

# П Р И Р О Д Е Н Ъ    ≡ —

# — ≡    Л Ъ К А Р Ъ

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

## С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е:

1. Бронхита и лѣкуването му . . . . .	17 стр.
2. Главоболие и повръщане . . . . .	19 "
3. Природното лѣкуване нѣма граници (продължение) . . . . .	21 "
4. Седящо-обтуривна баня по Фелке . . . . .	24 "
5. Потопяща седяща баня . . . . .	25 "
6. Кунева седяща баня . . . . .	25 "
7. Млѣченъ компресъ . . . . .	27 "
8. Лѣчебна храна . . . . .	28 "
9. Ревматизма — лѣкуване съ коприва и гасене варъ . . . . .	29 "
10. За задухата . . . . .	29 "
11. Миокардитъ . . . . .	30 "
12. Тимиана — лѣчебна билка . . . . .	30 "
13. За лѣкуванетоъ съ дистирирена вода . . . . .	31 "
14. Тиквенитѣ семки при глисти . . . . .	32 "
15. Меда като мехлемъ за рани . . . . .	32 "
16. Д-ръ Ервинъ Линъ за лѣкарствата . . . . .	32 "



## Първата книжка задържахте.

Ние Ви много благодаримъ, че тази година ни оказвате Вашата ценна подкрепа. Ще направимъ всичко възможно да Ви задоволимъ съ материала на следващитѣ 9 книжки.

Съ задържането на списанието Вие извършвате едно добро преди всичко лично за Васъ и Вашитѣ близки. Защото чрезъ него Вие ще се всѣстрашно просвѣтите по здравнитѣ въпроси отъ съвсемъ ново гледище на медицинската наука. Вие ще научите какъ въ дни на заболяване ще си помогнете съ невинни домашни лѣчебни средства. Вие ще можете да изкоренитѣ нѣкое хроническо страдание у Васъ самия, или въ нѣкой Вамъ близъкъ. Вие ще дойдете въ контактъ съ свѣтовно известни медицински капацитети и ще научите за тѣхнитѣ научни установявания досежно кризата въ медицината и нейното радикално разрешение.

Нѣма нужда да подчертаваме, че природното лѣкуване е близкото бждаще на медицината. Това се показва до насита не само отъ насъ, а и отъ много български лѣкари, минали на страната на природното лѣкуване.

Вашъ дългъ е вече да направите всичко възможно за да въведете възможно повече близки въ новото учение за произхода на болеститѣ и тѣхното лѣкуване. Направете всичко възможно да абонирате поне единъ, двама отъ познатитѣ си. Тѣзи които не се абониратъ, давайете имъ редовно списанието да го четатъ безплатно. Тѣ ще ви бждатъ много благодарни загдето сте имъ помогнали да си отворятъ очитѣ предъ една велика истина.

Дайте ни адреситѣ на по-будни близки и познати за да имъ пратимъ пробна книжка и да имъ обърнемъ вниманието върху новото, което бързо идва.

Молимъ Ви отчетете се веднага за да ни улесните въ издаването и подобрението на списанието, а и за да получите веднага по изборъ книжки по природното лѣкуване за 20 лв. Плюсъ това да почнете редовно да получавате безплатно в „Здравецъ“ и най-сетне, за да получите веднага новоизпѣзлата книжка „Криза въ медицината“ отъ берлинския лѣкаръ Д-ръ Ервинъ Зилберъ. Вижте колко много подаръци Ви предлагаме само срещу едно задължение отъ Ваша страна — да се отчетете веднага и да ни намѣрите единъ поне платенъ абонатъ, 50 лв. за толкова много!

Помагайте, кой както може и намѣри за добре, да подготвимъ блѣскавото изнасяне на следващата десетъ годишна година на списанието и младото движение въобщо.

Ние разчитаме и чакаме максималното отъ Васъ. Особено намерилите вече полза отъ природното лѣкуване сж най вече задължени къмъ дѣлото.

Редакцията.

# ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ  
И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

Год. аб. 50 лв. За странство 100 лева Чек. сметка 2391

РЕДАКТОРЪ: { Д-ръ Кирилъ Йордановъ бул. „Мария Луиза“ № 34  
училищенъ лъкаръ Варна, телефонъ 28-46

Д-ръ Алфредъ Браухле — Дрезденъ.

## Бронхита и неговото лъкуване

Причини: Бълитѣ дробове сж истински органи за вентилиране, пречистване и обезотравяне на организма. Съ еднородна функция сж, както знаемъ, кожата, бжбрецитѣ, храносмилателния каналъ. Тази тѣсна връзка показва, че всѣко замаряване на кожата, ще я свърва въ нейната обезотрозителна работа, ще влияе зле върху бълитѣ дробове и ще подпомага тѣхното заболяване. Запекътъ, който спхва обезотравянето на организма презъ храносмилателния каналъ, е и източникъ на отрози, води сжшо така къмъ предразполагане и заболяване отъ брнхитъ. Недостатъчно обезотравяне чрезъ бжбрецитѣ е друга причина за бронхита. Простудяването, особено влажния студъ, предразполага и улеснява заболяването. Дишане на прашенъ, влаженъ въздухъ причинява брнхитъ. Болестъта се появява често при разнитѣ температурни заболявания.

Предпазването е вече ясно. Достатъчно грижи за кожата, бжбрецитѣ, храносмилането, избѣгане прашния въздухъ и т. н. Общото закаляване на тѣлото си остава пакъ найрационалното срѣдство за предпазване отъ бронхитъ.

Признацитѣ на болестъта сж известни на всѣкиго. Болнитѣ кашлятъ, вадятъ храчки, чувствуватъ като че ли иматъ рана въ срѣдата на гърдитѣ си. Понѣкога има температура. Често има бодежи и болки на разнитѣ части на гърдитѣ. При изслушване се чуватъ хрипове, свирене и други шумове. Пречукването е нормално. При силенъ бронхитъ, който е обхваналъ голѣма частъ отъ брнхитъ, може да има и лека задуха. Въобще, острия бронхитъ, за който става дума, може да даде тежка болестна картина.

Предсказание: Бронхита е излѣчима болестъ. Недостатъчното, неприялно и потискащо лѣчение води често пжти къмъ хронически бронхитъ, който е вече мъчно излѣчимъ.

Лѣкуването се провежда по чисто природолѣчебнитѣ принципи. То е и най-сигурното и води най-бързо къмъ оздравяване: Блниятъ се поставя на лѣгло. Особено когато

има температура, болниятъ гладува само съ чай, вода и сокове. Ежедневно, или презъ день, се правятъ топли клизми. Ежедневно, или презъ день, се правятъ повиваща баня на ржцетъ, или на краката, или седяща, или половинъ четкова бани. Следъ всѣка повишаваща баня се прави частично, или цѣло влажно овиване, за допълнително изпотяване. Често презъ деня се правятъ обжулвания на тѣлото. Общата парна баня е много подходящо приложение за изпотяване.

Незамѣними приложения при бронхита сж гръднитѣ компреси. Ние правимъ или обикновения присницовъ компресъ, или горещия масленъ компресъ. Отлично действува парния компресъ на гърдитѣ. Всѣки горещъ компресъ на гърдитѣ, бива последванъ отъ обикновенъ присницовъ компресъ за 2—3 часа. Парнитѣ бани на главата, съ инхалиране презъ носа и устата, подпомагатъ оздравяването. Тѣ улесняватъ много очистването на хрчкитѣ. Мократа жилетка по отецъ Кнайпъ, е най-подходящата форма на присницовия компресъ, защото обхваща добре и върховетѣ на бѣлитѣ дробове.

Вжтрешно се дава гореща вода съ лимонъ, горещъ чай отъ подбѣлъ, или жиловлякъ, или обикновенъ гръденъ чай (отъ аптеката). Подслаждането става най-добре съ медъ или жълта захаръ (небеть шекеръ). Постояното смукае на тази захаръ дава облекчения.

Като твърде силно действуващи се смѣгатъ хардаленитѣ компреси на гърдитѣ и хардаленитѣ топли бани. Много важно е, при изобилни хрчки, ограничаването на течноститѣ. Жаждата се уталожва чрезъ често плакнене на устата съ студена вода, солена вода, лимонена вода и други такива. Прѣснитѣ плодове я уталожватъ най-добре.

Всички гореказани приложения се правятъ при свободенъ изборъ и се прилага ту едно, ту друго, по единъ до три пѣти седмично всѣко отъ тѣхъ. Малкитѣ, леки приложения — ежедневно.

Следъ падане на температурата, преминаваме къмъ лека вегетарианска храна, ставане отъ леглото и смѣгчаване лѣкуването. Краката да сж винаги топли, а изпразването на червата да е редовно. Денемъ и ношемъ въ стаята и извънъ нея да имаме чистъ въздухъ.

Повишаващата цѣла баня съ студено обливане врата и гърба, е най-доброто сръдство за предотвратяване на пневмонията.

---

Изпълни ли твоя дългъ къмъ великото дѣло? Отчете ли се и даде ли единъ новъ абонатъ?

## Силата на природното лѣкуване.

### Единъ интересенъ случай.

(Главоболне, неспирно повръщане, липса на испражнения и меланхоличность)

„Природолѣчителитѣ не даватъ никакви излѣкувания. Това което тѣ изнасятъ е или измислица или доколкото ги има такива оздравявания тѣ нѣматъ нищо общо съ природното лѣкуване“.

Д-ръ Кирилъ Чолаковъ  
училищенъ лѣкаръ — Русе

Почти единственъ активенъ противникъ на природното лѣкуване си остава русенскиятъ училищенъ лѣкаръ Д-ръ К. Чолаковъ. Въ редица сказки изъ цѣла България, той говори толкова много измислици по адресъ на природното лѣкуване, че едва ли могатъ да се изкажатъ. Той отрича даже каквито и да е лѣчебни резултати на природното лѣкуване, като обвинява носителитѣ на новото лѣкуване въ това, че били измисляли и представяли на обществото не съществуващи оздравявания. И когато нѣкой лѣкуващъ се по природния методъ билъ оздравѣлъ, то природното лѣкуване нѣмало нищо общо съ това оздравяване!

На тази недобросѣвестна преценка за единъ мощенъ лѣчебенъ методъ ние поставяме изнасянето на всички излѣкувани по този методъ случаи, както изъ нашата практика така и изъ тази на чужди автори. Това ще правимъ редовно подъ заглавие „силата на природното лѣкуване“. Молимъ читателитѣ особено внимателно да ги следятъ.

Г-нъ К-въ, аптекаръ, заболява презъ лѣтото 1935 година отъ често, неспиращо повръщане, явяващо се нѣколко часа следъ нахранването. Освенъ това получавалъ силни болки въ главата, които имали характеръ на криза. Болниятъ не е могълъ да изпразва червата си. Само понѣкога, когато направи клизма, изважда иначе не спечени испражнения. Той не е можалъ сжщо така да спи. Общо е отпадналъ, отчаянъ, меланхоличенъ. Не смѣе да излиза защото не можелъ да ходи и стои на кратката си.

Изпиталъ е много лѣкари и лѣкарства безъ никакъвъ резултатъ. Консултиралъ е нѣколко професори въ Букурещъ, които сж му правили много видове изследвания на кръвта и прочие. Правена му е рентгенова снимка на главата. Букурешкитѣ професори се спрѣли на това, че ималъ *надебеляване на сема туричка* (специално седлообразно образование на една отъ коститѣ образуващи основитѣ на черепната кухина).

Следъ като всичко изпитано не дава резултатъ той, по съвета на своя сестра, наша дългогодишна абонатка, идва въ България (отъ Ромъния) и се подлага на умразното *природно*

лѣкуване въ нашата водолѣчебна баня (януарий 1935 год.)

Понеже нашитѣ противници атакуватъ нѣй много лѣчебния методъ на Луи Куне, трѣбва да подчертаемъ следното: Първото време болния подложихме на общото природолѣчение, тъй както го изучавахъ въ Берлинъ. Понеже състоянието оставаше непроменено, болниятъ като че ли изгуби вѣра и въ насъ и прекъсна лѣкуването за три дни. Мисляйки, че болниятъ си е отишелъ обратно въ Букурещъ да дири отъ професоритѣ си оздравяване, ние бѣхме се отказали да го видимъ по нататѣкъ

Единъ прекрасенъ день жена му идва рано сутринта и ни разказва, че болниятъ аптекаръ билъ още въ Варна, но билъ много отчаянъ и обезверенъ даже и отъ природното лѣкуване. Жена му подчерта, че голѣмо влияние противъ природното лѣкуване сж оказали странични хора между които и нѣкои лѣкари. Тя обаче успѣла да го приклони да не слуша никого и да продължи лѣкуването си при насъ. И още сжщия день отпочнахме.

Наново отпочнахме вече изключително по метода на Луи Куне. Коремообривнитѣ бани правихме по две на день до 20 минути. Другитѣ приложения между другото — масажъ въздушни, коремни компреси по Присницъ, клизми и др.

Резултата ще искажемъ само съ две думи: Въ края на втората седмица болниятъ бѣше вече много, добре, а до края на третата седмица въ отлично състояние, безъ нито следа отъ болестно състояние, той напусна нашия природолѣчебенъ кабинетъ и си отиде да носи много здраве на букурешкитѣ професори.

Контроленъ прегледъ му се прави три месеци и втори пѣтъ 7 месеци следъ това. Той все още е съ отлично здраве и никога не се е повторило състоянието му. Трѣбва да отбележимъ, че тукъ не се касае до изчезване поради потискане на болестнитѣ признаци, а до истинско изкореняване на болестта. Природното лѣкуване въобще не е потискащъ методъ, затова всѣко изчезване на болестнитѣ признаци е лѣчебенъ, радикаленъ, а не привиденъ резултатъ.

Относно диагнозата ние нѣма да споримъ. Тя си бѣше неясна, както за букурешкитѣ професори, така и за насъ, а и всички лѣкари, които сж го гледали. Отличния резултатъ показва, че за правилното природно лѣкуване точната диагноза въ много случаи не е нужна. Природното лѣкуване лѣкува болния организъмъ безъ много да се интересува отъ екзакната диагноза на медика-аполата. Това обстоятелство много дразни алопата колега, но то си остава една неуборима истина.

Горниятъ случай представяме на благосклонното внимание на нашия ревностенъ противникъ г. *Дръ Кирилъ Чолаковъ*

отъ Русе, чийто лична умраза бѣше стигнала до тамъ, че въ моето мѣстожителство, съ цель да ме подбие като лѣкаръ разлепи афиши прѣтивъ природното лѣкуване съ термина *„Заблужденчето, което варненския природолѣчител Дръ Кирилъ Йордановъ проповѣдва“*.

Случаи, които показватъ ненадмината сила на природното лѣкуване ще продължаваме да изнасяме въ отговоръ на сказкиѣ и писанията прѣтивъ насъ, които и днесъ не спиратъ.

За хода на страданието и начина на излѣкуванетоъ прѣтѣжаваме отъ г. аптекаря саморѣчно написано и подписано писмо.

Йорданъ Ковачевъ — Пловдивъ

## Природното лѣкуване нѣма граници.

Обичамъ Платона, но истината — повече

(Следва отъ книжка 1.)

Природното лѣкува изхожда отъ принципа за единството на болеститѣ, причинявани отъ присѣтствието на чужди вещества въ тѣлото. Школската медицина се мъчи да открива всевъзможни микроорганизми, които се старае да гони и убива съ най-различни отровни лѣкарства, така, както срѣдновековната медицина гонѣше и пронизваше право въ сърдцего злитѣ духове, на които приписваше разнитѣ болести. Разбира се, веществото, което може да отрови микробитѣ, трови и човѣшкото тѣло; чрезъ нервитѣ влияе и на духа. Но и когато бжде убитъ и последния микробъ, чуждото вещество — срѣдата въ която той се е размножилъ, си остава, вече преобразувана и засилена отъ употрѣбенитѣ отрови. Ще се яви нова ферментация, ще се развѣдятъ нови микроби, ще се употрѣбятъ нови отрови срещу тѣхъ и т. н. — до най-мжчителната смъртъ.

Природното лѣкуване побеждава болеститѣ като си служи съ великата лѣчебна сила на природата, на чиято, правилно насочена грижа, повѣрѣва изхвъргането на натрупанитѣ въ тѣлото болестни вещества, като си служи съ: парни, слънчеви, въздушни и отводни бани, компреси, масажи, трудъ, гимнастика, регулирано дишане и дѣвкане, освобождаване отъ отпадѣцитѣ и чиста, растителна, главно сурова храна. То се радва на трѣската, на кризитѣ, на лѣковититѣ влошаванія. И децата знаятъ, че медицината съ отровни лѣкарства само *потушава признацитѣ*, бори се съ превращенията на болестята; пропива въ тая борба тѣлото на болния съ цѣла аптека отъ хапове, прахове, води, инжекции, ваксини, серуми, натривания и пр. и по тоя начинъ унищожавя вжтрешната лѣчебна способностъ на тѣлото и на духа. До каква степенъ

новата лѣчебна наука се отвръщава отъ аптечните магии, доста добре е казано дори отъ медика Дръ Виншъ, за да не цитирамъ повече твърдения:

„Абсолютно е забранено да се лѣкувате по природния лѣчебенъ методъ и същевременно да взимате лѣкарства. Такъвъ сълемъ по добре да продължава лѣчението по предишния си начинъ, отколкото да излага съ това природолѣчението“.

Разбира се, въ преходното време отъ химическото къмъ истинското лѣкуване, може да има и сигурно сж много, въ другитѣ страни, професоритѣ и лѣкаритѣ, които излагатъ природолѣчението употребявайки при много тежкитѣ случаи отровни и др. аптечни цѣрове. Но е нужно твърде малко способностъ да се отстояватъ истинитѣ, за да се разбере, че съ това тѣ по-скоро излагатъ себе си, своята немощъ въ лѣчебното изкуство. Защото, ако за по държаливия болникъ отрова въобще не бива да се дава, за съвсемъ съсипания нещастникъ това е сто пжти по-вредно. Едва ли неговото тѣло ще има сили да изхвърли лѣкарството, за да пристъпи следъ това къмъ изхвъргане на болестята. Но когато лѣкарътъ изпадне въ недопустимата за него паника и не знае до какво природно срѣдство да прибегне, щомъ има психиката на новопокръстенъ въ природното лѣкуване, ще се спаси на „научния“ брѣгъ чрезъ всеизвестнитѣ отрови дигиталисъ, кофеинъ, морфинъ и пр., разбира се, за смѣтка на наивника, който позволява да бждатъ правени опити надъ него, или на грохналия човѣкъ, който нѣма сили на мисълта или тѣлото, за да се отбрани отъ атакитѣ на вълшебника.

Тъкмо тука нѣкои неукрепнали още привърженици на природолѣчението изъ срѣдата на лѣкарското съсловие, които още не могатъ да се влуснатъ въ безграничното поле на новата наука за лѣкуване безъ цѣрове и безъ операции, създадена отъ разни презрени дърводѣлци, тъкачи, селени и пр., а съвсемъ не отъ претоварени съ книги професори, си внушаватъ, че виждатъ нѣкаква „граница“ на природолѣчението. Това е, обаче, границата на тѣхната олитностъ, на тѣхното изкуство и се дължи най-вече на това, че се случва да работятъ съ природолѣчението и медици, на които лѣчебната интуиция остава твърде много да се желае. Самото природно лѣкуване е безгранично и всемогъщо като всемира То признава само две ограничения: на невежеството на приложителитѣ и на изчерпаната жизнена сила. И тамъ обаче природното лѣкуване е по-добре отъ лѣкарствената медицина, жертвитѣ на която нѣматъ чегъ, и която е не само безпомощна при изчерпаната жизнена сила, но съ своитѣ отровни намѣси, угасява и последната искра отъ самолѣбнатата способностъ.

Нека ми бжде позволено да кажа две думи за така на-



реченитѣ „физикални методи“ на школната медицина. Вѣрно е, че приснищовиятъ компресъ слънчевата, въздушна и парна баня и други нѣкои лѣчебни сръдства, *volens nolens* сж приети отъ нѣкои лѣкари. И още много нѣщо тѣ има да научатъ отъ дърводѣлцитѣ и тъкачитѣ. Тѣ обаче прилагатъ природнитѣ методи като странични сръдства и то толкова рѣдко, че е стѣснително за човѣка, който има чувство на отговорностъ, да твърди, че лѣкаритѣ иматъ нѣкакво уважение къмъ тѣхъ. И като се вземе предъ видъ, че на храненето и пиенето почти никой лѣкаръ не обръща достатъчно внимание и че „бѣлото месо“, „пилешката супа и „говеждия бульонъ“ сж въ списъка на „леkitѣ“ имъ храни, може да си представите вие, които знаете що е природно лѣкуване, каква ще стане съ месоядець и винопиецъ, който прави парна или слънчева баня по прословутитѣ „физикални методи“. Обикновено лошо, или въ най-добрия случай нищо полезно. Особено като се вземе предъ видъ, че 99,999% отъ лѣкаритѣ почти *нищо не знаятъ* за необходимостта отъ отводни процедури следъ топлитѣ приложения. Че имало единъ лѣкаръ въ София и единъ въ Варна, които знаятъ доста отъ природолѣчението, макаръ, че по собствено самопризнание, *поне кога* гощаватъ хората съ дигиталисъ, морфинъ или нѣщо подобно, това нищо не значи. Идете въ аптекитѣ, дето се изпълняватъ рецептитѣ за простия и скжпъ български народъ, за да видите каква *ръка стъ отрови* се излива върху нежния корень на народното здраве. И ако имате съвестъ и сърдце, вие, заедно съ мене, ще наречете наистина всѣко твърдение, че алопатичния лѣкаръ знаялъ за нѣкакви „физикални методи“ и искрено, достатъчно и вешо ги прилагалъ.

Не трѣбва да се турятъ спънки и точки на тѣзи въпроси. Трѣбва да се разисква и пише за тѣхъ много. Безброй хора гинатъ, съсипани и огровени безъ време. Нима това не е една жестока война срещу която трѣбва да се боримъ до последенъ джхъ, както срещу междудържавната или гражданска война? Трѣбва да се пише и говори, трѣбва да се смѣкнатъ всички перуки на невежеството, за да лъсне неговата плешива глава. Трѣбва да разбератъ всички, които сж способни да разбиратъ, че *природолѣчението нѣма граници*; че на поколенията предстои да разкриятъ и сега още, неизвестни, негови съкровища и да направятъ човѣка *свободенъ*, както отъ болеститѣ, така и отъ зависимостта му отъ привилегированитѣ занятия. А на онѣзи, които безъ да сж „доктори“, а на собственото си тѣло и духъ сж изпитали великата лѣчебна грижа на природата, тежи светия дългъ да бждатъ на щрекъ срещу всички опити, чрезъ които отвжтре се предава славната крепостъ на новата лѣчебна наука, която я принизяватъ до вѣчно отрицащата се школна медицина. Новата наука за

лѣкуване има силата на откровение, което озари човѣчеството чрезъ жизнения опитъ на самородни гении: Присницъ, Рикли, Кнайпъ и пр. и пр. Всички, които сж имали рѣдката радостъ, да изпитатъ благого на това откровение сж длъжни да пазятъ божествената му чистота отъ адския и демониченъ дѣхъ на аптечните отрови.

Б. Р. Помѣстваме статията безъ да вземаме страна въ спора.

## Нашитѣ лѣчебни срѣдства

### 1. Седящо-обтривна баня по Фелке. Потопяща сѣдяща баня.

#### Кулева коремообтривна баня.

Едно отъ любимитѣ водоприложения на природното лѣкуване сж *сѣдящитѣ бани*. Имаме нѣколко вида сѣдящи бани, всѣка отъ които намира широко приложение въ модерното лѣчебно изкуство. Тукъ искаме да разгледаме само нѣколко отъ тѣхъ, еднаквото въ които е това, че се правятъ съ сравнително студена вода. Тѣ предизвикватъ активна хиперемия (за разлика отъ пасивната на топлитѣ бани) повишаватъ тонуса (спретнатостъта) на тъканитѣ и органитѣ, оттеглятъ кръвта къмъ корема, облекчаватъ главата, дробовитѣ сърцето и т. н. Разликата между тѣхъ, може би, е тази, че една действува по силно, а друга по-слабо. Всичкитѣ сж, обаче, съ единъ основенъ при ципъ на действие — активно хиперемизиране коремнитѣ органи, силно отваличане на кръвта отъ другитѣ тѣлесни части, повишаватъ спретнатостъта на тъканитѣ, а като резултатъ отъ всичко това, предизвикватъ общо освежаване — ободряване и повишение на жизненостъта на организма.

Казанитѣ сѣдящи бани сж *неспецифични* лѣчебни срѣдства. Тѣ не се прилагатъ всѣка за специална болестъ, тъй както хинина при малария, салварзанъ при сифилисъ и пр., а сж показани при всички заболявания, където гореказаното действие е желано. Затова сж и неспецифични, а общи лѣчебни срѣдства, каквито сж всички срѣдства на конституционната, биологична терапия. Затова, такива бани сж показани почти при всички болести.

Седящо-обтривната баня по Фелке е най-силно действуващата, затова и най-полезната. На българското общество тя е абсолютно непозната. А колко страдащи биха могли да я прилекатъ въ помощъ на оздравяване: о си? И колко лесно приложима е тя въ всѣки домъ?

Банята се прави сутринъ следъ ставане отъ топлото легло, или вечеръ до 6 часа. Въ цѣла вана, или какво да е

по дълбоко корито, наливаме студена вода<sup>1)</sup> Болниятъ сѣда въ ваната съ свити отъ коленетѣ крака. Значи болниятъ е сѣдналъ и стѣпилъ на краката си. Въ водата е потопена само малка частъ отъ сѣдящиятѣ части и краката до кокалчетата. Всичко друго е извънъ водата. Водата не бива да стига областта на бжбречитѣ. (Вижъ фигурата.) Стаята трѣбва да е достатъчно топла, за да не чувствува болния никаква студенина. Всѣко студено усещане налага прекратяване на банята.

Така сѣдналъ болниятъ гребе вода съ дветѣ шепи и облива корема, когото енергично трие отгоре надолу. Сжщото обливане съ шепи и триене се прави на бедрата и кръста. Всичко става бърже, едно следъ друго, енергично, живо, първаво. Такива напличвания се правятъ първоначално около 50, а следъ привикване до 100—200 на единъ сеансъ. Накрая краката се обгѣгатъ и се потапятъ вече цѣли въ водата. Презъ това време пакъ съ шепи се гребе водата и се оплескватъ раменетѣ и гърба. Съ това банята се свършва, като трае само нѣколко минути. Болниятъ се избърсва лено и лѣга до изсъхване, или яоблича и движи до стопляне.

Потапящата седяща баня е друго идеално приложение на естественото лѣкуване. Действието ѝ е сжщото. Прави се въ седяща ване, каквато трѣбва да има въ всѣка къща. Може и да се импровизира съ нѣщо. Сутринъ отъ затопленото легло, съблечениятъ боленъ сѣда въ ваната съ студена вода и енергично трие корема, бедрата и кръста отгоре надолу. Накрая може да направи нѣколко оплесквания на гърдитѣ, раменетѣ и гърба. Следъ тоза избърсваме, енергично изтриваме и лѣгаме, или се обличаме за сгрѣване.

Куневата коремообтривна седяща баня е третата форма на този видъ седящи бани. Прави се сжщо въ седяща ване. Водата е малко темперирана — отъ 30—25—20 градуса Целзиеви. Добре стопления боленъ сѣда въ ваната (краката при сѣдяща баня винаги оставатъ вънъ). Въ време на банята, съ парцалъ или четка, се правятъ „обтривания“ на корема отъ горе надолу. Сжщитѣ обтривания се правятъ на кръстътъ. Ваната трае 5—15—30 минути, като презъ всичкото време се правятъ и обтриванията. Банята се свършва сжщо така съ изсушаване, обличане, или лѣгане.

Тѣзи три седящи бани сж ненадминати лѣчебни водо-приложения. Още въ банята, човѣкъ чувствува какъ става отеглянето отъ главата, какъ настѣпва сгрѣзането. Перистактиката на червата се събужда. Излизането на газове става още въ банята, а не рядко се отива веднага следъ това и по

<sup>1)</sup> Водата се нагажда винаги на индивида, нѣкога по-студена другъ пътъ по-хладка.

голяма нужда. Тѣ действуватъ чудно сънетворно, събуждатъ апетита, ободряатъ духа, усилватъ паметта, лѣкуватъ хемороиди, запекъ и действуватъ добре при нерани хора. При високо кръвно налѣгане сж незаменими, което личи отъ тѣхното отвлекающе действие.

Следъ това описание, на читателя остава да пристъпи веднага къмъ въвеждането имъ въ своя животъ. Ползата е максимална, вредата сведена до нула. Болниятъ нѣма да може да намѣри думи да изкаже възхищението си отъ тѣхния резултатъ. Тѣ ще станатъ негови любими принадлежности на здравния му туалетъ. Тѣ ще го накаратъ да стане ревностенъ последователъ на водолѣчението въобще. Не чакай да се поболѣешъ. Прибѣгни къмъ тѣхното прилагане още сега, докато си здравъ. Па и не забравяй, че едва ли си напълно здравъ. Най-малко 50 на сто ти липсва и сега отъ здравето, макаръ да се чувствуваешъ привидно добре. Напълно, истински здравъ човѣкъ нѣма.

Пречупете здравната тжпота на хората. Отворете очитѣ имъ. Накарайте ги да четатъ и се просвѣтятъ по здравнитѣ въпроси. Науката крачи съ бързи крачки напредъ. Тя ни носи все нови и нови постижения. Но съ фуния въ главитѣ ни не ги вкарва. Нужно е всѣки да ги направи своя благодатъ, като се просвѣти. Иначе тежко на тѣзи, които осмисляватъ живота си само въ ненаситенъ стрѣмежъ къмъ забогатѣване. Ще изсипятъ всичкото, тѣ съ шепи, но ще бжде късно и не ще имъ помогне!



Масово правене седящо-обтривни бани по фелке въ природолѣчебнитѣ болници.

## 2. Компресъ съ млѣко.

Откритиятъ отъ Присницъ съгревающъ компресъ заема завидно мѣсто срѣдъ лѣчебнитѣ приложения на модерното лѣчебно изсуство. Една усъвършенствувана форма на това откритие е *млѣчниятъ компресъ*.

Отдавна прилаганъ, следъ това забравенъ, днесъ е наново въведенъ въ лѣчебната практика. И то съ право.

Знайно е, че присницовиятъ компресъ има способността да изсмуква отъ тъканитѣ разнитѣ болестни вещества, отрови и бактерии. Благодарение на това му свойство, лѣкуваната съ влажни превръзки рана никога, или рѣдко загноява.

Млѣчниятъ компресъ има това предимство, че свойството му да всмуква заразния материалъ отъ мѣстото на приложението, надминава това на обикновения присницовъ компресъ. Количеството на изтегленитѣ отрови е толкова голѣмо, че ако компресния парцалъ оставимъ за по-дълго време неизпранъ, неговата тъканъ се разпада (Raff).

Действието на млѣчния компресъ се означава като успокоително, нервнo окрепващо и чудно освежително. Отъ тукъ и голѣмата полза на цѣлитѣ, или частични влажни увивания съ млѣко.

Всѣки лѣчителъ, билъ той лѣкаръ или практикъ, трѣбва да въведе млѣчния компресъ въ своята практика. Всѣки боленъ ще му бжде много благодаренъ.

Показанията на млѣчния компресъ сж многобройни: Бѣлодробна туберкулоза, всички видове кожни болести, скрофулоза, дифтеритъ, скарлатина, пневмония, плевритъ, бжбречни заболявания и много други.

Техниката на компреса е сжщата на присницовия компресъ, когото всѣки познава, а и ние при удобенъ случай повторяо ще разгледаме. Млѣкото трѣбва да бжде топло, но не варено. Мокрия парцалъ (натопения въ млѣкото) не се изцежда (както това правятъ при водния присницъ). Както при модерния съгревающъ компресъ, така и тукъ мушамата не се поставя. Направения компресъ стои единъ часъ. Следъ това се сменя, а мѣстото се измива съ топла вода, въ която може да се постави малко оцетъ. Компреситѣ биватъ цѣли (на цѣлото тѣло), или частични (на отдѣлни тѣлесни части).

Правятъ се ежедневно по единъ, или поне презъ день.

Виждаме какъ едно „бабешко“ приложение днесъ се възкресява отъ модерната медицинска наука.

Ние кажимъ нашитѣ последователи да изпробватъ компреса.

Д-ръ Н. Станчевъ

## Лѣчебна храна

Природолѣчебната школа въ медицината си служи, между другитѣ природни — вътрешни и външни, лѣчебни срѣдства, твърде много съ най-мощното — *храната*. Тя е основа на здравия животъ. Грѣшкитѣ въ храненето водятъ къмъ заболявания и израждания въ организма. Храната не само храни и поддържа живота, не само предпазва, и лѣкува болеститѣ, но тя може, при известни условия, да повреди и убие организма. „*Човѣкъ когае гроба съ зѣбитъ си*“, казва единъ ученъ физиологъ. Единъ пъкъ френски академикъ се изказалъ така: „Ние лѣкаритѣ трѣбва да благодаримъ на готвачитѣ за тѣхното дяволско изкуство, което причинява толкова много болести на човѣчеството“.

Днесъ се обръща голѣмо внимание на диетата при всѣко заболяване. Лѣкаритѣ забраняватъ лютиво, солено, месо, яйца, зеленчукъ, и т. н. при различнитѣ видове страдания. Много болести се лѣкуватъ само съ диета — напр. бжбречни, стомашни и др.

Хипократъ — създателя на природолѣчението и диетиката (*физиатриятъ*), още преди 2000 години е казалъ: *Нека храната да ви бѣде лѣкарство и лѣкарството — храна*“. И днесъ, ние лѣкаритѣ — физиатрици (природолѣчителите) си служимъ съ това правило при всѣко заболяване, съ голѣма строгостъ. Лѣчебни и предпазни диети има много. Напр. *вегетарианския режимъ* е вече едно стѣпало къмъ реформиране на храненето и за предпазване отъ заболяванията. Но често пжти и вегетарианцитѣ боледуватъ отъ нѣкои хранителни болести, когато не се хранятъ по правилата на природолѣчението, което не позволява и всички вегетар. блюда. Такиа хранителни режими, които причиняватъ лѣчебни реакции въ организма сж напр. суровоядството, гроздолѣчението, плоддолѣчението, гладуването, сухоядството (Шроповото лѣкуване), млѣколѣчението, ябълколѣчението, безсолната храна и пр. *Посттъ* е сжщо така единъ предпазень и лѣчебенъ диетиченъ режимъ съ отлично въздействие върху организма.

Природолѣчебното изкуство се стреми да създаде едно *преустройство въ организма* — да промѣни състава, реакциитѣ, резерванитѣ материали и др. на кръвъ и сокове, а сжщо така да *изхвърли навънъ отровни отпадъци*, утайки остатъци — недоизгорели отъ хранит. вещества — т. е. да го пречисти. Сжщо така то може да *измѣни и основното устройство* (*конституцията*), особено на малкитѣ деца. Отъ извънредно голѣмо значение при това преустройство е храната. Месната храна, месна супа, месни и рибни консерви сж безусловно забранени. *Изобило бѣлтъчинитѣ трѣбва да се ограничатъ до минимално*.

тумъ въ храната на болни и здрави. Сжщо и киселиннитѣ храни, каквито сж животинскитѣ храни, хлѣбъ, мазнини, яйца, сирене, фасулъ, леща, грахъ — се ограничаватъ въ нашето диетично лѣчение.

Готварската солъ и подправкитѣ не сж позволени въ такова количество, каквото сега се консумиратъ, а въ нѣкои случаи съвсемъ се изхвърлятъ.

*Суровата земнучуково-плодова храна прави чудеса въ лѣкуването.* Тя е енергично — витаминна храна отъ 1. разрѣдъ, съ голѣма лѣчебна стойностъ! — тя е жива слънчева храна и въ природолѣчението указва голѣмо влияние. Съ нея може да замѣнимъ много лѣкарства и лѣчебни методи.

## Въпроси и отговори

С. М. — Саволяно

1. Въпросъ: Копривата може ли да служи като противоревматизмално лѣкарство.

Отговоръ: Да, копривата е отдавна прилагана, а сега и научно пояснява, като срѣдство за борба съ ревматизма. Съ парлива коприва се нашляпва болното мѣсто докато се зачерви и подуе. Основния принципъ на действието ѝ е сжщия, както на лѣкарствата за мазане, топлината, слънчевото изгаряне и др. — дразнятъ кожата зачервяватъ я и така оказватъ благоприятно влияние върху ревматизмалната болка. Значи всѣки боледуващъ отъ ревматизъмъ може, покрай другитѣ природолѣчебни приложения, да употреби и копривата.

2 Въпросъ: Нѣкои лѣкуватъ ревматизъмъ съ гасене варъ върху болнитѣ мѣста. Други — съ налагане чуканъ чесънъ и лукъ. Най първо мѣстото се намазва съ медъ отъ пчели и тогава се подлага на гасенето на варъ.

Отговоръ: И тѣзи приложения при ревматизма сж правилни и научно пояснени. Всичкитѣ иматъ сжщия действащъ принципъ както копривното ошлепване, а и всички противоревматизмални мазания; Никога не могатъ да бждатъ вредни и винаги могатъ да бждатъ изпитани при такива случаи. Много често, ползата отъ тѣхъ ще надмине очакванията. Справете се съ нашата книжка „Ревматизма и неговото лѣкуване — цена 10 лв Сжщо брой 3 год. VIII, стр 41 на сп. „Природенъ Лѣкаръ“. Вижете още — меда като лѣкарство въ год. VII, бр. 5 стр. 78.

3. Въпросъ: Задухата какво нѣщо е?

Отговоръ: Задухата е недостатъчно дишане, задушаване, което понѣкога взема тежка застрашителна форма.

Причинитѣ сж разнovidни Отъ сърдеченъ, бѣлодробенъ, нервенъ или другъ производъ. Лѣкуването бива споредъ основната причина. Всѣки случай, страданието е сериозно, мжчно лѣчимо, а не рѣдко и опасно за живота. Съветваме Ви да вземете мѣрки. Природното лѣкуване дава и тукъ резултати. Вземанитѣ отъ васъ лѣкарства не лѣкуватъ болестъта, а копиратъ пристѣпитѣ на задушаване и облекчаватъ мжжитѣ.

#### П. Кочевъ — Неврокопъ

4. Въпросъ: Кажете нѣщо за болестъта *миокардитъ*?

Отговоръ: Касаетъ се за заболяване на сърдечния мускулъ. Причинитѣ сж много разнovidни. За лѣкуване не може да става дума, а за правилно гледане на такъвъ боленъ. Предимно вегетариански режимъ, изобилно и периодично суровоядене, особени грижи за кожата и освежаване на кръводвижението, сж отъ голѣмо значение. Дихателнитѣ упражнения, въздушнитѣ и четкови бани, четковия масажъ, менящитѣ измивания приложени по единъ, два пѣти седмично, сж много полезни. Менящи бани на краката, до три седмично. Болестъта е отъ такова естество, че тукъ е невъзможно по голѣми подробности. Следвайте съветитѣ на вашия лѣкаръ. При удобенъ случай ще рзгледаме подробно въпроса. Запомнете само, че нѣма по издържливъ органъ отъ сърдцето. Вие може да сте съ болно сърдце и да стигнете висока старостъ, стига да умѣете да се гледате правилно.

## Лѣковити билки

### За тимiana.

Съ силно приятенъ ароматъ, тимiana е отдавна познатъ като *лѣкарство* и *подправка*.

Брането му става когато цѣвти (отъ май до юний). Братъ сѣ всички недървисени клонки съ листата и цѣвта. Сушенето става на провѣтрено сѣчесто мѣсто. На слънце може да се изложи само за късо време.

Глазната съставна частъ на билката е едно етерично масло, което съдържа до 50% *тумолъ* (Thymol). Тумолътъ е силно дезинфекционно срдство.

Употрѣблява се при много заболявания. Споредъ Грайфвалдския *университетски професоръ Schulz*, особено полезно е при епидемии отъ *магарешка кашлица*, гнойно възпаление на дихателната трѣба, бронхити и пневмония.

По старо и изпитана практика, тимiana прави апетитъ, засилва храносмилателния каналъ и премахва спазми. При за-



труднено дишане и застояли хрчки въ гърдитѣ, тимианъ варенъ въ бѣло вино (шепа билка варена въ  $\frac{1}{2}$  литъръ бѣло вино) е много полезенъ. Пие се сугринъ на гладенъ стомахъ. Нѣкои го прилагатъ при глисти.

Внѣшно се употрѣбвява за приготвяне на гаргари и лѣковити бани, особено при децата. На една вана се поставя 250 гр. билка.

Продаваниятъ въ аптекиѣ *Thymol* се получава отъ тимановото масло.

Дозирание: Една кафяна лъжичка билка на чаша вода за чай за пиене. При глисти може да се взема отъ тимановото масло (2 — 3 капки на бучка захаръ) 1 — 2 пѣти на день.

Въ кухнята за подгравка се употрѣбвява стригъ или накълцанъ.

„Lebensreform“.

## За лѣкуванетоъ съ дистирирана вода

За лѣкуванетоъ съ дистирирана вода у насъ писа първи нашиятъ приятель г. *Петъръ Димковъ*. Той първи направи достояние на българското общество, че съ „мъртва вода“ може да се лѣкува.

Въ в. „Здраве и животъ“ нѣкой си Д-ръ М-въ отговаря на запитване на абонатъ за истината по лѣкуванетоъ съ дистирирана вода и казва, че тя е мъртва и вредна за организма. За нѣкаква полза, за нѣкакво нововъведение на дистирираната вода, нито дума не става.

Подробно за лѣкуванетоъ съ дистирирана вода справете се съ бр. 9, стр. 142 год. VIII, на сп. „Природенъ лѣкаръ“. Тукъ подкрепяваме резултатното лѣкуване съ дистирирана вода още съ нѣщо:

Медицинскиятъ лѣкаръ Д-ръ Алеманъ и химикътъ Д-ръ Кривачекъ отъ Цюрихъ правятъ подробно съобщение за лѣкуванетоъ съ дистирирана вода въ „швейцарско медицинско списание“ бр. 7 отъ 1936 год. Тамъ тѣ подчертаватъ, че въведеното отъ професоръ Глеснеръ лѣкуване съ дистирирана вода дава много добри и отлични резултати при редица за болявания. Тѣ показватъ сжщо така, че старото твърдение, какво, дистирираната вода оказвала вредно влияние върху организма, не е вѣрно. Това показа и самиятъ професоръ Глеснеръ. При високо кръвно налягане, на не артериосклеротична почва, давало удивителни резултати. Освенъ това, дистирираната вода промива организма, освобождава го отъ задържанъ и натрупанъ азотъ и така го обезотравя. Пие се по 1—2 литра дневно на порции отъ по 200—300 грама, преди

ядене, гореща, топла или хладка. Горнитѣ двама автори сж изпитали лѣкуването при пѣсѣци и камъни въ бѣбрецитѣ съ превъзходенъ резултатъ. Сжщо при катарална жѣлтеница. При увеличена простатна жлеза, при токсикози (отравяния) въ време на бременостъ. Мигречата, бронхиалната астма, остъръ ставенъ ревматизъмъ сж редица заболявания, при които авторитѣ сж изпитали лѣкуването и горещо го препоръчватъ. Не е подходящо при водянка. (Вижте бр. 5 стр. 184 год., на „Natur-ärztliche Rundschau“.

## Полезни рецепти

### 1. Тиквенитѣ сѣмки при глисти.

Въ научното медицинско списание M. M. W. се съобщава отъ Dr Weiss. че тиквенитѣ сѣмки сж много полезни при глисти. Сѣмките се обѣлватъ и счухватъ, разбъркватъ съ млѣко на каша, която се яде. Неведнажъ се взиматъ 150 сѣмки. Споредъ автора, действието е сигурно и беззредно.

### 2. Меда като мехлемъ за рани.

Огавна, въ народната медицина, медътъ е билъ употребяванъ като мехлемъ при рани.

Ето днесъ това народно лѣкарство е поставено по-вълупата на медицинската наука: Dr Zaiss е правилъ опити при лѣкуване на рани, абсцеси и изгаряне съ медъ.

Намазаната съ медъ рана е единъ видъ превързана и запазена. Освенъ това меда увеличава защитната способностъ на живата тъкань. Намазването на ранитѣ става съ топълъ медъ. Затоплянето не бива да бѣде по-високо отъ 36 — 37°C колкото е тѣлесната температура.

## Мисли на велики хора

— Всѣка индустрия има нужда отъ консуматори. Лѣкарствената индустрия има нужда отъ възможно много болни чозѣци. Тя се стрѣми отчасти посредствомъ лѣкаритѣ, отчасти непосредствено да си ги достави — възможно много да разболѣе. При това до какъвъ абсурдъ се идва! Кожко много приспивателни, очистителни, усилващи, успокоителни, подмладяващи и какви ли не още лѣкарства, излишества, се вкарватъ въ чозѣшкия организъмъ! За всичко това малцина иматъ представа и малцина си даватъ смѣтка за нанесенитѣ вреди на народното здраве. За голѣмо съжаление малцина сж и лѣкаритѣ, които си даватъ смѣтка за това, което става.

Dr Lieck въ „Борбата съ рака“

**Само отчетитѣ се до първи Януарий 1937 година** получаватъ „Здравецъ“ и книгката „Криза въ медицината“. Всички други получаватъ само по изборъ книжки за 20 лв. *Затова побързайте да се отчетете.* Раното отчитане Ви дава повече броеве отъ „Здравецъ“, късното — по малко.

**Пакъ Ви молимъ,** върнете 1-ва и 2 ра книжка, ако не желаете да го получавате. Не ни нанасяйте вреди!

**Отговаряме на запитванията,** че квитанции по пощата нѣма да пращаме. Абонамента да се праща направо въ редакцията. Въ края на годината, който наложи пращане на кв. по пощата плаща 55 лв. (5 лв. пощ. разности)

**Всички задържали пратенитѣ два броя ще получаватъ** редовно и останалитѣ книжки. Молимъ ги да се отчетатъ веднага за да имъ пратимъ премиитѣ на стойностъ за 40 лв.

Съобщавайте кое Ви харесва и кое не въ списанието за да го имаме предвидъ при подреждане материала.

**Никому не натрапваме списанието.** Затова бъдете честни въ отношенията си къмъ редакцията.

---

**Доставете си по намалени цени стари годишници на списанието** (може да ги искате и като премия вмѣсто други книжки като се доплати разликата).

#### **Година седма съдържа:**

1) Двойна пневмония, 2) скрофулоза, 3) Псориазисъ, 4) Противъ инжекциитѣ, 5) Орѣхитѣ като храна, 6) Противъ ваксинациитѣ, 7) Противъ салварзана при сифилиса, 8) Вредата отъ йодовитѣ лѣкарства, 9) Бѣлодробна туберкулоза, 10) Закаляване на тѣлото - що е закаляване, грижи за кожата, въздуха и закаляването, водата и босоходенето, правилно обличане и пр. 11) За черния хлѣбъ, 12) Астма, хронически бронхитъ и емфизема 13) Боровитѣ листа като лѣкарство, 14) Артериосклероза и високо налѣгане, 15) Гнойници 16) Рецепти за суровоядене, 17) Чистота и здраве — на лицето,, краката, кожата, ноктитѣ, дрѣхитѣ, душата и т. н., 18) Епилепсията, 19) Мигрената, 20) Неврастения, запекъ, главоболие, 21) Лѣкуване температуръ, 22) Чай за нервно успокояване, 23) Какъ да живѣемъ въ напреднала възраст - зрѣние, хранене, спалня, движение и т. н., 24) Десетина лѣчебни билки, 25) Рахитисъ 26) Лѣкуването съ дистилирана вода, 27) Полова импотенция, 28) Захарната болестъ, 29) Загадката на главоболието, 30) За майкитѣ — кърмене, храняване, отбиване витаминитѣ при децата, 31) Хронически кожни страдания 32) Десетина народни лѣкарства и др. Тази годишнина струва 50 лв., защото включва нѣколко номера на библиотеката.

Благодаримъ на всички онѣзи които задържаха първата книжка на списанието. Тѣ сж вече наши редовни абонати. Ще имъ прашаеме редовно списанието и ги молимъ възможно побързо да ни се отчетатъ.

**Важно:** Съ следващия *трети* брой на списанието изпращаеме втората *премия* — хубавата книжка „Криза въ медицината“ отъ виденъ берлински авторъ. Затова побързайте да се отчетете, тъй като къмъ сръдата на ноемврий ще имате вече третата книжка.

**Съ прашане на абонамента съобщавайте винаги кои книжки отъ дадения въ първа книжка списъкъ искате като премия.**

**Съобщавайте ни кой материалъ Ви се най-много харесва, кой по-малко и какво, предимно, да застѣпваме. Четете всичко що ви поднасяме. То е свързано едно съ друго, макаръ едно съ повече теоритична, друго съ практична цена.**

**На неплатилитѣ премиитѣ не може да се пратятъ.**

## Книжнина

**Теория и практика на слънцелѣчението** отъ Д-ръ Г. Пановъ цена 20 лв. Доставка автора — гр. Разградъ. За пръвъ път на български слънцелѣчението се разглежда тъй подробно и всестранно. За обема си тя не е скъпа и ще поучава всѣки нашъ последователъ.

в. „Здравецъ“ детско здравно вестниче подъ редакцията на Д-ръ Н. станчевъ ул. „Сердика“ 18 София аб. 10 лв.

Изчерпана е кн. „Подмладяване на жената“ — да не се избира като премия.

**Нашата природолѣчебна баня работи зиме и лѣте. Въ нея болнитѣ се подлагатъ на пълно научно природолѣчение. Лѣкуватъ се всички болести (акутни и хронически).**

Природолѣчебния кабинетъ се ръководи отъ нашия редакторъ, който е практикувалъ научното природолѣчение въ Берлинъ при професоръ Шьоненбергъ, Д-ръ Браухле и др.

**Препоръчва се немско списание.**

ср. Lebensreform — Heidelberg, Hauptstrasse 20. Eine Inhaltvolle Zeitschrift für ein gesundes Leben. Alle deutschsprechende sollen diese Zeitschrift bekommen Abon. 8 R. M.

**Вземете си бележка.**

Всѣки отчетенъ абонатъ получава веднага по изборъ книги за 20 лв. отъ излѣзлитѣ 20 номера на библиотеката ни „Назадъ къмъ природата“, списъка на които сме дали въ първа книжка на списанието. Освенъ това получава и новоизлѣзлата книжка „Криза въ медицината“ отъ берлинския лекаръ Д-ръ Зилберъ, която иначе струва 10 лв. Плюсъ това почва да получава безплатно здравното дѣтско вестниче „Здравецъ“ което иначе струва 10 лв. Ясно е, че списанието Ви остава само за 10 лв!