

# ПРИРОДЕНЪ — ЛЪКАРЪ

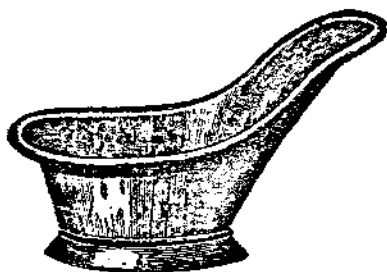
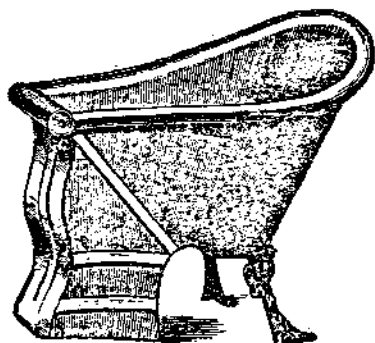
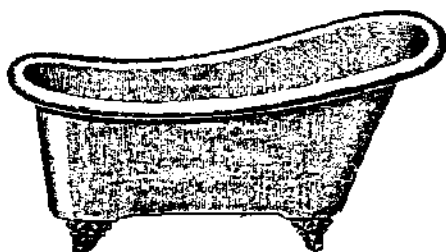
Одобрено и препоръчано от Министерството на Народното Просвѣщение  
съ окръжно № 2053 отъ 25. I. 1929 г.

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ.



Природолѣчение!.. Вегетарианство!.. Въздържанне!

# ВАНИ седящи и лежащи ВАНИ.



Всѣко семейство последователъ на **природното лѣку-**  
**ване** трѣбва да си набави **СЕДЯЩА ВАНА** и то само отъ  
тенекеджийницата на

## Ф. ПАНАЙОТОВЪ

ул. „Св. Климентъ“ № 3,

която ги изработва по указание на Д-во „Природолѣчение.“  
Има готови на складъ.

---

**Здраво, природно и хранително питие е**

## **БОЗАТА**

приготвена отъ доброкачествено **просо** и съ вешина.  
Съидейници обявете бойкотъ на спиртнитѣ питиета и **пийте**  
само **БОЗА**. А такава ще намерите въ Варна **само** при

**ЦВѢТКО БОЗАДЖИЯ**, ул. „Царь-Борисъ“

**Пийте по вече боза!**

---

**Приятели, съидейници четете и разпространявайте нашия „Природенъ лѣкаръ.“**

# ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

Месечно списание за природно лъкуване, природосъобразенъ животъ  
 :: :: :: :: :: в здравна просвѣта. :: :: :: ::

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

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

Д-ръ Кирилъ Йордановъ

## ВЪ ЗАЩИТА НА ПРИРОДОЛЪЧЕНИЕТО.

С

### Кой е Кнайпъ

Единъ отъ основателитѣ на науката за природосъобразното лѣчение е и отецъ Кнайпъ. Неговото име, тъй както на Шротъ и Присницъ, е помѣстено въ въпросната книга на голѣмия берлински лѣкаръ, посветена на още по-голѣмъ професоръ. Тукъ между имената на първитѣ хора на медицинската наука е наредено и „скромното“ име на нашия учителъ, обожавания отъ хиляди спасени отъ него болни, отецъ Себастианъ Кнайпъ. На страница 618 сж на кжсо споменати най-важнитѣ му открития въ областята на лѣчебното изкуство. Първо е поставено т. н. „Кнайпово лѣкарство противъ водянката“. То е единъ изнамѣренъ и откритъ отъ него *декоктъ* отъ Нерба Еквизети. На второ мѣсто е поставена т. н. „Кнайпова кура“. Изнамѣрена отъ него, наречена на негово име и предадена къмъ съкровищницата на лѣчебното изкуство, тя е удостоена, както първото му откритие, да бжде поставена между откритията на толкова учени хора на медицината. Нѣкои отъ съставляващитѣ тази кнайнова кура приложения е ходенето босъ по росата или намокрени камани, разни обливания съ студена вода, видове мокрене на тѣлото и обличане безъ избърсване и т. н. Азъ бихъ желалъ да ми се обѣсни защо сж помѣстени имената съ кратко описание на откритията на тѣзи, наистена селяни по произхождение, хора?

Има обаче едно различие между Кнайпъ и казанитѣ до сега, Присницъ и Шротъ. То е, че отецъ Кнайпъ между водоприложението е и доста голѣмъ приятелъ на билколѣчението. Това обстоятелство е ставало причина да се хвърлятъ противъ него упрѣци, че не се билъ още освободилъ отъ суеверието въ лѣкарствата. Даже му е било отричано правото да се нарича ратникъ въ полето на природолѣче-

нието. Разбира се, че всичко това е бивало отбивано отъ него, защото билколѣчението е частъ отъ природолѣчението.

До колко неговото дѣло е било популярно и уважавано, се вижда отъ факта, че въ *Вюримбургъ* има богата аптека нареч на на негово име, защото достига само неговитѣ лѣчебни билки. Но много отъ него прилаганитѣ коренчета, цвѣтове и т. н. сж намѣрили всеобщо употрѣбяване и се намиратъ за проданъ въ всички аптеки.

Доста интересенъ е начина по който отецъ Кнайпъ се добира до диагнозата на своя боленъ. Като оставямъ този въпросъ за времето, когато ще се занимая подробно съ неговия методъ на лѣчение, тукъ ще се спра на основнитѣ правила, които сж легнали въ основата на всички негови приложения и които съ своята целосъобразностъ и остроумие издаватъ оня вроденъ медицински талантъ, който е притежавалъ тѣхниятъ основателъ отецъ Кнайпъ.

1) Колкото по късо е приложението, толкова по добре е действието.

2) Колкото е по-студена водата, толкова по-късо е приложението, толкова по-скоро и по-силно настѣпва реакцията. Колкото по слабъ и изнеженъ (болниятъ), толкова по топла да е употрѣбяваната вода.

3) Преди всѣко студено приложение, тѣлото трѣбва да е достатъчно затоплено а при липса на собствена топлина да се згрѣе съ това или онова топло приложение.

4) Слѣдъ всѣко водоприложение обличането да става безъ каквото и да е избѣрсване и изсушаване. Сега да следва по силно или по слабо движение за сгрѣване, а при слабо производство на топлина отъ страна на тѣлото да се подири топлината на леглото.

5) Каляването е едничкото и най-ефикасно срѣдство както за запазване здравето, така и за увеличаване на отбранителнитѣ способности на тѣлото въ болни дни.

Като изнасямъ горнитѣ здравни общоположения съставени, строго прилагани и горещо препорѣжвани отъ Кнайпъ, оставамъ на читателя да се произнесе върху научната имъ стойностъ, отъ което пъкъ ще следва заключението за медицинскитѣ способности на отецъ Кнайпъ. И ако нѣкой нашъ неприятелъ би могълъ да обори научната стойностъ на горнитѣ кнайнови правила, респективно докаже тѣхната несъстоятелностъ, азъ ще се съглася да падне и всичко друго до сега казано въ полза на него. Азъ съмъ обаче сигуренъ, че никой не е въ състояние да стори това и като така още сега смея да предскажа, че никой нѣма и да се опитва, освенъ, ако не цени своето професионално и човѣшко достоинство.

Ами голѣмиятъ успѣхъ, който има всрѣдъ всички слоеве на обществото въ разнитѣ държави, неговата книга, не

говори ли, ако не за научната стойностъ, за нейната практична цена. А въ лѣчебното изкуство практичната стойностъ не стои ли надъ всѣкакво научно философствуване, което колкото и да е съ кабинетенъ фасонъ, липсва му онова практично значение? Разбира се че да.

И така драги читателю, надѣвайки се, че до тукъ казаното ще изпълни достойно своето предназначение, да отбие разнитѣ нападки срѣщу нашия учителъ, бащата на природолѣчението, идящи тѣ отъ кждето и да е, ще приведа още единъ документъ, който ще трѣбва да докаже, че на Кнайповия методъ не сж останали чужди и представителитѣ на научната медицина. Съзирайки въ него единъ наистена простъ начинъ на лѣчение, който безъ да уврежда ни най-малко, безъ да струва каквито и да е материални срѣдства, приложенъ на мѣсто и съ умение спасява не рѣдко и безнадежно болни, заловилъ се е д-ръ медикъ (!) Максъ Таке, да освѣтли научно кнайповия методъ на лѣчение и по такъвъ начинъ да отбие разнитѣ нападки срѣщу него, които нападки не сж били нищо друго, освенъ, както и тѣзи пускани тукъ изъ пресата, че Кнайпъ билъ попъ, а не професоръ. И съ тѣзи три думи нѣкои приятели смѣтатъ или най-малко си въобразяватъ, че сж „оборили“ тѣй ценния и незаменимъ кнайновъ методъ на лѣчение. О драги „приятели“, ако оборването би било тѣй лесно, биха се намѣрили до сега стотици „герои“ да го оборятъ. Напротивъ въпрѣки отдавнашното имъ изчезване измежду живитѣ, методътъ и до днесъ има своитѣ обожатели, усъвършенствува се все повече и повече, и вмѣсто да губи на привърженици, той се радва на много обожатели и изъ лѣкарскитѣ срѣди.

Въ доказателство на горното, азъ препоръчвамъ, за да улесня враговетѣ си, да намѣрятъ и прочетатъ всички книжки-номера на цѣла една библиотека, излизаща подъ редакцията на горепоменатия лѣкаръ и носяща името:

Лѣчебниятъ методъ на отецъ Кнайпъ, научно освѣтленъ и въ своето приложение при разнитѣ заболявания направенъ достъпенъ за всички.

Издавана и популяризирана съ разрешението и подъ сътрудничеството на отецъ Кнайпъ.

Особено интересенъ е предговора на д-ръ Таке въ първата тетрадка на библиотеката, кждето излага своитѣ първи и по-сетнешни впечатления отъ цѣлия лѣчебенъ институтъ на Кнайпъ въ *Вьорисхофемъ*, кждето е ходилъ за консултация за собственото си здраве и после специално за изучаване на кнайповия методъ.

Нека прочие оставимъ подробности за сетне, когато ще се занимаемъ съ научната стойностъ и сжщността на разнитѣ лѣчебни процедури на тѣзи „селендури“, като за сега на тѣхнитѣ хулители възразимъ;

Кнайпъ, Присницъ, Шротъ, Рикли, Билцъ, Куне и плеада още труженици на природното лѣкуване не сж селяни, ковачи и пр., а хора съ вродени медицински способности.

Следователно основаното отъ тѣхъ природолѣчение е наука, която единичка ще спаси болното човѣчество. Тѣ сж направили толкова много за човѣчеството, че не да ги хулитъ, а благоговейте предъ тѣхъ. Вие сте длъжни да почетете паметъта имъ съ ставане на крака и снемане шапка!..

Prof. F. Schöninger — Berlin.

## Захарна болестъ — Diabetes melitus.

Захаръта е една отъ важнитѣ съставни части на нашата храна. Освенъ въ чисто захарнитѣ продукти, тя се съдържа въ разни форми въ още други наши хранителни продукти, като хлѣба, картофитѣ, ориза и т. н. Първата направо, вторитѣ следъ известна преработка ставатъ съставна частъ на тѣлеснитѣ сокове и така се напълно асимилиратъ (осмисляватъ, усвояватъ) отъ нашитѣ клетки. Тази обмѣна на захаръта е единъ сложенъ процесъ въ помощъ на който сж освенъ обикновенитѣ храносмилателни органи но и редица други. Тѣзи последнитѣ взематъ живо и важно участие въ неговата обмѣна съ помощъта на така наречената вътрешна секреция. Това се отнася особено за така нареченитѣ жлези съ вътрешна секреция: Черниятъ дробъ, стомашната жлеза (панкреаса) нѣкои нервни центрове, тиреоидната жлеза, и други още сж важни съучастници въ захарната обмѣна.

Една частъ отъ вкараната захаръ изгаря, друга наслагва на разнитѣ мѣста на тѣлото (мускули, черъ дробъ) и служи като запасни резерви.

Ако по една или друга причина функциитѣ на горепомнатитѣ органи бжде смутена и стане недостатъчна, тогава настъпва неправилна вещественна обмѣна на всички видове захари. Една частъ отъ захаръта остава неизгорена нито озапасена. Задържа се въ кръвта, респективно тѣлеснитѣ сокове. Като чуждо тѣло тя не се търпи отъ природата и бива излжчвана чрезъ бжбрецитѣ. За да може да стане това излжчване захаръта трѣбва да бжде разтворена. Съ това тя ангажирва голѣми количества вода отъ тѣлеснитѣ сокове. *Затова излжчването на захаръта е придружено съ силно излжчване на пикочъ.* И така като най сжщественъ признакъ на болестъта се явява *излжчването на много пикочъ съдържаща захаръ.*

Но това недостатъчно използване на храната — захаръ е сжщевременно огладяване на организма отъ кждето е и отслабването на болния. Ангажирването на голѣми количества вода за разтваряне и излжчване на захаръта отнема на тѣ-

лото течноститѣ и го изсушава така да се каже. Отъ тукъ сухата кожа и голѣмата жажда. Това сж и сжщественитѣ признаци и ненормалността на болестъта.

Причинитѣ сж най-разнообразни. Въ основата обаче на всички стои известна предразположеностъ, безъ която появяването не е тъй лесно. Тази предразположеностъ е често она̀следена но и придобита. При такива предразположени (вжтрешно) хора поводъ за заболяване може да даде умствено преуморяване, душевно сътресение, нараняване на черния дробъ, ударъ въ главата и т. н.

Съ положителностъ се знае, че общото ослабване на храноснимателната способностъ на организма е една честа и основна причина. Като ослабващи пъкъ се сочатъ прекаленото употрѣбяване месо, яйца, кафе, чай и въобще всички храни съдържащи пикочна киселина образуващи съставни части. Пикочната киселина, отслабва не само смилателната способностъ но и всички други тѣлесни функции и съ право д-ръ Найгъ я смѣта като основа и едничка причина на всички заболявания. Алкохола е друга една причина за появяването на болестъта. За него професоръ Щрюмпелъ казва. „Никоя друга причина не отслабва тъй много способността на тѣлото да използва захаръта, както редовната употрѣба на бирата“. Угаждането въ храната и преяждането сж несъмн. на причина. Между 400 болни отъ захарна болестъ професеръ Фрерихсъ е намерилъ само 60 работници. И съ право тя се нарича „болестъ на богатитѣ“.

Освенъ гореказанитѣ причини нека споменемъ и кожния сърбежъ, образуването на циреи, гангрени. Ранитѣ при такива хора заздравяватъ много трудно. Особено важна е миризмата на пикочта на плодове. Това е признакъ на влошаване положението. Обмѣната на тлъстинитѣ е сжщо така нарушено и се образува т. н. *ацетон*, който е силно отровенъ и който предизвиква т. н. *кома*. Това е обикновено краятъ на болестъта и въ нѣколко атаки туря край на живота.

Количеството захаръ въ пикочта варира между 10—1 па и по-малко, на сто. Тукъ трѣбва да подчертая, че количеството съвсемъ не опредѣля тежестъта на болестъта. Съ малко захаръ тежки и съ много леки случаи не сж рѣдкостъ.

*Лѣкуване.* На първо мѣсто трѣбва да поставимъ *диетата*. Преди всичко *ограничаване на храната общо*. Богатитѣ на бѣлтѣчни вещества като месо, яйца, бобови и т. н. се намаляватъ, защото улесняватъ идването на кома. Професоръ Бурхардонъ е констатиралъ въ време на парижката обсада, че болнитѣ отъ захарна болестъ сж загубили захарта въ пикочта си. Това се дължи на наложилия имъ се гладъ. Професоръ фонъ Ноорденъ препоръчва *Олесени ку.* а (лѣкув не съ квакеръ). Преписва ѝ даже специфично лѣчебно действие. По всичко обаче изглежда, че нейното действие се дължи на обстоятел-

ството, че съ това се ограничава напълно животинската храна. Много препоръчително е вмѣтането въ седмицата *три дни*, когато болниятъ не получава нищо друго освенъ *зеленчукъ*: Зеле, алабашъ, спанакъ, бѣлъ фасулъ, бобови шушулки, кервизъ, тиква, краставици, домати, киселички плодове, супи отъ овесъ, каша отъ овесъ и съвсемъ малко хлѣбъ. Всичко това да се употребява по възможностъ сурово. Разбира се при настѣпване отвърщение къмъ еднообразната храна необходимо е разнообразяването ѝ съ други като бобъ, картофи, оризъ и др. въ съвсемъ (съобразно състоянието) ограничено количество. Всѣки случай месото да се изхвърли или поне съвсемъ ограничи. Вегетарианството е важенъ лѣчебенъ факторъ. Захаръ и много сладкитѣ плодове да се избѣгватъ. При увеличаване захарта въ пикочта при зеленчуковата диета, препоръчва се изливане водата въ която сж били варени. Млѣкото най-добре въ форма на кисело. Прѣсното не е тъй препоръчително. Сирене съвсемъ малко количество и рѣдко. Орѣхи, бадеми и киселичкитѣ плодове сж отлична храна за диабетика. Сушенитѣ плодове да се употребяватъ като отъ вечерь се натопяватъ въ хладка вода и сутринъ водата се изхвърли съ което захарта имъ намалява. Краве масло, дървено и други масла намиратъ употребления като източници на топлинна енергия. Хубавъ препеченъ тричевъ хлѣбъ до 100 грама дневно. Банани сж добра храна за болния. Чай отъ листата на черна боровинка (листата заедно съ дръжкитѣ се обиратъ, две шепи отъ тѣхъ се варятъ въ два литра вода докато извратъ на половина и презъ деня се изпиватъ въ две порции.) Това всѣки день. При силно потене чай отъ джбови кори (коритѣ се стриватъ на прахъ. Една пресръргана супена лъжица се залива съ две чаени чаши вряща вода и се оставятъ да стоятъ така 10 минути). Изпива се презъ деня на две порции. Сокъ отъ плодове неподсладенъ. Всичко съвсемъ слабо солено. Вмѣсто оцетъ лимоновъ сокъ. Тамъ кждето меда като подсладяващо сръдство не се понесе, налага се вече употребата на захарина. Разбира се ако подсладяването се налага.

Относно диетата д-ръ *Виншъ* се изказва така: „Вегетарианската диета е най-доброто лѣчебно сръдство при захарната болестъ. Забранени сж изкуствена захаръ, бѣлъ хлѣбъ и много сладкитѣ плодове. Пледове най-добре сурови. Отлични сж домати сурови. Абсолютно забраненъ е захарина, който напуска тѣлото както е влѣзаль и става причина да задрѣме още повече функцията на стомашната жлеза, което е и най-сжществената причина за болестта. Картофитѣ варени преди да се обелятъ сж полезна храна за диабетика. Най-добре е болниятъ да яде сутринъ и вечерь сурови плодове и зеленчуци като половинъ часъ следъ това яде по малко тричевъ хлѣбъ орѣхи или кисело млѣко. Обедъ първо пакъ сурови плодове,



салата съ лимоновъ сокъ, готвено вегетарианско, яйце, каша отъ овесъ или друго.

Както диетата така и водоприложенията трѣбва да се нагаждатъ на състоянието на болния. По пълнитѣ и силнитѣ получаватъ кжс-и обжулвания, обливания, влажни овивания съ студена вода. При други сж на мѣсто парнитѣ бани, слънчеви бани до изпотяване два три пжти днезно. Въгледвуокиснитѣ бани сж много препоржчителни. Въмѣсто тѣхъ лесно приложими сж четковитѣ бани. При кожни явления тричеви бани и такиви съ отвара отъ сенни отпадачи. (Кнайпъ). Босоходенето при хубаво време е отлично приложение.

Изобилно движение дихателни гимнастики масажи. Чистота на устата. Гаргара съ лай кучка (чай) и такъвъ отъ черни боровинки особено при прояви въ устата – венцитѣ и т. н. Запека на всѣка цена да се премахне и приведе редовно и изобилно изпражнение. Никакви душевни сътресения които, както горе видѣхме, сж не рѣдко причина за избухване, на болестята.

Наредъ съ всичко гореказано трѣбва да се стремимъ да подтикнемъ стомашната жлеза къмъ по-добра функция. Това се постига като предизвикваме редовно изобилно чиста кръвъ къмъ нея. А това пжкъ става съ приложение на топлината въ разнитѣ ѳ форми на корема слънчево нагрѣване на същия, компреси и т. н.

Добриятъ или лошъ изходъ на болестята зависи не само отъ правилното достатъчно прилагане на необходимото, но и отъ това, въ коя възраст се е появила болестята, до каква степенъ наследственостята е играла роля при появяването и въобще отъ добротѣ или лоши условия при които болния е поставенъ да живѣе. Всѣки случай тази болестъ е едно сериозно страдание, на което не трѣбва да се гледа леко, а навреме се взиматъ сериозни мѣрки целящи въстановяването на достатъчна вътрешно-секреторна функция на стомашната жлеза, па и на всички горепознати. Трудъ търпение и време сж винаги нужни.

## Влияния върху детето преди раждането му.

(По д-ръ Браунъ)

Като болестъ е станало, много родители дето седнатъ; дето станатъ, вечно да се оплакватъ отъ децата си, че били непослушни, капризни нервни и пр.

На такива родители трѣбва да се припомнятъ думитѣ на Луи Куне: „Слабото, изроденото поколение е огледало, въ което можемъ да видимъ тѣлесното и душевното състояние на родигелитѣ въ момента на зачеването“. Съ други думи: „Крушата не пада далечъ отъ дънера“. Въ доказателство на горното ще изложа нѣколко цитати отъ великолеп-

ната книга на д-ръ П. Браунъ „Човѣкътъ — творецъ на съдбата си“ :

„Вамъ предстои да решите, какви ще бждатъ децата ви; какви ще бждатъ тѣхнитѣ характери и таланти, какво ще бжде тѣхното физическо, умствено и духовно благосъстояние. Отъ васъ зависи (до известна степенъ само!) дали детето ще стане скжперникъ или прахосникъ, крадецъ или благодетель, развратенъ или честенъ, свещеникъ, ученъ, механикъ, поетъ, музикантъ, философъ или общественъ деецъ. Отъ васъ ще зависи твърде много дали животътъ му ще бжде благословенъ или проклятие, както за самото дете, тѣй и за обществото.

Колко печално е за бащата и майката, които сж принудени да гледатъ безнравственото поприще на собственото си дете, когато си спомнятъ, че преди раждането на детето имъ, тѣхнитѣ характери сж били опетнени отъ неморални действия.

Възпитанието на децата трѣбва да започне съ възпитанието на самитѣ родители. Тѣ трѣбва да бждатъ здрави тѣлесно, когато се зачене детето, нѣщо повече, родителитѣ трѣбва да сж здрави нѣколко месеца преди това. Ония, които злоупотрѣбаватъ съ половия актъ, трѣбва да се въздържатъ отъ него поне за 1—2 месеци преди да изпълнятъ акта, който ще даде форма и образъ на една безсмъртна душа“.

Физическата чистота е сжществена за тая цель, а тази чистота е необходима, преди и презъ време на бремеността. Физическитѣ упражнения, сжщо сж необходими, особено отъ страна на майката. Тѣзи упражнения трѣбва да ставатъ на чистъ въздухъ, понеже това е потрѣбно, както за майката, така и за детето. Дълбокото дишане е полезно презъ последната часть на бременността.

Храната трѣбва да бжде чиста (вегетарианска) и по вкуса на майката. Плодоветѣ и зеленчуцитѣ трѣбва да съставятъ по-голѣмата часть отъ храната на майката. Алкоолни напитки и др. раздражителни напитки (чай, кафе, шоколадъ, какао) трѣбва да се избѣгватъ съвършено презъ този периодъ. Сжщо да се избѣгватъ и газирани лимонади, защото предизвикватъ уригване,

Но моралното и умственото благосъстояние на родителитѣ е още по-важно отъ физическото. Разговорътъ, четенето трѣбва да бжде отъ весело естество. Гибвътъ, завистта и другитѣ раздражителни чувства трѣбва да се избѣгватъ.

Родителитѣ трѣбва да се сближатъ колкото се може повече презъ този периодъ. Добре е тѣ да проявяватъ взаимно любовта си въ нѣжности, ако искатъ да иматъ дете съ приятно разположение. Но по никакъвъ начинъ не трѣбва да допускатъ половия актъ, за да не се развиятъ у детето

извънредно много половитѣ страсти, отъ които за жалость, мнозина страдатъ въ днешно време, само поради невежеството на тѣхнитѣ родители.

Помнете, че личността на майката въ по-голъма или по-малка степенъ оставя своя отпечатъкъ върху детето. Нейнитѣ пожелания, вкусове, идеали и стремежи ще бждатъ предадени на детето. На това не е обръщано внимание въ миналото, поради невежество и несъзнателностъ. Но хората започватъ вече да съзнаватъ факта, че е възможно да се отпечати върху детето какъвто и да е билъ характеръ чрезъ майката. Ако тя пожелае детето ѝ да стане поетъ, тя трѣбва да чети и пиши поезия. Ако тя пожелае детето ѝ да бжде музикантъ, трѣбва да слуша хубава музика. Така е и съ всичкитѣ видове изкуства, занятия и професии.

Ако тя желае детето ѝ да притежава единъ възвишенъ характеръ, трѣбва по-често въ тишината да се моли на Бога. Тя трѣбва да се стреми да бжде чиста, любяща и благородна, като разтвори сърцето си за влиянието на духовнитѣ ни сили. Тя трѣбва да общува съ интелегентни и високо-нравствени хора, и да дири тѣхната подкрепа въ святата мисия, която е предприела.

Майката не трѣбва да върши нищо противъ волята и вкуса си, макаръ и да мисли, че посрѣдствомъ това, ще спомогне на детето. По такъвъ начинъ, вѣроятно е, че тя ще предаде както желанията си, тъй и омразата си. Каквото и да върши тя въ името на детето, нека то бжде, преди всичко, нѣщо, което повдига нейното въодушевление, като се старе да не занемарява и други важни дѣла. Въ такъвъ случай детето може да стане специалистъ по известенъ отрасълъ на науката, безъ да може да образува оная пълнота въ характера си, която липсва у мнозина съвременни гении.

Преди всичко, майката не трѣбва да страни отъ работата подъ предлогъ, че детето би могло да се повреди отъ голѣмото тѣлесно напрежение. Умѣреното упражнение ще даде на детето физически здраво тѣлосложение. Като ламти за духовно съвършенство, тя не бива да занемарява физическото. Тя трѣбва да помни, че детето ще живѣе въ този свѣтъ, и за да бжде подготвено да изпълни мисията си въ живота, то трѣбва да има здраво тѣло, както и здравъ умъ.

Въ заключение нека видимъ дали бащата не би могълъ да стори нѣщо посрѣдствомъ зачеването. Той би могълъ да влияе върху характера на детето посрѣдствомъ майката. Той трѣбва да се отнася по такъвъ начинъ съ майката, щото да бжде идеалъ за нея — единъ образецъ за детето. Той трѣбва да я люби и да я почита като майка на децата си. Той не трѣбва да бжде нетърпеливъ съ нея, а единъ помощникъ и покровителъ въ трудната ѝ задача. Той трѣбва да се грижи не само за срѣдствата за прехрана, а да я вдѣх-

новява при формиране характера на детето, като ѝ достави умствена и духовна храна. Ако нѣма срѣдства да набави не-обходимитѣ книги, той би могълъ да ги заеми отъ приятелитѣ си. И най-беднитѣ родители биха могли да иматъ добри, здрави и даровити деца, както и най-богатитѣ. Свѣтътъ има нужда отъ добри деца. Като станемъ свършени, ние ще имаме деца, които биха предали нѣщо за правилното развитие и прогресъ на народа ни. Нашитѣ деца трѣбва да намѣрятъ наслада отъ живота, като почувствуватъ, че иматъ благородни родители, които ще очакватъ велики дѣла отъ чадата си.

Изъ кн. Практически съвети за природно лѣкуване по Луи Куне — отъ Димковъ.

*Дръ Н. Станчевъ — Н. Загора*

## Медицина, лѣкарства и природа.

Медицинската наука датира отъ много старо време, може би отъ времето, когато човѣкъ се е изправилъ на два крака и подъ разни форми, тя се е мѣчила да намали болкитѣ на страдащия човѣкъ и да излѣкува болеститѣ му. Отъ вѣкове насамъ тя е дала най-чудновати обяснения на болеститѣ, най-фантастични и смѣшни причини, а сжщо така и най-разнообразни методи за лѣкуване и всевъзможни лѣкарства. И до сега всрѣдъ невежественното население сжществуватъ подобни фантазии и методи за лѣкуване. Вържи си прѣста и трѣгни, всѣки срѣщнатъ ще ти каже ново лѣкарство. Има наистена налущкани по практиченъ начинъ нѣкои методи за лѣкуване, които иматъ и медицинско-научна стойностъ, но прилагани отъ несведущи хора, даватъ обратни резултати или пъкъ не указватъ никакво влияние.

Медицинската наука днесъ, повече отъ всѣкога, регистрирва голѣми постижения въ откриването на болеститѣ и тѣхнитѣ причини, служи си съ доста свършени методи и апарати за да узнае върната диагноза, но въ областта на лѣкуването имъ, като изключимъ само нѣкои хирургически случаи и много ограничено число отъ останалитѣ клонове, стоимъ почти на сжщото равнище, както и Хипократъ (баща на медицината) преди около 2000 години.

Всичкитѣ „сигурни“ методи и „сигурни“ лѣкарства и специалитети, които всѣки день фабрикитѣ за медикаменти прѣснатъ по света, сж съвсемъ още несигурни въ своето действие и представляватъ по-скоро единъ търговски артикулъ, отколкото полезно лѣкарство за предначертаната болестъ. По силата на едно особно рекламно внушение и въ желанието си искрено да се помогне на болния, лѣкаритѣ се залавятъ ту съ този, ту съ онзи специалитетъ, които никнатъ ежедневно,

като гъби и опитвать, опитвать . . . , а очаквания ефектъ не идва. Полза има несъмнена — но тя е за фабриканта, представителя и аптекаря, на които невинния посрѣдникъ до болния е лѣкаря, който работи съ искренното желание да бжде полезенъ. Лѣкари въ клиникитѣ работять и търсятъ да научатъ добрия пжтъ. Всѣки день списанията се пълнятъ съ нови лѣчебни методи и се препоржчвать тия или ония лѣкарства, които ефикасно помагали. Приложени отъ лѣкаря въ живота, тия методи нѣмать ефектъ. И се чуди практическия лѣкаръ кого да вѣрва, кого да слуша. А наблюденията въ живота му подсказвать други пжтища, събуждають въ него нови методи. Той обрѣща погледъ къмъ природата и велико прозрение го събужда — не е ли тя пкъ най-голѣмия лѣкаръ, не сж ли нейнитѣ вечни лѣчебни методи най-ефикаснитѣ, най-сигурнитѣ, най-положителнитѣ отъ началото на медиц. наука и до днесъ? Много методи за лѣкуване сж забравени, много лѣкарства и отрови сж захвърлени — но природнитѣ лѣкарства си оставать вечни — това сж слънцето, въздуха, водата, храната, движението, гимнастиката и защитнитѣ сили на самия организъмъ: неговитѣ кръвни тѣлца, серуми и всевъзможни жлѣзи и органи.

Нашиятъ уважаемъ председателъ на лѣкарския съюзъ д-ръ Кировъ, миналата година на лѣкарския конгресъ заяви, че всичкитѣ необходими и добри лѣкарства днесъ могатъ да се съберать само въ единъ джебъ на аптекаря — тѣ сж толкова малко. А хиляди шишета кутии има по рафтовитѣ на аптекитѣ — всички все съ съмнително действие и въображаема лѣчебна стойность.

Кой тогава лѣкува болеститѣ — много болни оздравявать щомъ вземе лѣкаря съответнитѣ мѣрки и даде нуждитѣ наставления и лѣкарства? Безъ съмнение, че *най-добрия лѣкаръ еи остава природата*, главно природнитѣ защитни сили на организма. Лѣкаря дава насока на болния и домашнитѣ му, да се постави организма при най-благоприятнитѣ условия за да развие той максимумъ защитни сили въ борбата съ болестята и следъ известно врѣме да излезе победителъ. За по-голѣмата частъ отъ заразителнитѣ болести това е единствения методъ. За тѣхъ нѣма ефикасно специфично лѣкарство. Диетата компреситѣ, въздуха и др. сж мощнитѣ лѣкарства въ ржцѣтѣ на лѣкаря. Не по-малка воля играе и внушението, грижата и куража за оздравяването на болния. Болнитѣ сж свикнали да гълтатъ непременно нѣкакви хапчета или капки, и не вѣрвать, че може да се мине въ болшинството случаи и безъ тѣхъ, и лѣкаритѣ често пжти ги предписвать само за да повѣрва болния, че бива лѣкуванъ. Има наистина опредѣлени мѣста и болести, кждето може нѣкое лѣкарство да бжде полезно съ своето врѣменно или трайно дѣствие, но тѣ се четать на пръсти.

Самитѣ процеси на оздравянето сж плодъ на природни сили. Напр. една вътрешна или външна рана се изхранва отъ кръвта, изпълва се съ нова тъканъ и оздравява следъ известно врѣме. Една туберкулозна инфекция още въ дѣтството бива задушена въ бѣлия дробъ и обградена съ твърда тъканъ, напоена съ варовити вещества.

Преди всичко трѣбва да създадемъ здрави организми, които по-мъчно се подаватъ на зарази и заболявания, а и по-лесно се справятъ съ тѣхъ.

Природосъобразния животъ на човѣка, съ вегетарианския режимъ на храненето, съ пълното въздържание отъ алкохолъ, тютюнъ и други отрови, съ широкото използване на водата, въздуха и слънцето, при умѣренъ трудъ и хигиенично жилище, ще създаде силни и калени организми, които по-рѣдко или никакъ нѣма да боледуватъ. Това е задачата на предпазната медицина, а природното лѣкуване, вървейки по вечнитѣ закони на природата, ржка за ржка и съ науката, която разкрива нейнитѣ тайни, ще облекчава сграданията и лѣкува болеститѣ.

*Еребакановъ — Ломъ.*

## Условие отъ което зависи въспитанието.

Въ последно време все повече и повече въспитанието на младежта се слага неизбежно, като единъ отъ най-болезненитѣ въпроси на деня. Много родители съ болка на сърце си спомнятъ за своитѣ детски и юношески години, презъ времето на които послушанието и скромността сж били бисеритѣ, съ които сж се кичили тѣхнитѣ чела. Много родители проклинатъ часа въ който сж създали децата си и чупятъ възпомощно пръститѣ на ржцетѣ си, като гледатъ какъ тѣхната скѣпа надежда, подкрепяла ги въ най-тежки изпитни, не се сбждва. Днесъ е страшно. Децата все повече и повече преставатъ да се подчиняватъ и на собственитѣ си родители, а не сж малко случаетѣ, когато пакъ децата вмѣсто отплата на полаганитѣ грижи и търпенитѣ бедствия заради тѣхъ, насятъ побой на родителитѣ си. Престѣпността предъ смаянитѣ погледи на всичко здравомислящо, подъ химна на победата си, тържественно марширува, като победителка. Нѣкога лжжата, кражбата, убийството и развратътъ сж били нѣща много рѣдки, отъ всѣкиго заклинати и общественното мнение е разпъвало веднага на кръсть престѣпника, който е и понасялъ презрението въ всичката му величина. Рано съзрѣлата въ полово отношение младостъ, се хвърля съ стийхйность въ разврата и въ половитѣ похождения тя разбива творящето въ гърдитѣ си. Днесъ тия нѣща не правятъ почти никому впечатление и сж станали обикновенни, като че ли сж добили гражданственостъ. Днесъ, като че ли престѣпността

е станала добродетель, а добродетельта престъпностъ. Най-после днесъ се пресмиватъ па и иронизиратъ добродетелния, както нѣкога престъпника. Огънятъ на живота рано изгаря въ хората и младѣжи днесъ на 20—25 години иматъ образи на хора преживели своя животъ. Съ една дума, картината на живота става все повече и все повече страшна и човѣчеството върви съ бърза крачка къмъ израждане и загиване, защото изворътъ на прѣсни сили за живота е на пресъхване.

Възпитанието е безсилно да се справи съ тежката задача, която му възлагатъ всички. Не сж малко случаетъ, когато възпитанието съ всичкитъ му правила и похвати се анатемосва и се праща на дъното на ада. Въспитателитъ при много случаи, колкото и изкусни да сж въ похватитъ си, безпомощно скръсватъ ржце или пѣкъ вдигатъ рамене и казватъ „не може“. При така сложилитъ се нѣща всички съ право можемъ да се запитае, нима всички възпитателни срѣдства сж слаби, за да се създадътъ индивиди съ здрави разбирания за живота? И, ако това мжчно може да се постигне днесъ, кжде се крепи тогава слабостта на възпитателната система?

Ний намираме, че слабостта на възпитателната система се корени:

Първо въ това, че индивида се взема като изолиранъ, въ смисълъ, че върху него се работи, като се пренебрегватъ свършено физиологическитъ процеси извършвани въ организмъ му и

Второ — абсолютно не се държи смѣтка за всичко онова, отъ което зависи подрастването и развитието на индивида а, правилното развитие на физиологическитъ процеси, отъ които зависи създаването на индивида, като таквъ, годенъ да възприеме впечатленията отъ външния свѣтъ подъ натиска на нормални възбуди и сжщо, по пжтя на нормалнитъ и правилнитъ реагираня да отзърне на тия възбуди и въздействия.

Единъ боленъ индивидъ, въ който всички процеси на подрастване и развитие не вързятъ и не се извършватъ правилно, а малко или много се отклоняватъ на страна отъ правия пжтъ, то въ сжщата степенъ зле ще се изградятъ и сетивнитъ органи, чрезъ които възприемами впечатленията отъ външния свѣтъ, а като така нѣма да действуватъ и правилно.

(Следва)

---

**Практически съвети за правилно лѣкуване по метода на Луи Куне** е новоизлѣзлата книга отъ г-нь **П. Димковъ** I II и III часть. Всѣка струва по 40 лв.

Всѣки привърженикъ на природното лѣкуване и приятель на Луи Куне трѣбва да си я достави като изпрати по 40 лв. за всѣка часть въ редакцията ни — Варна.

## Лѣчебна билка № 3

**Бреза** — *Betula alba*. На всички познато дърво. Употрѣбватъ се листата и кората на дървото. Тя е старо народно лѣкарство. Чай отъ листата на брезата е отлично *пикочогонно* сръдство. Поради това си действие се употребява при бѣбречни заболявания, болести на пикочния мѣхуръ, при *подагра и ревматизъмъ*. Предизвиканото силно пикочоизлжчване изхвърля голѣмо количество пикочна киселина и маса други чужди вещества, които споредъ науката за природното лѣкуване сж едничката и основна причина за всички заболявания, особено за подагра и ревматизъмъ. Препоръчва се въ случаи кждето потни крака сж „изсушени“ съ разни потискащи лѣкарства. Съ брезовия чай ние отправяме отровитѣ, които не могатъ да се излжчатъ презъ краката, защото сме изкуствено потиснали изпотяването и къмъ другигѣ излжчителни органи и така спасяваме или най-малко намаляваме опасността отъ този неправиленъ начинъ на лѣкуване потнитѣ крака. Добри резултати дава употребата ѝ при разни кожни изриви, защото пречиства кръвта. А повечето отъ кожитѣ болести не сж нищо друго освенъ оуистителна реакция на организма отъ вътрешно замърсяване. А горчивия чай отъ брезата е добро сръдство противъ *лишти*. Споредъ Д-ръ *Грюнфелдъ* прѣснитѣ — зелени листа подпомагатъ менструацията. Освенъ това отлично сръдство противъ газове въ храносмилателния каналъ (метеоризъмъ) и слабъ стомахъ. Споредъ сжщия Д-ръ *Грюнфелдъ* чай отъ кората на брезовото дърво е лѣкарство противъ *малария*.

Тѣзи лѣчебни свойства на брезата сж комбинирани съ преимуществата, че е ефтино, достъпно и на най-беднитѣ и е *абсолютно безвредно*.

## Бани на очитѣ.

*Топла баня на очитѣ*. Взема се единъ съ подходяща форма съдъ, който напълняме съ вода отъ 33–35 градуса С. Натопяваме лицето си въ водата така, че очитѣ носа и брадата да бждатъ въ водата. При това отваряме очитѣ. При нужда издигаме главата си за да поемемъ въздухъ. Повтарятъ се три четири пѣти дневно. Тѣзи бани комбинирани съ разнитѣ отандни приложения, парни бани на краката, менящи бани на краката, обливания на сжщитѣ и коленетѣ или пѣкъ, което е най-добре, коремообтривнитѣ бани на Луи Куне, сж отлично сръдство при разнитѣ възпаления на очитѣ.

*Гореща баня на очитѣ*. Взема се специална издута съ тѣсенъ отворъ винена чаша или пѣкъ специално за очни ба-



ни направена чашка отъ аптеката. Напълза се съ горещъ чай отъ фенхель (*Foeniculum capillaceum*). Загъваме главата си съ голѣма кърпа и подпъхваме чашката подъ нея близо до окото. Това трѣбва да стане така, че парата излизаща отъ горещия чай въ чашката да бие болното око. Съ истиването на чая и намаляване на парата доближаваме все повече къмъ окото, докато чашката опре до него и издигвайки главата захлупваме чашката съ чая върху окото си и така правимъ баня на болното око (затверено въ самата вода). Искаме ли да продължимъ действието на парата, тогава доливаме отъ време на време горещъ чай въ чашката и така продължаваме парната баня на болното око.

Така прилсжена горещата баня на окото предизвиква силенъ приливъ на чиста кръвъ (активна хиперемия) къмъ болното око, и увеличавайки лѣчебната реакция, спомага за бързото разрохване и всмукване на възпалителния ексудатъ и гарантира оздравяването на каквито и да е очни възпаления. Разбира се наредъ съ тѣзи очни бани става и прилагането на останалитѣ лѣчебни фактори.

Лѣкувайки така болнитѣ си очи, ние никога нѣма да прибѣгнемъ къмъ каквито и да е капки, чийто приложение споредъ науката за природолѣчението сж винаги отъ вреда, защото вмѣсто да ускоряватъ излѣчването и очистителната реакция я спъватъ.

По сщия начинъ се правятъ (както топлитѣ) и *студенитѣ бани на очитѣ*, които намиратъ приложение като укрепяващи зрението особено при стари хора, но сж отъ полза при всѣки човѣкъ.

## Нашитѣ приятели

Уважаеми Д-ръ Йордановъ

Съ голѣмо очакване ожидахъ да чуя Вашитѣ сказки, но за съжаление, Васъ Ви нѣмаше на опредѣленото време и после не разбрахъ кога сте ги държали . . .

Азъ Ви поздравлявамъ съ добритѣ отзиви, които чухъ за Вашитѣ сказки. Но много г-жи като мене сж били въ неизвестностъ за времето на държането сказкитѣ Ви . . .

Радвамъ се, че въ България има подобенъ ратникъ въ Възшето лице.

В. Търново, Януарий 27. Съ уважение: *1 жа К. Пв.*

Г-сподинъ докторе,

Продължавамъ да чета отъ любимото си сп. „Природенъ лѣкаръ“, всѣки празниченъ и недѣленъ день при винаги пълень съ слушатели и слушателки салонъ. Дори и деца отъ основното ни училище посещаватъ четенията. Смея да бжда

изразителъ: на вниманието, доволството и надеждата, които избухватъ мрака, заблудата и отчаянието . . .

Чутото и обясненото, започва да се прилага въ живота. Това ме много радва и подканя къмъ работа . . .

Прочие, нека Богъ Ви дари дълъгъ животъ и неизчерпаема енергия, за да бждите по-дълго време полезенъ на брата човѣкъ.

В. Търново. 22 I 1931 г.

Братски приветъ: *Свещ. М.*

Г-нъ Ганевъ,

Получаваме списанието Ви и наедно поглъщаме всичко онова що съете въ него. Приемете нашитѣ поздравления и насърчения въ подетата борба противъ господствующата официална медицина, която за смѣтка на изстрадалия боленъ народъ. . . . Лесно обяснима е борбата имъ срещу природното лѣкуване — средство достъпно за всѣкиго, което се намира всрѣдъ майката природа. Началото е добро сторено, но още по-добре ще бжде ако устроите и единъ лѣчебенъ институтъ . . .

На 18 с. м. имахъ беседи въ чит. салонъ и запознахъ слушателитѣ съ природосъобр. животъ . . . Останаха много доволни.

26. I. 1931 г. с Ново село

*Вв. М.*

### Нашитѣ блѣскави успѣхи.

Както е вече известно на нашитѣ съмишленици, редактора ни г. Д-ръ К Йордановъ бѣше поканенъ отъ съидейниците ни въ София. На тази покана той се отзова и изнесе *три сказки въ защита на природното лѣкуване*. Както всѣкжде, така и въ столицата успѣхътъ бѣше небивалъ. Масово посетениетѣ сказки, масово абониране за списанието и удобрението, съ което бе изпращанъ сказчика, говори за голѣмия интересъ, който буди новото учение. Дано сжщия бжде поканенъ и другаде.

### фондъ Литература „Природолечение“.

Отъ миналия брдй	365 лв.
Кир. Ил. Върбовка	25 лв.
В. А. Мир. Шипка	25 лв.
* *	10 лв.

Всичко 425 лв.

Чисто

**МАСЛО**

Чисто

за чай ще намерите винаги гарантирано прѣсно само при  
магазинъ „ОВЦА“ ул. „Преславска“ 37—Варна

---

# Всеобща просвѣта

Единствено въ България Кореспондентно у-ще

Това интересува всѣки, КОЙТО ЖЕЛАЕ ДА ИЗУЧАВА

**АНГЛИЙСКИ, НѢМСКИ, ИТАЛИЯНСКИ И**

**ФРЕНСКИ ЕЗИЦИ,**

**а особено, ако живѣе въ затѣнени градове  
или отдалечени села.**

Желаете ли да изучитѣ или усъвършенствувате единъ  
отъ тукъ изброенитѣ езици безъ да напускате мѣстожителст-  
вото и работата си, възползвайте се отъ нашата кореспон-  
дентна метода, която Ви гарантира бързо, всестранно и ос-  
новно изучаване на езика. Безъ да става нужда да посещавате  
въ опредѣлени часове нѣкой вечеренъ курсъ. Вие получавате  
редовно по пощата по посочения отъ Васъ адресъ уроцитѣ  
съ всички необходими писменни наставления, които изучавате  
свободно, лесно и безъ каквито и да било затруднения.

Пишете още днесъ на адресъ: г-жа Гена Дойнова, ул.  
„Бузлуджа“ № 62 — София, като изпратите съ препоръчано  
писмо или пощенски записъ сумата сто (100) лева, и ще по-  
лучите веднага първитѣ серии отъ уроци, заедно съ всички  
необходими пояснения и уплътвания за начина на работене за  
бързо, увлекателно и леко изучаване на избраниятъ отъ  
Васъ езикъ.

---

**Илюстрация „Свѣтлина“** год. 39. Редакторъ Юр-  
данъ Михайловъ, София ул. „Генералъ Паренсовъ“ 18.

Отваря се подписка за 39-та годишнина на „Свѣтлина.“  
Абонаментътъ струва 120 лв. адресирани до редактора Юр-  
данъ Михайловъ, ул. „Генералъ Паренсовъ“ 18. София. Но-  
возаписанитѣ предплатили читалища ще получатъ даромъ цѣ-  
лото течение отъ миналата година.

---

**Мечътъ на хановѣтъ** библ. „Бълг. Истор. Романи“  
отъ П. Карапетровъ. Цена 35 лв. Адресъ книгоизд. „Древна  
България“ — София.

# Билки, Билки и пакъ Билки.

Санитарния магазинъ на „БИЛКА“ на **Василь Стаматовъ** улица **Владиславъ № 14** — Ташйоу; съобщава на почитаемиѣ си клиенти и на Г. г. Варненскиѣ граждани, че той е взелъ прѣдставителството за Варна и окръга на „**Балканска Билка**“ — растителна кѣща въ гр. Габрово, кѣдѣто винаги ще намѣрите прѣсни и добрѣ консервирани „**Билки**“ за лѣкуване на разни болести и индустриални цели.

Нуждаещиѣ се отъ лѣковити Билки преди да ги потърсятъ, да се съветватъ съ лѣкаръ, който да Ви каже, отъ какво страдате. Само така „Билката“ ще окаже своето действие.

**Потърсете лѣковитиѣ Билки отъ Балкански Билки**, за да се увѣритѣ въ тѣхната ефикасна лѣчебность.

Съ почитъ **В. Стаматовъ.**

---

**Изчерпани сж I и II-ра кн.** отъ списанието „Природенъ лѣкаръ.“ Тѣзи които се абониратъ за въ бъдаще, ще получаватъ отъ 3-та до 10-та плюсъ премията и то срещу абонаментъ 60 лв. предплатени.

---

**Мотиви изъ културно-педагогическитѣ възгледи на Ницше**, отъ А. Дауге, превелъ Т. Бучински. Цена 8 лв., доставя се отъ „Веслецъ“ 29, Вратца.

---

**Клинически лабораторни изследвания и тѣхното практическо значение** отъ Дръ Константинъ Чиловъ, асистентъ въ Софийския университетъ. Стр. 166. Цена 70 лв.

Една книга, която ще бѣде нарѣчникъ за лѣкаря на частна практика: 1) за техниката на най-употрѣбаемиѣ лабораторни изследвания на урина, кръвъ, хрѣчки, испражнения, пунктати и пр.; 2) за клиническото и практическо значение на тия изследвания. На втората точка е обърнато внимание, като е положено старание да се изтълкуватъ пробитѣ. По тоя начинъ се дава въ рѣшетѣ на лѣкаря на частна практика помагало за бързо използване.

Порѣчки се правятъ до: Хр. Г. Дановъ, Т. Ф. Чипевъ или автора — Бул. Дондуковъ 63, София.