ограничава разпространяването на червенината, скъсява болестъта и ускорява оздравяването. Много интересно за знание е действието имъ върху скритата, потушена *малария*. Една малария, която е потушена и не дава познатитѣ маларични пристжпи, избухва скоро следъ почване облжчванията. За несведущитѣ това е „влошаване“, а за вещиця това е активизиране на организма въ борбата му съ маларията. Ето доказателство за това, че *хроническата болестъ* оздравява само следъ като се превърне въ остра, силно манифестирана.

До тукъ изброенитѣ приложения сж общи, тоестъ огрѣване цѣлото тѣло за да го направимъ годно да води лѣчебната работа съ едно общо или мѣстно заболяване.

Въ много случаи загрѣването има за задача да повлияе непосредствено болестния процесъ на самото мѣсто. Такива загрѣвания се правятъ при разни гнойни, кожни процеси, циреи, карбункули, екземи, псориазисъ, интертриго, алопеция (изпадване на косата), при незаздравящи язви и рани.

При болести на считѣ (хронически язвички, екзематозенъ конюктивитъ, хронически блефаритъ). Мѣстното облжчаване е много полезно. При сѣнната треска мѣстното облжчване на носната лигавица се употребява съ успѣхъ.

Като специално лѣчебно сръдство се препоржчватъ *влагалищни нагрѣвания* при течения, хронически овариални възпаления, нередовности въ минструацията и др.

Какъ да използваме ултра виолетовитѣ лжчи на практика.

На практика тѣзи лѣчебни лжчи се използватъ въ видъ на *слънчеви бани* и *кварцови загрѣвания*. Използуването на слънчевитѣ бани е добре познатъ въпросъ. Тукъ ще отбележимъ само, че планинското и морско слънце сж най-богати съ ултравислетови лжчи. Слънцето въ равнината ги съдържа по-малко.

Изкуственото планинско слънце получаваме съ помощьта на спациални кварцови лампи¹⁾. Тѣхното употрѣбяване е работа на лѣкаря. Но и всѣки може да си купи такава.

¹⁾ Съ кварцова лампа е снабденъ и нашия природолѣчебенъ кабинетъ.

За веселия смѣхъ

Отъ Карлъ Демутъ

Ако можехме всѣки день истински и отъ сърдце да се смѣемъ, бихме доживѣли сто годишна възраст. Наистина това е преувеличено казано, но всепакъ въ тая смисълъ лежи зрънце отъ истина.

Американцитѣ иматъ поговорка: „Keep smiling!“ с. р. „ти трѣбва да се смѣеш!“ По-стариятъ американецъ е държалъ за веселото настроение. Трѣбва да умѣемъ да го създадемъ и подържаме. То крепи бодростта на духа. Смѣхътъ лежи въ основата на духовната ни структура. Ако наблюдаваме едно дете, когато си играе, ще забележимъ какъ често лицето му се прояснява отъ усмивка и не рѣдко то почва силно да се смѣе. У него има нагонъ къмъ смѣхъ. Веселото настроение надделява въ душевния му животъ. Майката природа му заповѣдва; „смѣй се и бжди веселъ!“ При децата смѣхътъ идва инстинктивно. Малкото бебче се смѣе и плаче, но колкото расте смѣхътъ и плачътъ се овладѣватъ отъ разсъдъка. У възрастния смѣхътъ намвява, а у старецътъ той идва до мъртва точка. Засмѣни старци се срещатъ като изключение. Въ борбата за животъ добритѣ чувства биватъ погребвани, а смѣхътъ отъ всички най-дълбоко. Постепенно се показватъ на челото водоравнитѣ бръчки на грижитѣ и отвеснитѣ на мисълта. Жглитѣ на устата увисватъ и дълго се задържатъ въ това положение.

Трѣбва ли да бжде това така? Обикновено ние обичаме да виждаме около себе си смѣющо се лице. Едно самó по себе си грозно лице не е лишено отъ красота, ако на него лежи една усмивка. Когато на бузитѣ се явятъ трапчинкитѣ на смѣха, такова лице дълго и съ радостъ се гледа. Външнитѣ белези на смѣха сж приятни и всѣкому известни. Очитѣ свѣтватъ, уснитѣ жгли се повдигатъ. Появява се типичната линия на смѣха, като дава тѣй хубавия изразъ на бузитѣ. Въ външнитѣ жгли на очитѣ се появяватъ малки бръчки, веждитѣ се стремятъ нагоре. Съ усиляването на смѣха устата се отварятъ, жбитѣ блѣсватъ, прозаучава познатия смѣхъ.

Успоредно съ тия външни прояви протичатъ и други вътрешни, които сж много важни. Тѣй както очитѣ засвѣткватъ и смѣхътъ се отразява въ очертанията на бузитѣ, така сжщо се измѣня, ако и малко, но забележимо, общото съдържание на душата и настроението ни. Следъ веселия смѣхъ сѣкашъ товаръ пада отъ сърцето ни, като че ли се откъсваме отъ едно напрежение. Звучния смѣхъ потушава всѣко външно раздражение, или тжженъ споменъ и ги замѣня съ силно ве-

Не купувай рано появилите се на пазаря плодове. Тѣ сж непълноценна храна.

село чувство, така че мускулитѣ на лицето, гласовитѣ струни, гърдитѣ и другитѣ участвуващи въ смѣха органи се поставятъ отъ самосебе въ движение и познатата обща картина на смѣха е свършена. Винаги смѣхътъ освобождава душата отъ тегота, откъсва я въ чувство на чисто веселие, издига нагоре веселото разположение на духа, човѣкъ е безгриженъ, като щастливо дете.

За насъ хората на машинизирания вѣкъ смѣхътъ е прѣко необходимъ. Затова всички ние трѣбва всѣкидневно по нѣколко минути радостно и сърдечно да се смѣемъ. Всѣки по свой различенъ начинъ може съ смѣхъ да прогони всѣкидневната си грижа. Едни развеселяватъ и успокояватъ духа си съ четене на смѣшни анекдоти, други, които не обичатъ да четатъ, намиратъ радостъ, като наблюдаватъ веселието на децата, или играта на малкитѣ животни. Разглеждането на весели картини сжщо развеселява.

Но самъ човѣкъ трудно се весели. По сърдечно се смѣемъ съ приятель. Когато двама приятели се срещнатъ и не сж разположени за смѣхъ, единиятъ трѣбва да има починъ и разправи нѣкоя весела случка, която да ги развесели. При веселия разказъ смѣхътъ никога не липсва.

Всѣки знае, че работата върви по-лесно съ смѣхъ и пѣсень. Занаятчиитѣ отъ миналия вѣкъ знаяха това добре и работилницитѣ се огласяваха отъ весели пѣсни и рими.

Ако и не съвсемъ понятно за насъ—цѣли народи култивиратъ смѣха. Така на устата на японца винаги играе една усмивка, макаръ тя често да е само единъ замръзналъ жестъ. Можемъ съ основание да вѣрваме, че прочутото хладнокръвие, съ което японецътъ среща промѣнитѣ въ живота се дължи на това, че той отрано е привикналъ да ги посреща съ смѣхъ. Американцитѣ пъкъ държатъ много на смѣещата се майка. Американската жена по всички картини е представена засмѣна.

Макаръ гореказаното за смѣха да звучи за насъ малко особено, никой нѣма да отрече благотворното му значение. Макаръ при нѣкое положение смѣхътъ да бжде причина за оскърбление на тънкочувствителнитѣ, твърде често чрезъ него може да се обезоружи и най-страшния противникъ.

Затова, възбуди смѣха! Единъ весель засмѣнъ разказвачъ може да развесели цѣла компания. Напримѣръ, презъ време на излетъ завали дъждъ и измокри лѣтнитѣ дрехи на излетницитѣ. Всички се натъпчатъ въ нѣкоя сушина, ядосватъ се и негодуватъ. Ако между тѣхъ се намѣри нѣкой веселякъ и каже нѣкоя шега, лошото настроение се бързо изпарява и всички съ смѣхъ търпеливо зачакаватъ слънцето. Често и въ живота ни може да се случи така. Трѣбва и ние да привикваме съ засмѣни лица да дочакваме слънцето.

Затвори устата, лишай презъ носа, четковъ масажъ на

Прочее, съ веселня смѣхъ, защото има и други прояви на смѣха. Това е горчивия смѣхъ на отрицанието, критиката и подигравката. Да останемъ чужди на него. Нека засмѣната свѣтлина на слънцето да се плъзга по висинитѣ и дълбинитѣ на живота ни.

Отъ немски С. Китипова

Модерно диетолѣчение

по D-г R. Franck.

Анемия.

Преди всичко трѣбва да се увѣримъ, че анемията не се дължи на нѣкоя сериозна, като туберкулоза, ракъ, сифилисъ, кръвогубене и др., причини, въ който случай ще се заемемъ за лѣкуването на сжщитѣ. Въ всички други случаи се касае за болестъ на кръвта, изразена въ намаляване червенитѣ кръвни тѣлца и тѣхното червено багрилно вещество (хемоглобинъ).

Храненето на анемично-болнитѣ трѣбва да става съ леко смилаема, предимно млѣчно-растителна, но достатъчно силна храна. Пълното изхвърляне на месото, въ много случаи не е необходимо, не е препоръчителна, а понѣкога даже и противопоказано. Затова всѣки боленъ ще трѣбва да приложи храненето, наредено му отъ лѣкаря, споредъ неговитѣ индивидуални особености. Да се пазимъ отъ едно всеобщо огладняване, на каквото се излагатъ често крайни, фанатизирани вегетарянци, които отбѣгватъ даже млѣкото, яйцата и и мазнинитѣ!

Желѣзото е много необходимо за образуването на червената кръвь. Затова да употребяваме предимно онѣзи зеленчуци и плодове, които съдържатъ желѣзо. Но не е само желѣзото въ зеленчуцитѣ, което ги прави лѣковити при анемията. Зеленото багрилно вещество (флорофилъ) въ младитѣ зеленчуци е почти съ равна на желѣзото стойностъ. Отъ тукъ и неефикасността на изкуственитѣ желѣзни препарати и лѣкарства, въ които липсва хлорофилъ. Отъ тукъ успѣшното лѣкуване на анемията съ зеленитѣ зеленчуци, богати съ желѣзо и хлорофилъ.

Кои зеленчуци и плодове съдържатъ желѣзо и сж полезни при анемията? Може да се каже, че всички съдържатъ по малко желѣзо, следователно сж полезни. Ще изброимъ само тѣзи, които съдържатъ повече желѣзо и сж особено лѣковити при анемията.

Въ всѣки 100 грама сухо вещество съдържатъ желѣзо: ябълкитѣ — 1—2 милиграма; крушитѣ — 2—3 милигр;

смокинитѣ, гроздето — 4—6 милигр.; ягоди и (heidelbeeren) черни боровинки — 6—9 милигр.; (kohlrüben) зелена гулия — 7—8 милигр.; моркови, червено цвекло — 7—8 милигр.; (sellerie) целина; (Radieschen) репички — 13 милигр.; рѣпа — 27 мгр.; черни корени — 26—30 мгр.; (Meergetich) морски репички — 32 мгр. (Lauchwurz) празъ — 60 мгр.; (Blumenkohl) цвѣтно зеле — 4—5 мгр.; бѣло зеле — 7 мгр.; (Spargel) спаржа — 15—16 мгр.; Löwenzahn) лѣвски зжбъ — 25 мгр.; червено зеле — 26 мгр.; (Feldsalat) полска салата — 31 мгр.; (Kopfsalat) главена салата — 55 мгр.; (Kohlrabi) алабашъ — 72 мгр.; (Sauerkraut) киселець — 77 гр.; Bleichsellerie — 150 мгр.; домати — 23 мгр.; грахъ — 20 мгр.; леща — 36 мгр. Много богата съ желѣзо е копривата. Изсушена и стрита на прахъ, презъ зимата е добра прибавка къмъ храната.

Ако, при единъ анемиченъ боленъ приложимъ едно хранене съ изобилна прибавка отъ гореизброенитѣ храни, ние можемъ да разчитаме на бързъ и добъръ резултатъ. Не трѣбва да забравяме, че бѣлтѣцитѣ притежаватъ особено поощрително действие върху кръвообразуването, затова къмъ горната храна, която не съдържа бѣлтѣчини, трѣбва да прибавяме достатъчно бѣлтѣчна храна. Само гореказаната безбѣлтѣчна храна би довела до огладяване, а липсата ѝ на бѣлтѣци, не ще позволи осмисляването и асимилирането на желѣзото въ сжщитѣ.

Къмъ горното диетолѣчение не бива да забравяме общото лѣкуване чрезъ другитѣ лѣчебни сръдства на природното лѣкуване. Особено кварцови загрѣвания.

За природното лѣкуване и природосъобразния животъ

отъ Д-ръ Поль Картонъ

— Въ свѣта има само единъ здравъ начинъ за хранене. Това е традиционния начинъ на нѣкогашната здрава раса на нашитѣ селяни. Сиречь, простия, въздържания природенъ начинъ. Да ядешъ прости ястия, естествени, събрани въ непосредствената околностъ, да ги приспособишъ безъ готварски изтънчености, да смѣташъ месото като една подправка, отколкото като храна и да ставашъ отъ софрата преди още да си угаложилъ съвсемъ своя гладъ.

Чувѣкъ, който държи на чистотата на своята кръвъ и тѣлесни сокове и на равновесието на своя характеръ, той трѣбва да се въздържа отъ употребата на месото и кисели и парливи храни. Алкохолътъ, месото и индустриалната захаръ съставятъ, наистина, тритѣ отрови на човѣшкия родъ. Алкохолътъ поврежда вътрешнитѣ органи и предразполага къмъ тубер. и ракъ. Злоупотрѣблението съ захаръ изтощава

Простри се върху зелената трева всѣкъ животина.

черния дробъ и стомашната жлеза и води къмъ киселинно отравяне на организма. Тя краде неговитѣ минерални соли. Месото е една храна на уморяване, на отровно заразяване и на умствено израждане. То изморява чрезъ силно възбужденіе; то замърсява пищеварителнитѣ пжтища съ мъртвешкитѣ токсини и отровитѣ на метаболизма, които то съдържа. То запалва лошитѣ страсти и злобата и води къмъ нервозни раздражняния. Човѣкъ, по сравнителната анатомия, е едно плодоядно сжщество. Неговия инстинктъ потвърждава сжщото. Никога виждането на едно живо животно, а още по-малко на единъ трупъ, не събужда апетита. Никога децата не крадатъ месо отъ тезгяха на единъ касапинъ, но какво увлечение за крадене на плодове! Колко малко хора щѣха да ядатъ месо, ако трѣбваше тѣ сами да колятъ животнитѣ, отъ които ще се хранятъ.

Цельта на истинската медицина, е да учи другитѣ да се познаватъ и управляватъ сами. Обаче, какво може да научи болниятъ вѣрно и полезно, когато се основава на днешнитѣ схващания за болестъта и лѣкуване, дирено въ чисто симптоматическата борба и чрезъ помощта на аптекарскитѣ рецепти; когато вѣрва, че трѣбватъ толкова лѣкарства, колкото различни симптоми сжществуватъ? Когато мисли, че е необходимо да се спре треската, да се потуши потътъ, да се намалятъ храченията, да се махне болката на главата, или кашлицата съ разни хапове, течности инжекции и пр. Това е незачитане на отбранителната роля, която тѣзи прояви играятъ и сж толкова ценни за естествената отбрана на организма. Това е умишлено спжване естественитѣ оздравителни работи. Заради едно незначително облікчение на болестнитѣ не приятности, си навличаме много рискове за нови заболявания и усложнения. Защото не можемъ да имаме пълно оздравяване безъ пълно вътрешно пречистване.

Едно такова противоестественно отнасяне съ болестнитѣ прояви е равносилно на едно адско лѣкуване. А колко лесно е въ действителность да оздравѣе единъ болникъ и то съ малко търпение и едно подпомагане на природата съ невинни приложения.

Единъ просвѣтенъ лѣкаръ не може да се ограничи до оскждната роля на автоматически разпредѣлителъ на медикаменти, а трѣбва да се издигне до схващането на обновителъ и на възпитателъ на довѣрилия му се.

Той трѣбва да му посочи досегашнитѣ грѣшки въ неговия животъ, които грѣшки сж довели до заболяване. Да му посочи основнитѣ правила на единъ хигиениченъ, здравъ природосъобразенъ животъ.

Въ края на краищата, успѣхътъ е въ ржцетѣ на самия болень. Ако той не стане самъ лѣкаръ на себе си, ако не

поправи грѣшкитѣ въ своя животъ, ако не умѣе да се самоконтролира и бжде пѣленъ господаръ на себе си, то и успѣхътъ става проблематиченъ.

На земята нѣма два индивида съвършено еднакви. Всѣки има своитѣ присъщи особености. Като така не може да има две еднакви лѣкувания. Точниятъ подборъ на лѣкуването и неговото нагаждане на индивида може да стане само, ако болниятъ се вживѣе съ него. Здравната обнова е преди всичко превъзпитание на индивида и затова само той може да извърши личното си обновяване. Второ лице не е въ състояние да стори това. Да се разчита на туй—единъ другъ да извърши необходимия обратъ къмъ здравно укрепване—е едно само измамване. Всѣки самъ трѣбва да изкове сѣдбата си за да я заслужава.

Само тогава, когато човѣкъ самъ, съ собственитѣ си сили, се издига и напредва, ще може да се удържи на краката си. Истината и здравето не могатъ да бждатъ получени отъ рѣцетѣ на другитѣ. Всѣки трѣбва да ги състави въ себе си, за да ги направи свои, следъ като ги е възприелъ и заслужилъ.

Накратко, човѣкъ има нужда да бжде упѣтванъ, но за да се издигне, той ще трѣбва да прави самостоятелни усилия, защото неговиятъ успѣхъ е едно завоевание, но е и една награда.

Спокойствието и здравето могатъ да бждатъ достояние само на тѣзи, които познаватъ синтетическитѣ закони и които се стараятъ търпеливо да ги приспособяватъ.

Отъ френски Назарянь—Варна

Влиянието на алкохола върху нервната система.

Истината за вредността на алкохола и специално неговото вредно действие върху нервната система е толкова доказана, че е излишно да се убеждаваме повече. Прибавяме и приповтаряме само нѣколко особености изъ тази обширна материя като я оставяме на вниманието на нашитѣ читатели.

Алкохолизмътъ е едно обществено зло, срещу което трѣбва да се мобилизиратъ всички будни и трезвомислящи улове на човѣчеството.

Трѣбва да знаемъ биологичното действие на алкохола върху живата протоплазма. Въ малки дози той разтваря липоиднитѣ зрънца на протоплазмата, а въ по-големи — утаява бѣлтѣчнитѣ вещества. Въ първия случай се намаляватъ и ограничаватъ жизненитѣ функции на клетката, а при втория — клетката умира. Най-богати на липоидни зрънца сѣ клет-

китѣ на централната нервна система, и затова алкохолътъ най-напредъ и най-силно действува върху нервната система.

Алкохолътъ може да действува стимулираще — да усили наркотично — да намали и паралитично — да умъртви дейността на отдѣлнитѣ области и центрове на мозъка.

Алкохолътъ предизвиква дегенеративни промѣни въ ганглиевитѣ клетки и на тѣхнитѣ влакна.

Едни отъ най-важнитѣ заболявания, вследствие на хронически алкохолизъмъ, сж алкохолнитѣ неврити и полиневрити. Най-напредъ се чувствуватъ жпи и стрелящи болки по краката и чести изтрѣпвания. Мускулитѣ постепенно ослабватъ и походката става несигурна. Имаме забавяне на чувствениитѣ възприятия и изгубване дори способността да опредѣлимъ положението на прѣститѣ на краката ни въ пространството. По-лекитѣ случаи оздравяватъ напълно следъ нѣколко месеца, а по-тежкитѣ — умираатъ следъ близо две седмици.

Освенъ това алкохолизъмътъ може да предизвика кръвоизливи вътре въ мозъка, които могатъ да причинятъ и смъртъ. По-лекитѣ случаи чувствуватъ главоболие, замаяване, повръщания, а по-тежкитѣ — замъгляване на съзнанието съ безпокойство въ форма на делиръ и парализа на очнитѣ нерви, които засѣгатъ движенията на очитѣ, както и зрението. Явяватъ се слабостъ на краишницитѣ, треперене и несигуренъ ходъ. Алкохолизъмътъ причинява поражения и кръвоизливи върху ципицитѣ, които покриватъ мозъка, и поради близостта и контакта имъ съ мозъка, причиняватъ поражения на последния.

Алкохолътъ предизвиква поражения и върху психичната функция на мозъка.

Невидимитѣ врагове на човѣка.

Нови насоки въ борбата съ тѣхъ.

Една отъ сжществената роля на медицината днесъ е борбата й съ болестотворнитѣ организми чрезъ *дезинфекциознитѣ лѣкарства*. Всѣка заразна срѣда, предметъ, боленъ и пр. трѣбва да се обеззарази.

Въ миналитѣ спорове съ покойния Д-ръ Теодоровъ, бѣхме упрекувани въ това, че не сме признавали дезинфекциитѣ. При това се наблѣгаше, че безъ дезинфекциитѣ, заразнитѣ болести биха се много разпространили. Сжщото прекалено вѣрване въ тѣзи дезинфекциозни лѣкарства има и вториятъ нашъ активенъ противникъ Д-ръ К. Чолаковъ.

Трѣбва да отбележимъ, че никога природолѣчението не е било противъ обеззаразяванията. Успорвало се е само ефикасността на тѣзи лѣкарства и сж сочени опасноститѣ, които тѣ носятъ. Сжщото това време тази наука е проповѣдвала два

При астма дълго суровоядене и упражнения за издишване.

4. Медътъ като косметично сръдство

Цѣлото лице се намазва съ медъ и се оставя 15 — 20 минути да изсъхне. Следъ това се измива съ хладка вода. Получава се гладка и свежа кожа. Сжщо и чернитѣ точки по лицето изчезватъ следъ нѣколко намазвания. Това се прави единъ пжтъ въ седмицата.

Кога не бива майката да кърми детето си.

Всѣка майка трѣбва да кърми детето си, защото нѣма по-идеална храна за новороденото отъ майчиното млѣко. Но има причини, които нѣкога налагатъ искусственото хранене на детето. По-важни отъ тия причини сж :

1. Когато майката нѣма млѣко;
2. Когато майката е болна отъ туберкулоза. Въ тоя случай кърменето е вредно и за майката и за детето;
3. При тежки сърдечни болести;
4. При епилепсия;
5. Майката не бива да кърми детето сжщо при остри заразни болести, като: магарешка кашлица, дизинтерия, коременъ тифъ, родилна треска и др.

Има случаи когато самото дете не може да бозае, напримеръ има временна инфекция на устата или пѣкъ детето е родено съ разцепена устна или небце. И тукъ е необходимо искусствено хранене.

*

6. „Засилете нервната си система, ако искате да възстановите здравето си напълно“.

Проф. Дънканъ —Ню-Йоркъ

*

7. Ако детето ви не яде, защото е яло старо и развалено ядене, знайте, че има разстроено стوماхъ и като така не функциониращъ правилно, не произвежда стомашенъ сокъ, не е готовъ да смила никаква храна и не я иска. Въ такъвъ случай остави детето да гладува до тогава, до когато се нормализира стомаха, почне да произвежда стомашенъ сокъ, което ще се демонстрира съ искане да яде. Дай му очистително. Може и чай отъ гюзъмъ, или обикновена топла вода. Това състояние може да трае нѣколко дни, но опасностъ отъ това гладуване нѣма. Ако си позволите да му давате да яде, разстройството на стомаха ще се влоши и оздравяването ще се забави.

*

8. Колко нещастници болни има на този свѣтъ и ако тѣ знаяха тайната на здравето, отдавна биха захвърлили всички лѣкарства презъ деветъ планини.

При кашлица сокъ отъ рѣпа съ жълта захаръ.

9. Искате ли да премахнете стомашното си разстройство, „дишайте дълбоко“.

Проф. Бокманъ — Ню-Йоркъ

*

10. Поболѣе ли се детето ти, недавай му никакви лѣкарства. Спри му храната, давай му само топла вода и остави организма да се справи съ болестъта.

Б. Макфедънъ

Въпроси и отговори

Г. С. Поповъ

1. В ъ п р о с ъ. Отъ показанията на г. Леонидъ М. Поповъ отъ Русия, една негова братовчедка Наталия Старица, дъщеря на единъ руски милионеръ отъ Донска областъ, е страдала отъ болестъта охтика (туберкулоза). Ходила е при много руски лѣкари да я церятъ, но не могли да ѝ помогнатъ. Оставила ги и ходила въ Франция — Парижъ, Виена, Берлинъ и въ Швейцария — Бернъ и Женеза. Казали ѝ, че е безнадеждно. Дошла е до такова положение, че при малко изкашлюване е хрочела много кръвь и е била почти обречена на смъртъ.

Една тѣхна съседка е обещала на майка ѝ и баща ѝ, че ще я изцери съвършено и почнала така: Вземала растението *бивоолски езикъ*. Листата му сж дебели и широки; по тѣхъ има шипове — игли. Листата му нарѣзала на парчета (филийки), варила ги въ медъ и следъ това по едно парче и една супена лъжица ги употрѣбвала сутринъ обедъ и вечеръ *преди ядене*.

Сжщо е употрѣбвала варено прѣсно кравешко млѣко по една водна чаша, като е туряла въ чашата съ млѣко по три супени лъжици свинска масъ безсолна и въ разстояние на 6 месеца е оздравѣла съвършенно. Въ последствие се омжила и имала 2 деца, които порасли надъ 20 години, безъ да е имало следи отъ майчината болестъ. Майката дори и сега се е чувствувала много здрава.

О т г о в о р ъ: Най първо всѣки трѣбва да знае, че туберкулозата е болестъ съ голѣма тенденция къмъ *самооздравяване*. Особено откакъ лѣкарственото ѝ лѣчение се изостави и се поде чисто физикалното лѣкуване чрезъ правилно гледане срѣдъ природата и здраво хранене.

Като се има предъ видъ това, никога не е чудно оздравяването даже и на болни, които правятъ впечатление на неизлѣчими. Тѣмко по тази причина често се казва, че отъ туберкулоза оздравява само този, който не се плаши отъ смъртъта. Съ други думи този, който запазва бодъръ духъ, вѣра въ оздравяването.

Специално за оздравяването на гореописаната болна, нашето мнение е следното:

Сигурно се е касало до случай съ вѣра въ оздравяването и доброкачественъ процесъ. Медътъ, маслото и масъта, сж изиграли ролята на силна храна. Ние намираме само, че 3 супени лъжици масъ е твърде тежка храна и едва ли всѣки стомахъ ще я понесе. Една кафяна лъжичка на чаша мляко е достатъчно.

Специално за ролята на волския езикъ едва ли можемъ да допуснемъ нѣкаква спесифична роля въ оздравяването. Възможно е все пакъ общото благотворно действие на билките върху уринирането, веществената обмяна, изпразването на червата, а отъ друга страна билките могатъ да изиграятъ ролята на носители на витамини и соли, което е отъ полза за всѣко оздравяване.

Най-сетне не трѣбва да забравяме и внушението, което болния получава чрезъ пристѣпването къмъ срѣдствата, въ които има вѣра. Всичките тѣзи условия поставятъ организма въ благоприятни условия за борба съ болестята. Следователно резултата ще е значително по-добъръ.

Едно можемъ да подчертаемъ, че вреда отъ гореказания приемъ не може да има. Опитването му не носи никакви рискове.

За подробности по въпроса за туберкулозата, очаквайте специалната ни книжка.

Деню Генчевъ—Ст. Загора.

2 В ъ п р о с ъ : Единъ боленъ конь, който ималъ постоянно температура и треска и не оздравявалъ, бѣше закаранъ на заколение, като неизлѣчимъ. Твърдо вѣрващъ въ природното лѣкуване, азъ решихъ и купихъ единъ цѣлъ конь на безценищата 150 лева. Закарахъ коня у дома си и отпочнахъ лѣкуването му съ студена вода, като му правѣхъ разни поливания, компреси и т. н.

За мое и това на семейството ми очудване, не следъ дълго коньтъ оздравѣ и днесъ е здравъ. Така азъ съ 150 лв. се сдобихъ съ едно работно добиче.

О т г в о р ъ : Лѣчебното изкуство е изградено на единъ и сжщъ принципъ, ако и да се касае за лѣкуване на коне. Както при хората, така и при животните, водолѣчението дава своите добри резултати. Въ оздравяването на вашия конь нѣма нищо чудно.

Д. С. — София.

3. В ъ п р о с ъ : Може ли да се лѣкува маларията безъ хининъ, а чисто по природолѣчебните методи?

О т г в о р ъ : Да, маларията може успѣшно да се лѣ-

кува безъ хининъ. Браухле въ своя сбемистъ трудъ описва какъ става това лѣкуване. Тукъ да го описваме не е мѣсто. Ще гледаме да излеземъ съ специална статия за биологичното лѣкуване на маларията. Не трѣбва да забравяме, че въ ново време видни автори твърдятъ, че хинина не лѣкува маларията, а само потиска маларичнитѣ пристѣпи, като прогонва плазмодиитѣ извънъ кръвта. А има голѣма разлика между изкореняване на маларията и потушаване на нейнитѣ пристѣпи.

Всѣки случай, дългъ е на всѣки боленъ при заболяване отъ малария да се остави въ рѣцетѣ на своя лѣкаръ. Ако той е биологиченъ лѣкаръ, ще проведе сигурно и успѣшно лѣкуването безъ хининъ. Стига болния да има нужното разбиране и съгласи изтрайването на лѣкуването, което трае срѣдно 6 до 8 седмици (Браухле)

Подполковникъ Ш.

4. В ъ п р о с ъ : Пѣкои препорѣчватъ картофитѣ да се варятъ белени, а други небѣлени. Моля отговорете защо е това противоречие ?

О т г о в о р ъ : Варенето на картофитѣ трѣбва да става винаги необѣлени. Ако ги варимъ бѣлени, тогава става изсмукване на ценно съдържание и така картофитѣ губятъ отъ своята хранителностъ. Корицата на картофа не позволява това денатуриране на картофитѣ. Тѣ запазватъ своята пълна хранителностъ.

Абоната С.

5. В ъ п р о с ъ : Единъ лѣкаръ констатира при мене леко затъмнение въ дробовѣтѣ ми и препорѣча, даже наблегна на тоза, да ямъ месо. Това съвмѣстимо ли е съ природното лѣкуване ?

О т г о в о р ъ : Мненията на авторитѣ по този въпросъ сж раздвоени. Тѣзи автори, които сж пълни и строги вегетарианци сж противъ всѣкакво употрѣбление на месото. Други, не крайни вегетарианци, допускатъ месото въ много ограничено количество. Може би единъ или два пѣти седмично само на обѣдъ по-малко месо. Редовното ежедневно употрѣбление на месо е въ разрѣзъ съ биологичната медицина.

На практика, мислимъ, е най-добре: Разбралиятъ добре предимствата на вегетарианската храна да държатъ пълно растително млѣчна храна. Тѣзи, които мислятъ че се чувствуватъ по добре ако разнообразятъ съ месо, макаръ и рѣдко, нѣма защо да се кълнатъ въ неговото пълно изхнѣряне. Това е практическата страна на въпроса. По-добре ще бжде поставенъ този, който изхнѣря месото при условие, да се

Зрѣлиятъ бобъ дава пикочна киселина. Ограничи употрѣбата му.

храни добре, безъ да се огладява, което много крайни вегетарианци правятъ.

6. В ъпросъ: Каква е разликата между *затъмнение, увеличени жлези и поражение*? въ бѣлитѣ дробове?

Отговоръ: Това сж разтегливи понятия. Увеличениѣ жлези иматъ много хора, безъ това да е нѣщо опасно. Затъмнението означава инфилтратъ, оплътняване на дроба и е все пакъ процесъ (угасналъ или горящъ). Поражението мисля въ този случай да означава напредналъ процесъ съ разрушения (а не само оплътняване) на бѣлодробната тъкань. Само лѣкарътъ може да ви даде по-точно пояснение на интересующия ви случай.

С. В. Т. София

7. В ъпросъ: Възможно ли е излѣкуването на „водната херния“ безъ операция?

Отговоръ: „Водната херния“ не е болестъ, а дефектъ. Не може да става дума за лѣкуване, а само за поправяне. Тукъ може само операцията да извърши своето.

Т. С. — Стара Згора

8. В ъпросъ: Имамъ голѣмо затлъстяване на корема. Какъ да се освободя отъ него?

Отговоръ: Доколкото си спомнямъ при васъ това се дължи на вътрешно-секреторни смущения, затова и работата е по-сложна и не е за самостоятелно домашно лѣкуване. Иначе общитѣ мѣрки противъ затлъстяването сж показани и тукъ: Продължително суровоядене, безсолна храна, малко пиене, гимнастики, масажи на корема и коремни упражнения, особено редовнитѣ куневни бани, сж най-полезни.

Д-ръ Виншъ за природното лѣкуване

На 1 Октомврий 1927 год. въ Германия се прие единъ новъ законъ който забранява даването на публични съвети за лѣкуване на венерически и женски болести. По този случай берлинския авторъ г. *Д-ръ Виншъ* казва:

1) Това е въ ущърбъ на женитѣ, защото чрезъ природосъобразното лѣкуване биха спестили много и много операции, които ѱ се биха натрапили.

2) Като единичко реално и ефикасно лѣкуване и на венерическитѣ болести, при което е възможно едно действително и окончателно излѣкуване, признавамъ само чисто природосъобразното, безлѣкарствено лѣкуване. . . . И твърдо вѣрвамъ въ скорошното премахване на този, въ всичко, несъстоятеленъ, законъ, който се натрапи на нашия *Райхстагъ*

отъ голѣмитѣ лѣкарствени индустрии и специалисти лѣкари по венерическитѣ и женски болести. . . Този подарѣкъ, който пазителитѣ на народното здраве, специалисти лѣкари, ни натрапиха по чисто спекулативни подбуди, поставайки личнитѣ си материални интереси надъ тѣзи на човѣшкото здраве, е една страшна отрова за народното здравеопазване.

По нататѣкъ, той казва: Твърдото ми убеждение на ефикасността на чисто природосъобразното лѣкуване съмъ получилъ благодарение на 30 годишната си практика съ този начинъ на лѣчение и днесъ моитѣ привърженици броятъ едно внушително число и сж прѣснати по цѣлата територия на Републиката. Тѣ продължаватъ да развѣватъ знамето на природното лѣкуване като ежедневно доказватъ неговата ефикасность.

3) Природолѣчението е една наука, която ни учи какъвъ размѣръ отъ топлина, влага, светлина, въздухъ, почивка, движение, респективно работа и диета, е необходима за да запазимъ тѣлото си отъ заболѣване, израждане и т. н. Съ това тя цѣли да му запази вродената отъ природата, въ която той се е родилъ и изключително живѣлъ, степенъ на жизнеспособность и здраве. . . Това което той въ терциерната ера е ималъ непосредствено отъ природата въ която е живѣлъ, днесъ, при нейното обѣдняване, трѣбва да го дири като се върне назадъ къмъ своята създателка. . . Само науката за природосъобразното живѣне и лѣчение е въ състояние да превъзпита човѣка така, щото живота му да стане смисленъ и да се радва на пълно здраве.

4. Голѣмиятъ прогресъ който днескашната култура е направила въ техническо отношение, като е увеличила производството на маса отрови, като алкохолъ, тютюнь и лѣкарства, допринесе най-вече за това окаяно положение на човѣчеството и изложи живота ежеминутно на опасности.

5) Болестъта бива винаги предшетствувана отъ масово натрупуване на обменни отпадаци въ организма. И чакъ сега, случайно попадналата, второстепенна ауслъозунгсурзахе (микроби и т. н.) предизвикватъ възбухането на болестъта, което иначе не би било възможно.

Горното поднасяме на будния читателъ само като информация.

Не прибѣгвайте често до лѣкарствата

Биологичната медицина съветва да не се употрѣбаватъ лѣкарства или това да става въ краенъ, изключителенъ случай. И тогава когато ще се наложи тѣхната употрѣба като изключение, то това да стане въ невинна форма като нѣкоя билка или подобно. Главно лѣкарствата трѣбва да

Пийте боза вмѣсто алкохолни напитки, чай и кафе.

се съдържатъ въ нашата храна. Тоестъ „храната ни да е лѣкарство“.

Подъ горното заглавие ние днесъ четемъ такъвъ единъ съветъ вече отъ другъ нашъ лѣкаръ въ „здрава раса отъ това мнение ние ще вземемъ само най-типичното противъ употребата на лѣкарствата.

Следъ като се подчертава, че човѣшката машина се движи отъ продукти и елементи произвеждани въ организма (хормонитѣ) и такива внасяни съ храната (витаминитѣ) и следъ като се подчертава нежността и сложността на тази човѣшка машина, авторътъ се провиква:

„Какъ, прочие, да не се повреди нейния механизъмъ като въ неговитѣ птища се влѣе отровното лѣкарство? И по нататъкъ: „Въ момента лѣкарството унищожава тягостния симптомъ (болката, спазмитѣ, конвулсиитѣ, кашлицата и пр.) но съ цената на какви *вътрешни буркотии* се постига това временно успокоение?“ И по нататъкъ: „Печаленъ навикъ е да се прибѣгва до лѣкарства дори и при най-незначителна болка. Това е катадневната грѣшка на хората.“

По нататъкъ ние четемъ: „Прогресътъ на химията препълни аптекитѣ съ активни и често *твърде опасни* лѣкарства.

Следъ като изброява тежкитѣ повреди, които дава адреналиновото лѣкарство и смъртнитѣ случаи отъ него, авторътъ се провиква: „До като по рано, преди да се употребява адреналина, такива случаи сж били *невъзможни*“. По нататъкъ той казва: „Сжщо при лѣкуването на епилепсията съ *карденалъ*. Броятъ на фаталнитѣ случаи отъ това лѣкарство е въ постоянно увеличение.“

Но сега идва една интересна диверсия, поставена сигурно да се хареса на заинтересуванитѣ въ лѣкарствата. Токмо това е трагедията на днескашното човѣчество — да забрави своя дългъ къмъ истината, да се подлизурква на силнитѣ на деня. Да не смѣе да изнесе на показъ пороцитѣ на времето и да предпази съчовѣцитѣ си.

г. Авторътъ, който е лѣкаръ сигурно, казва: „Бжбрецитѣ се повреждатъ отъ аспирина и отъ содата салицилатъ, ако се употребяватъ безъ рецепта отъ лѣкаръ!“ — човѣшка трагедия...“ „Не драги авторе, престрши се да кажешъ истината макаръ и да не се понравишъ съ това на господаритѣ си. Тѣзи отрози повреждатъ бжбрецитѣ винаги независимо отъ това дали се пишатъ отъ лѣкаря или се взематъ безъ него. Истината е че нито болниятъ самъ нито лѣкарътъ трѣбва да ги даватъ, още повече, че тѣхното лѣчебно действие е нула.

По нататкъ четемъ: „Особено на болнитѣ отъ подагра заболяватъ бжбрецитѣ отъ салицилатовитѣ лѣкарства, а тази болестъ си остава *понѣкога* тамъ за винаги. Успокоителнитѣ

лѣкарства се отразяватъ лошо на мозака. Настроението става сприхаво, паметъта отслабва, способността за съсредоточаване гасне.“ Но ето още трагедия въ лѣкарствената медицина — авторътъ продължава: „Златнитѣ соли, бисмутовитѣ инжекции бензолътъ *повреждатъ кръвта.*“

Накрая, съ право, авторътъ подчертава, че „нѣкои медикаменти запазватъ правото си на сществуване“ защото наистина има случаи, кждето фанатизираното отхвърляне би било нецелемьдрено. Тъкмо тукъ е — кои сж тѣзи „нѣколко“ Споредъ насъ съвсемъ малко. Това добре но . . .

Когато се прави една умѣстна забележка, (следъ ужаситѣ на лѣкарствата), читателятъ се подвежда въ друга погрешна насока. Твърди се че *дигиталина*, когото той смѣта за едно отъ тѣзи лѣкарства, които иматъ право на сществуване, *можело да се вземе цѣль животъ* безъ вреда за болния; щомъ той ималъ порокъ въ сърдцето. Внимавай драги слушателю — *цѣль животъ.* И тъкмо тукъ е катастрофата. Едно сърдце не цѣль животъ, а ако се тормози и шибя цѣль животъ съ дигиталинъ, то е обречено на сигурно проваляне. Подобна препоржка е неумѣстна. Още едно много дръзко твърдение смѣтаме пакъ за не на мѣсто. Имало случаи когато хора 50—60 години наредъ вземали хапчета за разслабване безъ да е било вредно. Ние четемъ още: „спомнете си нещастната хигиена на нашитѣ дѣди яли съ прѣсти и т. н. и безъ да познаватъ лѣкарства сж живѣли до 100 години. Тѣ нѣмаха нужда отъ лѣкарства.“ Но скоро следъ препоржката на дигиталина се препреждава внимание — „благоразумието налага внимание предпочитание на диетата съ билкитѣ и на почивка въ леглото. Почивайте си въ леглото и пийте само вода. Или поне вземете само едно прахче, а не цѣла кутия“.

Драги читателю, прочети внимателно и извлечи поуката добре за въ живота и ако ти отгърва вземай лѣкарства и прави инжекции. Ако това става и следъ като прочетешъ горното, това показва че си непросвѣтимъ.

За самопомощъта при температурни заболявания

отъ Д-ръ Виншъ

При всѣко остро температурно заболяване става едно основно причистване (изплакване) на организма. Споредъ количеството на чуждитѣ вещества натрупани въ тѣлото, ще трае и акутното заболяване отъ нѣколко дни, даже до четвъртъ година. Обикновено то трае 4—6 седмици. Следъ всѣко таково заболяване, оздравѣлиятъ се чувствава като новороденъ. При условие, обаче, че лѣкуването е станало правилно

подпомагащо пречистването, а не симптоматично съ потискащи лѣкарства. Само тогава, когато лѣкуването е станало чрезъ вода, въздухъ, работа, почивка и прочие. Стане ли, обаче, лѣкуването съ лѣкарства, тогава наистина, изчезватъ признацитѣ на болестта, но коренно и окончателно пречистване не е станало, защото най-мощното сръдство на природата — *температурата* — е била потискана и чрезъ лѣкарствата всички жизнени и лѣчебни функции сж били спъвани въ своята оздравителна работа. Не излѣкуване, а *избиване наажтре* става чрезъ лѣкарствата и така се подготвя почва за хроническитѣ страдания и вечната хилавостъ. Така се и обясняватъ днескашнитѣ опасения, че следъ инфлуенца и магарешка кашлица се развива туберкулоза.

Науката за природното лѣкуване е доказала недвусмислено, че *температурата* въ време на едно заболяване е *естествена борба* — сръдство за премахване и изхвъляне на болестотворнитѣ причинители и като така, въ никой случай не бива да се потиска тя, било то съ каквото и да е лѣкарство.

Температурата е *лѣчебна сила*, която не бива да се потиска.

Температурата е най-мощното сръдство за *презраждане*, което притежава природата. Затова ние трѣбва да се радваме, ако нѣкога получимъ температура. Това показва първо, че организмътъ е на поста си и второ, е гаранция, че следъ прекарване на това заболяване (при условие, че лѣкуването става безъ лѣкарства) болниятъ се преражда, основно пречиства и сигурно предпазва отъ здравна хилавостъ (болнишавостъ) и редица хронически страдания.

Елита е за природното лѣкуване

(Две писма)

1. Единъ аптекаръ.

Уваж. г. Д-ръ К. Йордановъ,

Азъ най-много се интересувамъ отъ природолѣчението и лично отъ васъ и вашата лѣчебница. Азъ съмъ дълбоко убеденъ въ тоя методъ на лѣкуване, не само убеденъ но и дълбокъ поклонникъ и дългогодишенъ практикъ. Азъ съмъ 64 год. човѣкъ, който близо 25 г. съмъ страдалъ отъ разни болести. Като състоятеленъ човѣкъ ходилъ съмъ кжде не въ Европа на лѣкуване, но нищо тъй рационално не ми помогна както природата, *природолѣчението* и внушението. Вий ще имате търпение да ме изслушате, като вѣрвамъ да допринеса и азъ нѣщичко къмъ вашето *благородно и ценно дѣло*.

На стари години много ми се иска и азъ да бжда по-

Яжте суровъ лукъ, чесънъ, рѣпа, пиперни и домати.

лѣзень съ нѣщичко на страдающето поколение, колкото и малко да е, обаче азъ се утѣшавамъ, че то е отъ сърдце и горѣщо желание. Преди всичко считамъ за приличенъ дългъ да ви поздравя най-искренно съ предназначението. *То е една благодатъ за България* и вашето дѣло показва, че българинътъ има голѣми културни заложби отъ миналото и че ще бжде той много полезень за издигането на човѣчеството. Богъ да ви помага на всѣка стѣпка при тая тежка борба, за която се изисква много трудъ, много търпение, а най-много сърдечность (Mitleid) безъ което успѣхъ не може да има. На добъръ часъ!

Ще ми позволятъ и азъ да кажа нѣщичко въ полза на природолѣчението — това което съмъ опиталъ и въ което съмъ дълбоко убеденъ. Азъ страдахъ най-напредъ отъ истощение физическо, следъ това туберкулоза, нервность и какво ли не? Въ продължение на 25 год. можите да си представите съ какво не съмъ се лѣкувалъ!

Най-подиръ можахъ да се излѣкувамъ, благодарение на природата, на внушението, психотерапията и вѣрата въ едно провидение, вѣрата въ силата на една *разумна природа*. Сега се радвамъ на пълно здраве, ако и да съмъ въ напреднала възраст. Че природата съ своитѣ лѣчебни фактори е всѣ и вся — въ това не се съмнявамъ, но че има тѣжки нервно болни — неврастеници, които отъ заранъ до вечеръ все съ себе си се занимаватъ, че сж си внушили какви ли не страхове; които не имъ даватъ спокойствие нито минута; има неврастеници, които сж се отчаяли, обезверили, за подобни болни азъ сметамъ че най-силното сръдство, най-божественото е, да имъ се внушава т. е. да се научатъ и запознаятъ добре съ самата наука за внушението.

Внушението като теория, като наука, всѣкой може да го познава, обаче въпроса е кой какъ по-ефикасно го прилага. Въ това отношение смѣтамъ, че азъ съмъ по направъ пѣтъ и по единъ мой начинъ, по моя особена практика по умѣло го прилагамъ. За интеллигентни болни една метода, а за проститѣ друга. Въ всѣки случай до сега не съмъ ималъ случай боленъ да не му помогна.

За всичко до тукъ казано, азъ ще се поясня съ васъ въ подробности, когато се срѣщнемъ. Друго едно желание у мене назрева, то е да мога да ви бжда единъ видъ помощникъ при работата, при лѣкуванието, даже ако е възможно да разширимъ и усъвършенствуваме това предназначение.

гр. Казанлъкъ

М. Грънчаровъ — аптекаръ.

Б. Р. Его преценката на единъ вещь по медицината. Нежелаетъ да се просвѣтятъ нека бѣгатъ отъ свѣтлината.

2. Единъ подполковникъ.

Уважаеми г-нь Докторе,

Съ удоволствие прочетохъ последнитѣ книжки на списанието — 5, 6 и 7-8. Особено 5-та е пълна съ удивително

хубавъ материалъ за природолѣчението. Също така и полемиката ви съ противниците на това естествено лечение, е много добра.

Съ съжаление отбелязвамъ печалния фактъ, че нашитѣ лѣкари се отнасятъ съ голѣмо пренебрежение къмъ тая форма на лѣчение. Жално е, че тѣ не се залавятъ да пробватъ поне нѣколко случая, за да се увѣрятъ въ силата му. Когато четете човѣкъ спора ви, изпитва тѣжно впечатление отъ особената стрѣвъ и подигравки, съ които противната страна се нахвърля къмъ васъ при единъ наученъ и така важенъ споръ за *народното здраве*.

Азъ не съмъ лѣкаръ и съвсемъ нѣмамъ претенции да мога да взема участие въ тоя споръ, но това, което съмъ изпиталъ върху себе си, ми е дало толкова практически познания (опитъ), че да дойдатъ всички професори и лѣкари, немогатъ ме разубеди. Съжелявамъ само, че въ това направление не можемъ да имаме практиката и грижитѣ върху нашето здраве на просветенитѣ лѣкари природолѣчителите. Защото колкото и да е проста системата, тя се нуждае отъ знанията на специалиста лѣкаръ.

Въ подкрепа на горното ще приведа нѣколко примѣра, които ясно говорятъ за силата на природолѣчението.

Къмъ 34-та си годишна възраст имахъ следнитѣ страдания :

Нагледъ пълень, даже повече отъ потрѣбното, здравъ съ изключение :

1. Още отъ дете имахъ страдание на очитѣ. Не зная коя бѣше причината (тогава, но сега ми е много ясно) — азъ трѣбваше постоянно да мигамъ съ очитѣ си. Презъ детинската ми възраст очитѣ ми много гореливѣха. Като поотрастнахъ, отвреме навреме това невинно страдание се изгубваше. По после почнаха да ми се явяватъ гнойни цирейчета. Това страдание стана хроническо — слънчевата и ношна свѣтлина ми пречеха. Стигнахъ до тамъ, че просто не можехъ да гледамъ, а вечеръ, щомъ запалвахъ лампитѣ, трѣбваше да лежа на очитѣ си. Лѣкаритѣ ми казаха, че конжуктивата била вече хронически заболяла и мжчно ще се излѣкува. Най-разнообразни мехлемчета, кепки и промиаки съмъ правилъ — никаква полза. Прегледахъ се и при специалистъ по очнитѣ болести въ София — единъ отъ най-известнитѣ. Лѣкувахъ се известно време. Занесохъ си и у дома разни репепти, шишенца, кутийки и едни черни очила. Очилата най-много ми облекчиха страданията, защото можехъ поне по спокойно да гледамъ и да работя. Така съ очилата прекарахъ 4—5 юдики, а може би щѣхъ да ги нося и до днесъ. — такива бѣха очитѣ ми.

2. Освенъ очитѣ ми, моитѣ крака силно се потѣха и

много миришеха. Къмъ 19 — 20-та ми год. възраст, стеснявайки се отъ миризмата на краката си, почнахъ да ги мажа съ формалинъ. Наистина, докато действието на формолина продължаваше (1—2 седмици), краката ми не се потѣха — следователно и не миришеха. но следъ минаване действието на формолина — пакъ същото положение. Дали отъ *затушиването на тоя очистителенъ актъ*, или отъ друго, (презъ 12—13 год. взехъ участие въ войната), но презъ зимата на 1913/14 година, ми се яви единъ страшенъ сърбежъ на кожата по бедрата до коленетѣ. Особено вечеръ при затопляне, сърбежа ставаше нетърпимъ.

Почнахъ лѣкуване. Пихъ разни горчиви и не лѣкарства, съ какво не се цапахъ — нищо не помага. Тукъ не помогнаха лѣкарствата и на специалисти по кожнитѣ болести. Всѣка зима тоя сърбежъ все ме спхождаше.

3. Макаръ и въ слаба форма, имахъ и ревматизъмъ. Понеже доста знатни хора се оплакваха отъ него и нѣкакъ съ особенъ авторитетъ, познавахъ, че времето ще се развали, то и мене, макаръ че не бѣхъ знатенъ и особено възрастенъ, не ми правеше впечатление, че и азъ имамъ ревматизъмъ, а го смѣтахъ за последица отъ войнитѣ. Една, две години ходихъ по бани, но презъ зимата все се обаждаше и азъ познавахъ кога ще се развали времето и самодоволно предсказвахъ.

4. Освенъ горнитѣ *4 хронически* страдания, започнахъ да чувствувамъ сутринъ тежестъ въ главата, неспокоенъ сънъ и до 9 часа всѣка заранъ все имахъ голѣма тежестъ въ главата — чувствувахъ мозъка си помжтенъ. Това го отдавахъ все на не добро легло, всѣка вечеръ ту махахъ, ту увеличавахъ възглавницитѣ, ха меки, ха корави — нищо не помага. Разбира се асперинчето често вземахъ. На всичко това, сполетѣ ме една скжпа загуба — *окончателно загубихъ съня си*. На помощъ дойде специалитетъ „Броморалъ“ — *отначало по една таблетка — впоследствие трѣбваше да го увелича*.

Душевното ми състояние стана тежко — мрачно — нищо не ме радваше. Така до *началото на 1928 год.*

Ва случаенъ разговоръ на 1. I. 1928 год., съ мои близки узнахъ за „новата лѣчебна наука“ на Луи Куне. Отначало азъ се отнесохъ съ насмешка къмъ теорията, която моя събеседникъ ми развиваше за тая лѣчебна метода. Не му вѣрвахъ, че да си миешъ съ судена вода. или два, три пжти дневно корема, „че ще може човѣкъ да се оздрави“ — това ми се виждаше чудно, ако не магьосничество! Но, все пакъ, голѣмия коремъ на моя събеседникъ доста бѣше спздналъ и той твърдеше, че се чувствува по-бодъръ. *Отъ любопитство* прочетохъ тая книга, прочетохъ и книгата отъ същия авторъ „Наука за лицеизраза“. Сега вече много работи станаха на-

пълно ясни и на 15 януарий 1928 г., макаръ и въ много то-
лѣма студена зима, азъ почнахъ „*седящитѣ обтривни бани*“.
По лиса на вана, служѣхъ си съ легень. Банитѣ правѣхъ по
3 пжти на день. *Голѣма бѣше моята изненада, козато още пѣр-
вата ноцъ азъ спяхъ спокійно, сладко, убодрително, безъ „бромо-
ралъ“.* Това ме укуражи. Продължавахъ настойчиво. Презъ м.
мартъ азъ вече хвърлихъ *чернитѣ очила*, очитѣ ми не бѣха
така раздразвени и можѣхъ по-добре да си върша работата.
Отъ тогазъ продължавахъ банитѣ почти редовно. Безъ да
забележа какъ стана това, заедно съ поправката на очитѣ
ми, *краката ми престанаха да се потятъ* и не м.ришатъ вече,
а презъ зимата—първата година, *сърбежа* по бедрата ми бѣше
много *отслабналъ*, а въ последнитѣ и сега *ю тъма никакъвъ*.
Заедно съ банитѣ азъ усвоихъ, макаръ и не абсолютно, но
повече се хранихъ безъ месо, спане на отворенъ прозорецъ.
Сега, макаръ съ 10 години по старъ, азъ се чувствувамъ мно-
го по бодъръ, отколкото тогава.

Отъ време на време, може би поради не строгото спаз-
ване на храната, клепацитѣ на очитѣ ми ме засърбяха вън-
шно и излизаха пѣпчици. Веднага си правѣхъ нѣколко парни
бани на очитѣ и още отъ първата забелязваше се пакъ че
тая пѣпка повѣхваше като осламено цвѣте и се изгубваше
много скоро, безъ да забере и да слои, както това ставаше
по-рано.

Отъ тогава лѣкарствата почти сж изхвърлени отъ моя
домъ. Тѣ биха били напълно изхвърлени, *ако лѣкаръ ми (при
нужда за близкитѣ) би ми давалъ съвети и по природолюбчензето,
защото мѣкувакета иска и вецината на лѣкаръ.*

Въ заключение, благодарение безпретенциозния трудъ
на Луи Куне, неговата книга „Нова лѣчебна наука“, азъ се
отървахъ отъ 4—5 хронически страдания и отъ 10 години поч-
ти не зная каквото и да е страдание, чувствувамъ се физи-
чески здравъ и духомъ бодъръ. Живота сега за мене е при-
ятенъ, нищо не ме плаши. Вашето списание, въобще борбата
ви за това дѣло и наржчника на П. Димковъ допринасятъ
много за просвѣтата въ това отношение. Жалко е, че компе-
тентни хора се отнасятъ съ присмѣхъ. Въпроса е наученъ и
е отъ много голѣмо значение за националното здраве и бо-
гатство. Чудно е, че се намиратъ хора да ви пречатъ, а деже
и да ви прѣследватъ. Въщата упорита просвѣтна работа за-
служава похвала. Дерзайте! Вѣрвамъ, че победата ще бжде
на ваша страна.

Преди нѣколко дни четохъ въ пресата, че е открито
лѣкарство отъ нашъ лѣкаръ, противъ коклюшъ. По тоя по-
водъ съобщавамъ ви какъ азъ за 3 седмици излѣкувахъ за-
болѣлото си дете отъ коклюшъ. Детето бѣше на 1½ година.

Бѣше лѣтото на 1930 г. По служба бѣхъ приведенъ въ

гр. Карлово. Нито въ града отъ който излѣзохъ, нито тамъ, кждето отидохъ, имаше тая болестъ, нито детето бѣ събирано съ болни деца. Чудно е тогава отъ кжде се взе тая колица? Започнахъ веднага лѣкуване по Куне—слънчеви бани и коремно обтриване по 10—15 минути 1—2 на день. Удивително бѣше въздействието още първата нощ. Силнитѣ пристъпи идваха нощемъ. Но още следъ първата водна процедура идването на кашлицата закъснѣ съ *половинъ часъ*. Това закъсняване продължи всѣка последующа нощъ съ по половинъ часъ, като и силата на кашлицата все намаляваше. На 21 день тя съвсемъ престана — безъ всѣкакво нѣкарство и безъ да повлияе на организма на детето.

Пожелавамъ ви успѣхъ въ хубавото и народополезно дѣло.

гр. Т.

Подполковникъ Г. Ш.

Приятели на природното лѣкуване

Уважаеми Д-ръ Йордановъ,

Фанатично вѣрвамъ въ природолѣчението, защото съмъ го изпиталъ надъ себе си и други. Не само Ви поздравявамъ за героично водената борба съ Чолаковци, но Ви желая и дълъгъ животъ за да видите довършенъ здравния български паметникъ, който сте застроили...

с. Проломъ, 18 VII 1937 г.

Съ почитание: Н. Г.

Драги докторе,

... жена ми заболя. По ставитѣ на ржцетѣ се появиха твърди като камъкъ топчета. Сърдцето пулсира силно... отрови се съ лѣкарства, но подобрене никакво...

гр. Т. 3 IV 1937 г.

Съ почитание: Д. — Аптекарь.

Др. докторе,

... сп. „Природенъ лѣкаръ“ ми направи голѣмо впечатление. Много съжелявамъ, че съмъ закъснѣлъ да се абонирамъ. Пожелавамъ Ви още по-голѣмъ успѣхъ...

м. Г. Тр. 22 II. 1937 г.

Милъ приветъ: М. К. Р.

Г-нъ Докторе,

Получихъ първия брой отъ новата годишнина. Едва дочакахъ излизането на списанието, съ таково нетърпение го желая. Дерзайте, успѣха е гарантиранъ.

София, 22 IX 937 г.

х. Христовъ

„Славейче“, илюстрованъ вестникъ, за деца и юноши, год. II, брой 8, съ разнообразенъ пролетенъ и художественъ материалъ, картина отъ художника Борисъ Деневъ, стихове и разкази отъ Дим. Шишмановъ, Трайко Симеоновъ, Григоръ Угаровъ, Любомиръ Дойчевъ, Христина Стоянова, Ас. Калояновъ, Бл. Русалиевъ, Ст. Андрейчинъ, Борисъ Василевъ, Георги Костакевъ, Вл. Зеленгоровъ и др. Редакторъ: Георги Крънзовъ. Год. абонаментъ само 10 лева. Адресъ: „Чумерна“ № 29 — София

Благодаря на многото съдейници, които ме поздравиха по случай Великдень. Съжелявамъ че нѣмамъ възможность да искажа всѣкому отдѣлно това, а и да ги поздравя. Затова на всички, чрезъ страницѣта на „Природенъ лѣкаръ“ пожелавамъ всичко най-хубаво.

Тържествено, при препълненъ салонъ, стана закриването на ежеседмичнитѣ ни сказки на 2 V. 938 г. На есенъ ще бждатъ подновени при отбрани лектори и материалъ.

ВНИМАНИЕ, квитанции по пощата нѣма да изпращаме поради голѣмитѣ разноски. Не чакайте, а изпратете абонамента си.

ВНИМАНИЕ бр. 4 и 5 сж въ двоенъ. Сжщо и този 8—9. Погрѣшно нѣкои искатъ 5-ти като не-полученъ.

ЕТО НАШИЯ БОГАТЪ ИЗБОРЪ

на полезни книги по природно лѣкуване, отъ които абонатитѣ на сп. „Природенъ лѣкаръ“ получаватъ безплатни премии на стойностъ 40 лева и отъ които можете да си купите съ намалени цени. Адресъ Д-ръ К. Йордановъ бул. „Мария Луиза“ 34 — Варна.

№	лв.
1. Варна — какво, какъ лѣкува (изчерпани)	10
2. Здрава, млада, хубава (изчерпана)	10
3. Подмладяване на жената (изчерпана)	10
4. Лѣкуване съ вода (изчерпана)	20
5. Лѣкуване съ пара	15
6. Кратакъ курсъ по хигиена	20
7. Ревматизма и лѣкуването му	10
8. Лѣкуване по Шротъ — чудотвореца на Линдевизе	20
9. Четковия масажъ — първоразряденъ лѣчебенъ факторъ за здрави и болни (изчерпана)	5
10. Лѣкуване съ гладъ (постъ) — безкръвната операция на природното лѣкуване	15
11. Наука за суровоядене — суроволѣчение	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 напреднала възраст	15
15. Захарната болестъ и лѣкуването ѝ	10
16. Загадката на главобола	10
17. За майкитѣ — кърмене, храняване и отбиване (изчер.)	10
18. Душове, компреси, клизми, промивки и др. специални приложения на природолѣчението	10
19. Кожнитѣ болести и тѣхното ридикално лѣкуване	15
20. Криза въ медицината — ново изграждане чрезъ природолѣчението	10
21. Заразнитѣ болести и безлѣкарственото имъ лѣкуване — общи насоки	5
22. Студенитѣ крака като болестна причина	5
23. Биологична Медицина или алопатия — на критикитѣ на Д-ръ Чолаковъ отъ Русе	20
24. Природосъобразенъ животъ или къмъ здраве и дълголѣтне	25
25. Болести и страдания на ушитѣ	10
26. Предпазване и зарази отъ тубеуркулоза (старъ брой)	10
27. Епилепсията (старъ брой)	10
28. Здравенъ календаръ „Азъ обещавамъ“	10
29. Медътъ като храна и лѣкарство	10
30. Гимнастическо табло „Красота и здраве“	10
31. Остъръ ставенъ ревматизъмъ	5
32. Болести и страдания на жената	20