



РЕДАКТОРЪ

Д-ръ КИРЧАБЪ ЙОРДАНОВЪ

**СЪДЪРЖАНИЕ :**

	стр.
1. Медицина или природолѣчение	49
2. Болести причинени отъ артериосклероза оздравени	55
3. Горитѣ и здравето	60
4. Хълмоветѣ като лѣчебенъ факторъ	61
5. Зима	63
6. Лещата като зимна храна	63
7. Въпроси и отговори	64
8. Приятели на природолѣчението	64

# ПРИРОДЕНЪ ЛѢКАРЪ



# ПРИРОДЕНЪ ЛѢКАРЪ

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

РЕДАКТОРЪ Д-ръ Кирилъ Йордановъ  
градски лѣкаръ

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

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

Год. абонатъ 50 лв.

За странство 70 лв.

Чек. смѣтка 23-91

## Медицина или природолѣчение

НАУЧЕНЪ ДИАЛОГЪ GROTE — BRAUCHLE.

(Продължение отъ бр. 3).

**Гроте:** На пръвъ погледъ изглежда, че отдаленото голѣмо значение на ендогеннитѣ (вътрешни) причини за заболяванията като че ли ще доведе лѣчебното изкуство до ни х и л и з ъ м ъ — (т. е. щомъ приемаме, че всичко при заболяванията се владѣе изключително отъ вътрешни причини и щомъ тѣзи вродени, наследствени предразположения не се погдаватъ) на подобряване чрезъ външани причини — начинъ на живѣне, хранене и т. п. — стремехъ къмъ енергични мѣрки при лѣкуването и желанието въобще къмъ лѣкуване, като предварително осъдено на неуспѣхъ, ще отслабнатъ. Щомъ приемаме, че вроденитѣ предразположения не се погдаватъ на подобряване чрезъ външани срѣдства, естествено е, страдащитѣ да бждатъ оставени на съдбата, следъ като, за запълване на времето, сме правили нѣкои паллативи — „Um es am Ende gelin zu lassen, wie's Gott gefallt“ — за да пуснемъ нап-сетие края му, за да стане това, което е Богу угодно. (Б. Р.)

Лѣчебната задавка се представи приблизително така, че вродения конституционаленъ „м и н у с ъ“ ще трѣбва да се компенсира чрезъ единъ „п л ю с ъ“ лежащъ вънъ отъ насъ, въ окръжаващата ни природа. Това било достатъчно за да измѣнимъ цѣлостната тѣлесна конституция и да я направимъ здрава и жизнеспособна.

Позволете ми пъкъ азъ да Ви покажа примѣрно, какъ разбирамъ това цѣлостно, конституционно лѣчение.

Имамъ 50 годишенъ, затлъстѣлъ боленъ съ високо кръвно на-

1) Така мислятъ алопатитѣ — медци. (Б. Р.)

лѣгане, който въ близко време ще получи или ударъ или тежко сърдечно поражение. Чрезъ бессолие, ограничаване течноститѣ, ограничени плодо-зеленчукови храни и суровоядене, азъ намалихъ теглото му съ 20 кгр. Неговата работоспособность се повиши, тежкото дишане и задуха му изчезнаха, кръвното му налѣгане спадна до нормата, воднитѣ отоци изчезнаха и т. н. Накъсо казано, болниятъ се чувствува вече напълно здравъ. Този начинъ на лѣчение разбирамъ като конституционно, цѣлостно лѣкуване. Но, ако прицения горното обективно, освободенъ отъ увелечение и самоизлѣгане, трѣбва да прибавя следното: този човѣкъ е изведенъ отъ състоянието на предстоящо сериозно заболяване. Осигурено му е едно добро преживяване за още може би 5 години. Но, неговата предопредѣлена отъ наследствеността сѣдба — да умре въ края на краищата отъ ударъ, артериосклероза, изтощение на сърдцето и темъ подобни причини — ние съ горното конституционно лѣчение, не сме измѣнили. Неговитѣ деца ще се развиватъ тѣкмо като него, тѣ ще боледуватъ като него и ще умиратъ по сѣщитѣ причини като своя баща. Освенъ, ако отъ майка си сж получили известенъ процентъ здраво наследство и така е на изчезване до известна степенъ полученото отъ бащата болестно предразположение. Приложеното погоре конституционно лѣчение, съ неговитѣ добри резултати при пълното и високо налѣгане, трѣбва да се разглежда отъ чисто клиническа гледна точка.

Лѣчебнитѣ резултати сж сѣщо така само клинически. При все това, въ това направление въ лѣчебното изкуство ние можемъ да вземемъ много поуки отъ природното лѣкуване. Тѣкмо общото, конституционно лѣчение (въ духа на природ. лѣкуване) жъне днесъ заслужени триумфи. Но за тѣзи резултати не бихъ се съглѣсилъ, че могатъ да бждатъ такива простиращи се чакъ върху поколенията и биха допринесли нещо за подобрене на наследствеността и расата. Тѣ сж само индивидуални — помагатъ само на отдѣлнитѣ болни.

Дали науката за наследствеността утре ще е по-друга отъ днесъ и дали обновена тя ще ни даде съвсемъ ново освѣтление по въпроса за възможноститѣ да повлияваме конституцията чрезъ вънкашни срдѣства (начинъ на живѣне и пр.), въ това не мога да се впускамъ, защото за сега ни липсватъ каквито и да е реални основи. Безъ тѣзи реални основи, само по теоретическитѣ разсѣждения, лесно ще преминемъ отъ действителността къмъ областта на фантазията. Азъ мисля, че именно този начинъ на отвлечено мислене е причината да се върва отъ нѣкои срдѣди (природолѣчителитѣ Б. Р) какво, начина на живѣне билъ сжществень факторъ за манифестиране вродени особености въ даденъ индивидъ. Нека вземемъ за примѣръ захарната болестъ. Никога не е имало повече противоздравни

фактори отъ времето на свѣтовната война. Презъ това време, тази болестъ не само че не се прояви повече, ами и съществуващитѣ вече случаи се подобриха. Тѣкмо оскъдицата и недостатъка на калории изигра тази благотворна-раля.

**Браухле:** Вашата мисль, дали единъ конституционаленъ недостатъкъ (минусъ) би могълъ да се изравни чрезъ единъ кондиционаленъ, даденъ ни отъ окръжаващия ни свѣтъ, плюсъ, е ценна хипотеза за работа и обща основа за нашето разбирателство. Примѣрътъ съ 50 годишния пълень, съ високоналѣгане пикникъ ме много заинтересува. Диетата съ която той е удължилъ работоспособността си съ 5 години е тѣкмо диетата която природолѣчението прилага като чудотворяща въ лѣчебното изкуство. Вие самъ допускате, че съ такъвъ единъ режимъ на хранене и природолѣкуване, такива болни могатъ да удължатъ работоспособността и живота си съ примѣрно, 5 години. Щомъ приемате това, би ли било невѣроятнo и непонятно за Васъ, ако азъ твърдя, че това удължение на живота би могло да стане съ 7 години, ако такъвъ боленъ отпочнее своето природолѣкуване не въ 50 годишната си, а въ своята 40-та година? Това удължение не би ли станало възможно до 10 години, ако бѣше се почнало не въ 40-та годишнина, а още въ 20 годишната си възраст? И сждбата на неговитѣ деца не били била съвсемъ друга отъ тази на тѣхния баща, ако тѣ още отъ ранно детство отпочнѣха оздравителния режимъ, който тѣхния баща е почналъ едва на 50 години? Безпорно да. Ако при почване на 50 год. възраст нашия оздравителенъ режимъ е способенъ да придаде на вече заболѣлия 50 годишникъ петъ години работоспособность, ние не можемъ да не приемемъ, че ежищиятъ оздравителенъ режимъ, приложенъ още отъ детство, преди заболѣването—вече не като лѣчбена, а като профилактична (предпазителна) мѣрка—ще направи наистина чудеса. Че злочестия край, да умрѣ този боленъ отъ ударъ не можемъ да предотвратимъ може би е така. Но нашитѣ претенции не бива да отиватъ чакъ толкова далечъ—да предотвратяваме една предопредѣлена отъ раждането и подпечатана съ противоздравни навици цѣли 50 години сждба! За насъ, а и за болнитѣ, е достатъчно, че злочестия край се отлага за 5, а при по-голѣмо благоразумие и 20 години.

Недостатъчнитѣ и неефикасни срѣдства за предотвратяване на болеститѣ, това е голѣмата слабостъ на училищната медицина. Въ неуклоното проповѣждане на предпазни срѣдства, лежи силата на природолѣчението. Нима опитността и лѣчебнитѣ резултати на учи-

1) Авторътъ иска да каже, че лошитѣ външни условия презъ войната съвсемъ не предизвикали избухването на повече вродени слабости къмъ захарната болестъ Б. Р.

личната медицина сж толкова голѣми и положителни, че да се чувствува способна, а и оправдана, да отрича стойността на препоръчителитѣ отъ насъ предпазни мѣрки и добититѣ отъ тѣхъ резултати при гореописания случай съ високо кръвно налѣгане? Нима тя желае да твърди, че всѣкакви мѣрки за предпазване отъ високо налѣгане и мозъчно кръвоизлияние сж въобще излишни, като безполезни? Истинскитѣ и резултатни предпазни мѣрки сж дѣло на науката за природно лѣкуване, а не на занемарилата предпазнитѣ методи, училищна медицина.

Вашиятъ случай съ захарна болестъ е сжщо така интересенъ. Вие се чудитѣ, че толкова тѣлесни и душевни недѣзи въ войната не сж предизвикали избухването на повече диабетични заболявания у наследствено предразположенитѣ къмъ диабетъ, а и че не сж влошили състоянието у боледуващитѣ вече диабетичи. Да не би съ това да искате да опспоритѣ вредното влияние на горнитѣ незгоди за здравето въобще и по специално за вроденитѣ, конституционни слабости? Вие не трѣбва да забравяте, че ограниченото и опростено хранене презъ време на войната, даже периодичното гладуване тогава, сж причината за констатираното отъ Васъ добро състояние на захарната болестъ въ време на войната. И това въ смисълъ, че то (гладуването) компенсирало вредитѣ отъ тѣлесния и духовенъ шрапнацъ въ време на войната.

Пълното строго или частично гладуване при захарната болестъ ние узнахме, приценихме и прилагаме много отдавна въ природолѣчението, докато училищната медицина все още проповѣдваше охранването съ изобилно белтъчини и мазнини. Още въ 1923 год. Goldscheider предупреждаваше, че бѣлтѣцитѣ и мазнинитѣ не сж подходяща храна за диабетичитѣ. Той препоръчваше при затластели болни да се взематъ дни на пълно или частично гладуване, безъ разбира се, да подчертае, че въ редоветѣ на природнитѣ лѣкари, лѣкуване диабета съ гладъ се практикува вече 50 години преди неговото становище.

Професоръ **Гроте**: Първоѣ систематично прилагане на гладъ като лѣчебно срдѣство въ училищната медицина проведе Cantani. Въ 1870 година отъ Bouchardat, а 20 години преди това сж се появили предписания за ограничаване на храната при лѣкуването и отъ Wunderlich. Безъ да се впускамъ въ подробности, азъ признавамъ, че обикновеното хранене на диабетично-болнитѣ въ лѣкарска-практика е било съ излишно много месо и мазнини. Въ широкъ мащабъ ограничаване на храната при диабета имаме отъ C. von Noorden, а още преди свѣтовната война, особено отъ американскитѣ автори Allen и Joslin.

Любезни Браухле, Вие твърдите, че върху предпазната стойностъ на естествената храна, имате голѣма опитностъ и убедителни резултати, особено що се отнася до подобряване конституционното

състояние на наследствено обременени индивиди. Но къде сж тѣ? Къде въ литературата сте ни дали резултатитѣ отъ обективни, сравнителни, търпящи критика наблюдения, за каквито резултати Вие толкова ентузиазирано пишите, когато, отъ увлѣчение, смѣсвате горещитѣ си желанія съ действително реалнитѣ резултати? Научната медицина съ нетърпение очаква такива положителни резултати отъ Вашитѣ лечебни диети. Претендирамъ до известна степенъ да съмъ запознатъ съ природолѣчебнитѣ Ви особености. Особено добре познавамъ ученията на Д-ръ **Lahmann**, а това на **Bircher-Benner** до известна степенъ съмъ попрочелъ. И винаги съмъ се натъквалъ на несъгласуваніята между горнитѣ препорѣжки и действително постигнатитѣ резултати. Позволете да Ви наведе примѣръ изъ практически наблюдения. Знаете ли колко много първенци изъ срѣдитѣ на природолѣчението сж съ незадоволително здраве? Д-ръ **Lahmann**, напримѣръ умрѣ толкова младъ. Шротъ и Присницъ сжщо не достигнаха висока старостъ. Само Кнайпъ достигна наистина патриархална старостъ. Азъ познавамъ лѣкарски фамилии, чийто деца се отгледаха именно съ методитѣ на природолѣчението и въпрѣки това тѣ не можаха да избѣгнатъ сждбата на наследената си конституционна слабостъ на която станаха жертва въ ранна възраст. Като противоположностъ на това, азъ мога да Ви наведе примѣри изъ природонаучнитѣ изледвения, кждето тя ни е дала действително срѣдства за измѣняване сждбата на наследствено обременени хора. Такъвъ е случая съ захарната болестъ следъ откриването на инсулина. Момитѣ диабетични деца и до днесъ се радватъ на отлична жизнерадостъ, по нищо не отстъпващи на здравитѣ си врасници. Тукъ имаме блѣстящъ примѣръ за радикални резултати отъ нашата конституционна терапия, израснала на почвата на сегашнитѣ научни постижения.

Д-ръ **Браухле**: Името на **Cantani** чухъ за първи нѣтъ изъ срѣдитѣ на природолѣчението. Но и схващанията на **Wunderlich**, за съжаление, не повлияха нито лѣкаритѣ на практика, нито пъкъ на тѣзи въ клиникитѣ или тѣхнитѣ професори. А да си вземѣха бележка отъ поукиитѣ на този авторъ би било толкова желателно. А колкото се отнася до тѣй блѣсково представени резултати при Вашето лѣкуване на диабета съ инсулинъ, трѣбва да призная, че нито въ време на моето усвършенстване въ време на войната, нито пъкъ въ сетнешната си практика следъ войната, можахъ да се убежда въ тѣй въсхищаващитѣ Ви инсулинови резултати. За такива любезни Гроте не съмъ и чувалъ. Запитването Ви за издържана литература, кждето да сж научно и системно разгледани добритѣ резултати отъ диетолѣчението и пр. върху наследствено обременени индивиди, ме интересува. Вѣрно е, ние, природнитѣ лѣкари не сме още успѣли да издадемъ обемиста литература. Вие не трѣбва да

забравяте, че многото страдащи, масово прибѣгващи до природолѣчението, ангажирватъ вснчкото време на малкото още природни лѣкари за практическа лѣчителска работа. Намъ не остава достатъчно свободно време за история и литература по природното лѣкуване. Но подчертавамъ, че тази празднота трѣбва да се погълни. Азъ си вземамъ бележка отъ искането Ви, и задоволяването на тези нужда поемамъ като мой личенъ дългъ. Не трѣбва да се забравя, че опититѣ съ хора сж много по-мжчни отъ тѣзи съ животни. А ние работимъ само съ хора. Причинитѣ на наследственото обременяване сж отъ най-разновиденъ характеръ, отъ външни и вътрешни произхождение и така сложно преплетени, че е много мжчно тѣхното разграничаване и проучване пединичното имъ влияние върху наследствеността.

Далечъ съмъ отъ мисълта да подценявамъ тѣкоститѣ въ научнитѣ изследвания на училищната медицина. Но покрай впускането си въ научни подробности, тя не бива да занемарява практическата работа по лѣкуването на страдашитѣ въ живота. Едно отъ сериознитѣ възражения на природолѣчението къмъ училищната медицина е именно това, че постигнатитѣ резултати въ самата лѣчебна работа на училищната медицина, сж толкова малки въ сравнение съ времето, труда и паритѣ, изразходвани по научни подробности, че можемъ смѣло да кажемъ: — п ъ р в и т ѣ н е о п р а в д а в а т ъ в т о р и т ѣ . Училищната медицина отминава безъ интересъ тѣкмо онѣзи, дреболии на пръвъ погледъ, които, за практическото лѣчение, сж отъ най-голѣмо влияние. Въ сщцото време тя посвѣщава време, трудъ и пари на научни подробности, които нѣматъ никаква стойностъ за нашата практическа лѣчебна работа. Тѣзи практически и ценни за лѣчението нѣща природолѣчението инстинктивно е доловило и практически затвърдило, като ги смѣта за естествени и лесно разбираеми за всѣки здравъ човѣшки умъ.

Много лѣкари сж избрали своята професия само затова, че сж здравно наследствено обременени, и заради своето лично здраве сж се отдали на медицината. Такива лѣкари най-добре разбиратъ мжката на свойтѣ болни. Нанстина може да има университетски професори, които достигатъ висока старостъ, но такива никога не могатъ да се поставятъ въ положението на страдащитѣ и не могатъ да ризбератъ теглата на наследствено обремененигѣ и страдащи. Не само Кнанцъ, но Rikli, Соцѣ и много други първенци въ природолѣчението сж достигнали висока старостъ. Недостигнатитѣ висока старостъ природни лѣкари, каквито Вие посочихте по-горе, сж именно наследствено слаби, което ги е накарало да се посвѣтятъ на дѣлото на природолѣчението, благодарение на което тѣ все пакъ доживѣли свойтѣ години — възможната за онаследеността имъ възраст. Безъ природолѣчението и природосъобразния животъ, тѣ сигурно биха загинали много по-млади. Ако прочетемъ биографията на посвѣтителтѣ се на природното лѣкуване лѣкари, ще остановимъ, че



повечето отъ тѣхъ сж били първо алопати за лѣкарственото лѣкуване. По-сетне, разочоровани отъ нихилизма на училищната медицина, често при свое лично страдание, минаватъ на страната на природното лѣкуване, което до тогава сж отхвърляли — точно тѣй, какъвто е случая съ самия мене.

Че действително съ вѣнкашна намѣса сме въ състояние да подобримъ сждбата на наследствено обремененитѣ, което Вие отричате или осъмнявате, личи и отъ дадения отъ Васъ примѣръ съ диабетичитѣ Ви деца.

И ако приемеме този Вашъ примѣръ за действително реаленъ, не трѣбва да забравяме, че се касае не до лѣкарствено, противосимтоматично лѣчение въ широкия смисълъ на думата. Вмѣсто да даваме на болнитѣ отъ захарна болестъ да ядатъ (значи диететика) панкреасни жлези отъ животни, ние имъ даваме концентрирана форма на тѣхното жлъчно съдържанне. Такъвъ е случаятъ и съ лѣкуване пернициозната (злокачествена) анемия съ ядене на черъ дробъ (накъ диететика), па даже и съ чернодробни препарати. Върѣки всички резерви, откриването на инсулина отъ училищната медицина, по много съображения, е действително великолепенъ резултатъ — какъвто е откритието да се лѣкува злокач. анемия съ черъ дробъ.

Изглежда, че здравитѣ основи на бъдещето лѣчебно изкуство ще се изградятъ само чрезъ съчетаване научнитѣ открития на училищната медицина съ предпазнитѣ и лѣчебни приоми на природното лѣкуване.

(край на беседа втора) Беседа 3-та ще следва въ год. XIV.

## Повечето отъ болеститѣ, причинени отъ артериосклерозата, могатъ да се лѣкуватъ чрезъ природни срѣдства

отъ Д-г WANDER

Нѣкой сж на мнение, че не е полезно да се даватъ примѣри отъ лѣчебни постижения въ книга, въ която се разглеждатъ медицински въпроси, и която е написана нарочно за народа. Има, обаче, различни причини, които, противно на това мнение, говорятъ за това дѣло. Считаме за полезно да изложимъ въ настоящата книга нѣколко типични лѣчебни примѣри, първо, защото въ мнозина е здраво заседнало убеждението, че тази болестъ е неизлѣчима, аторо, за да докажемъ преимуществото на природната медицина при лѣкуването на артериосклерозата. Песимизмътъ и липсата на

вѣра, породили се вследствие на многобройни неуспѣхи при лѣкуванетоъ съ лѣкарства на хроничнитѣ болести, както и апатията, която е обхващала толкова много болни, обезнадежвани отъ полученитѣ отрицателни резултати, сж причина за много други морални страдания и трѣбва да изчезнатъ, за да отстъпятъ мѣстото си за новъ оптимизъмъ; въ болния трѣбва да възкрѣстне вѣрата, че не е осъденъ на смъртъ и че има начинъ да му се помогне, за да се радва още на живота. Не е чудно, щото болниятъ, който ще чете приведенитѣ тукъ случаи на излѣкувана артериосклероза, да види подобни на своя случай. Самото прочитане на тѣзи примѣри е много пжтя морално лѣкарство за ония болни, които страдатъ отъ дълго време и търсятъ напрасно утеха и облекчение на болкитѣ си. За тѣхъ тѣзи примѣри ще бждатъ свѣтлина, която ще имъ сочи пжтя на лѣкуванетоъ, което трѣбва да ги доведе до оздравяване. Ще изложимъ нѣколко такива лѣчебни примѣри, които, вѣрваме, ще бждатъ достатѣчни, за да получи читателтъ по-цѣлостна представа за силата на природното лѣкуване при артериосклерозата.

1) Донъ Хуанъ Т., 55 годишенъ, 80 килограма, високъ 1 метъръ и 57 сантиметра, страдалъ отъ напреднала артериосклероза, отъ задухъ, отъ леко затлъстяване и лека захарна болестъ. Крѣвното му напѣгане било много високо. Сърдцето му било разширено (лѣвото ухо), а пулсътъ му много неправиленъ. Пристъпнитѣ му на задухъ се явявали много на често и му причинявали голѣми страдания и продължителни безпокойствия. Билъ на диета и се лѣкувалъ съ йодови препарати и други специалитети, но получавалъ само при видно подобрене.

Единъ день, единъ неговъ приятель го посъветвалъ да прочете моята книга върху природното лѣкуване и той до такава степенъ се интусиализиралъ, щото веднага поискалъ да опита това лѣкуване. Подложилъ се на вегетарианска храна, предстаналъ да употребява лѣкарства и прилагалъ редовно отводнитѣ бани. Въ течение на два месеца той получилъ великолепни резултати, които изненадали нѣколко негови познати и близки. Загубилъ повече 10 килограма отъ теглото си. Захарята отъ урината му изчезнала, пристѣпитѣ на задухъ намалѣвали всѣки день постепенно, докато най-после напълно изчезнали. Понеже живѣеше далече, той ми писка писмено съвети, и азъ му изпратихъ единъ новъ планъ, благодарение на който настѣпила коренна и благоприятна промѣна на духа и нервната му система.

2) Господинъ А. Т. 85 годишна възраст, когато започна лѣкуванетоъ си при мене, страдаше отъ артериосклероза, хро-

ниченъ бронхитъ и бѣше прекаралъ вече мозъченъ ударъ. Болниятъ ималъ шумно минало, живѣлъ буренъ животъ и билъ постоянно заетъ съ прекомѣрна работа, която предполагала злоупотреба съ артериалната система. Пушѣлъ много и то още отъ детинство (не забравяйте, че никотинътъ много вреди на артериитъ), нѣщо, което въ по-големата си частъ е било причина за хроничния му бронхитъ. Хранилъ се обилно (преяждалъ) и пиелъ много кафе. Преди да заболѣе отъ артериосклероза, не билъ прекарвалъ тежки болести, съ изключение на една пневмония. Рентгеновиятъ прегледъ установилъ, че лѣвото ухо на сърцето му било разширено и ималъ една твърде ясно изразена хипертрофия. Портата сжщо така била разширена. Бронхитътъ му билъ въ свръзка съ втвърдяването на бронхиалнитъ му артерии. Ималъ бѣлодробенъ емфиземъ и кръвното му налѣгане било прѣкомѣрно високо (240). Неочаквано, болниятъ билъ изненаданъ отъ единъ лѣкъ мозъченъ ударъ, причиненъ отъ недостатъчно функциониране на мозъчните артерии. Лѣкувалъ се въ продължение на нѣколко седмици съ лѣкарства безъ да получи ни най-малко облекчение. Най-сетне, нѣкои членове отъ семейството му, които се били излѣкували вече по моя способъ, дойдоха да ме молятъ да се заема съ лѣкуването на дѣдо имъ. Започнахме лѣкуването съ пълно спиране на храната. Въ първитъ нѣколко дни му давахъ само сокове отъ плодове. Постепенно прилагахъ: отводнитъ бани (въ този случай коремнообгривната баня въ хладка вода), подъ нашия контролъ въ първитъ нѣколко дни. Въпрѣки тежкото състояние, въ което се намираше напредналата му възраст, подобрението настъпи твърде скоро следъ започването на лѣкуването и продължаваше да изненадва все повече и повече болния и неговото семейство. Въ късо време, болниятъ се избави отъ всички страдания, които се дължаха на удара. Продължихме лѣкуването, за да избѣгнемъ другъ възможенъ ударъ. Да не се забвѣя, че за страдащитъ отъ тежка артериосклероза при такава напреднала възраст, какъвто е случая съ този боленъ, при най-малкото неблагоприятно обстоятелство, пъкъ даже и безъ това, винаги съществува опасностъ отъ апоплектиченъ ударъ. За късо време прѣкомѣрното му кръвно налѣгане слезе отъ 240 на 160. Съ това ние успѣхме да отстранимъ опасността отъ новъ ударъ. Болниятъ се почувствува напълно добре. И при своята 85 годиша възрастъ можа да се върне отново на работа, безъ да изпитва ни най-малка умора. По настоящемъ той продължава да следва моитъ предписания и всѣки день се на-

мира по пѣргавъ и може да се качва по стѣпалата съ лѣкотата на идинъ младъ човѣкъ. Цѣла нощъ спи непробудено безъ да изпитва ни най-малки безпокойствия и безъ да става ношно време по нѣколко пѣти да уринира, както му се е случвало преди да започне лѣкуването си при мене. Кървообращението му много се подобри и тѣлото му изпълнява службитѣ си безъ никакви препятствия и то много по-добре, отколкото много години преди да бѣ му се случилъ мозъчниятъ ударъ.

3) Господинъ А. Р., търговецъ 73 годишенъ, страдалъ отъ артериосклероза, фипертрофия на сърдцѣто, албуминъ и имаше при това и единъ склеротиченъ (втвърденъ) бѣбрекъ. Различнитѣ рентгенови прегледи, които му били правени, откривали значително увеличение на сърдцето и голѣмо изкривяване на аортата, която сѣщо била разширена. Болниятъ страдалъ отъ ясно изразена артериосклероза, която била за-сегнала бѣбрецитѣ, сърдцето, аортата и отчасти мозъчнитѣ артерии. Кървообращението и службата на сърдцето били много затруднени. Краката му се подували, ималъ и задухъ (уморително и трудно дишане), което измѣчвало най-много болния. За да може да спи, той трѣбвало не да лежи, а да прекарва нощъта седналъ; само така можалъ да диша по-свободно и безъ усилие. Преглеждали го разни специалисти, между които нѣмало разногласие върху диагнозата, обаче не се получило желаното подобрене. Между многото специалитети, които му били препорѣчвани за подобрене на бѣбречнитѣ функции и за премахване на задуха, давали му дигиталови препарати, съ цель да накаратъ сърдцето да работи по-енергично. Но, въпрѣки това, болниятъ се чувствувалъ въ сѣщото положение. Последния специалистъ, който го лѣкувалъ, намѣрилъ, че тежкото естество на болестъта е фатална последица отъ неуспѣха на лѣкарствата и заключилъ, че органитѣ сѣ неспособни да се справятъ съ това положение, предъ което науката нищо не можала да стори. Загубилъ всѣкаква надежда, болниятъ заявилъ, че се отказва отъ всѣкакви лѣкарства и че, щомъ не може да му помогне съ нѣщо, ще предстани да живѣе. Въ подобно състояние на духовенъ гнетъ и депресия, отъ страна на семейството му ме заведоха при болния, който нѣмаше и понятие отъ природолѣчение, макаръ и да имаше нѣкаква надежда въ моето лѣкуване.

Първото решение бѣ да спремъ всички лѣкарства, включително и дигиталиса. Следъ това въ първитѣ нѣколко дни подложихъ болния на млѣчна и плодова храна. Въ сѣщото време започнахме съ воднитѣ приложения, които, въ този

---

Съвременната борба съ старостъта—очаквайте въ следващитѣ броеве.

случай, се състояха отъ коремообретивна баня — една сутринь и една вечерь отъ по 10 минути всѣка една. Презъ ноцъта му поставяхме отводни компреси на кръста и корема. Обяснихъ на болния, че болестъта му не е отъ неизлѣчимитѣ и му обещахъ, че, ако следва строго предписанията ми, ще се излѣкува. Предупредихъ го, обаче, че въ първитѣ дни не ще има резултатъ, по простата причина, че бѣше потрѣбно време да се повлияе на сърдцето и да се премахне кръвния приливъ отъ вътрешнитѣ органи. До четвъртия день той още не бѣ получилъ никакво подобрене. Това, разбира се, разочарова доста много нетърпеливия боленъ. Обаче, презъ ноцъта на петия день, благоприятния курсъ на лѣкуването се появи въ единъ спокоенъ сънъ, безъ задушаване. Отъ този моментъ вѣрата на злочестия боленъ се възроди. Всичко бѣше спечелено. Скоро следъ това болниятъ се освободи напълно отъ всички свои страдания. Можеше да спи вече съвършено добре и да прави дълги пжтишества, безъ да се уморява. Но както много болни, които като се почувстватъ малко по-добре, отиватъ въ крайности, така и той започналъ да си позволява нѣща, които бѣха несъвмѣстими съ здравното му състояние. Единъ день се качилъ на една планина и престоаялъ дълги часове; катерилъ се, пълзѣлъ по скалитѣ, безъ да испытва ни най-малки неприятности. Другъ день отишълъ пеша до едно далечно мѣсто и тамъ изпълнилъ сжщитѣ лудории. А знаете ли, какво значи това за единъ боленъ, който преди единъ месецъ е билъ считанъ отъ лѣкаритѣ за неизлѣчимъ? Очарованъ отъ неочакваната промѣна, болниятъ, започналъ да яде всичко, въ резултатъ на което задухътъ отново му се появилъ, макаръ, че този пжтъ въ доброкачествена форма, отколкото по-преди. Уплашенъ отъ това, той побързалъ да дойде при мене, и да се посъветва. Дадохъ му да разбере, че трѣбва да бжде благо-разуменъ въ постжпкитѣ си и да съблюдава предписанията ми, докато се излѣкува напълно. Послуша ме, като вѣрно изпълни съветитѣ ми и кризитѣ му отново изчезнаха. Понастоящемъ нито единъ болестенъ признакъ не сиущава неговия спокоенъ животъ, а вечерь спи отъ 6-8 часа безъ прексване.



## Горитѣ и здравето отъ Вергилий Петровъ — лѣсоводѣ

Голѣмото интензивирание и механизация на днешнитѣ условия за животъ причинявагъ бързо изчерпване и намаление, както на телеснитѣ, така и на душевнитѣ сили на човѣка. Нервитѣ и човѣшкитѣ мозъкъ не могатъ да издържатъ напора на новитѣ и непознати до сега условия свързали ни съ живота въ по-голѣмитѣ градове и се нуждаятъ отъ отпочиване и опресняване при естествени условия.

И ето самобитната природа, най-вече запазена въ планинитѣ, се указва единъ съ нищо не замѣнимъ природенъ санаториумъ, който притежава ценното качество да оздравява тѣлото и душата на цивилизования човѣкъ. Доставяйки почивка и радостъ на хората при по-тѣсното имъ общуване съ природата, последната възвръща и увеличава тѣхната способностъ за работа, предпазва здравитѣ отъ болести и помага на болнитѣ да се справятъ по-лесно съ тѣхъ.

Но природата съ всѣки новъ день все повече и повече губи своя самобитенъ характеръ и оставена безъ специална опека, става само една жалка сѣнка на действителността, безъ каквато и да било привлекателностъ. Стигна се до тамъ, че трѣбва да се взематъ особени грижи за запазването на отговарящи пространства на самобитна природа (напр. Витоша), като народни паркове, което е важенъ приносъ за опазване на народното здраве. Движението за защита на природата (въ което се отдава значително внимание и на горитѣ) иска да запази природата за човѣка, за бъдащитѣ поколения, като съкровище на естествени сили и истинско огнище на живота.

Дълбоко и ясно е изразилъ този възгледъ философа Дж. Ръскинъ въ своята „Прекрасна философия“, учейки, че най-висшата красота, и най-идеалната хармония е самобитната природа и нейнитѣ създания. Трѣбва да уважаваме „свободната“ природа и отдавайки се на нейното влияние, което притежава оздравяваща мощъ да вкараме хармонията въ нашата душа и въ нашитѣ отношания къмъ природата.

За пръвъ пътъ значението на горитѣ, и то по специално въ хигиенично отношение, е направено достойние на общественото внимание отъ француския лѣкаръ Жанелъ съ доклада му до Парижката медицинска академия. Въ този докладъ съ много цифри, данни извлечени отъ дългогодишнитѣ му проучвания, той доказва ясно връзката, която съществува между унищожението на горитѣ въ дадена страна и жизнеността на населението ѝ. За единъ периодъ отъ 25 години, смъртността въ тридѣсеттѣ департамента на Фран-

ция, въ които горитѣ сж били унищожени, се е увеличила 9 пкти въ сравнение съ горскитѣ депарнаменти въ сѣщата страна.

Когато говоримъ за значението на природата въ живота на човѣка, нека да не забравяме голѣмия дѣлъ, който гората има въ природата, че тази въздравиаща мощь, че тази висша, привличаща и завладяваща красота, могатъ да я иматъ само планинитѣ, покрити съ гори. Така ще знаемъ, че пазейки сжществувашитѣ гори и създавайки нови такива, ние създаваме условия за развитието на единъ здравъ, силенъ и дееспособенъ народъ, които въ утрешния день съ твърдостъ ще изгради бждацето на нашето отечество.

## Хълмоветѣ като лѣчебенъ факторъ

Драги четатели,

Въ ежедневиия печатъ четемъ статии съ всевозможенъ характеръ, обаче, отъ дравословенъ дѣърде рѣдко. Здравето, както е известно на всички, си остава най-голѣмото богатство. Безъ здраве всички богатства сж безполезни. Защото отъ устата на много страдащи и отъ лични болести сме чували да казватъ: голъ да съмъ, но здравъ да съмъ. Повелята на природата е: всѣко живо сжщество да доживѣе предѣлната му въздрассть, съответно рода му. Съ човѣка, обаче, като най-висше такова, става тъкмо обратното и то за жалость най-много жертви дава елита на интелегенцията. Така напримѣръ при наличността на аптеки, лѣкари, медицина, храна, грижи и култура и все пакъ човѣкътъ си остава най-болното сжщество на свѣта. Неоспоримъ фактъ е, че съвременната медицина ограничи много заразни болести, но има и такива чиито брой нараства ежегодно. Тѣ сж: сърдечнитѣ, бѣбречнитѣ, бѣлодробнитѣ и др. Отъ последнитѣ, споредъ статистически данни, умиратъ много повече отколкото въ миналото, когато живота е билъ по примитивенъ. Споредъ думитѣ на единъ американски професоръ, умственитѣ работници се нуждаятъ отъ повече кислородъ, отколкото физическитѣ работници. А този кислородъ човѣка може да го намѣри не въ прашния градъ и задушнитѣ канцеларии, а само всрѣдъ горитѣ и хълмоветѣ. За да видимъ какъ се ценитъ чистиятъ въздухъ, нека обърнемъ погледитѣ къмъ културнитѣ народи.

Така напримѣръ въ стара Германия изнасяли болнитѣ и недѣгавитѣ, щомъ се пукне пролѣтъта по височенитѣ и хълмоветѣ, за да оздравѣятъ по-лесно. Въ съвременна Русия

---

Снѣжната студена зима е здравословна, използвайте я за всрѣдъ природата.

лѣкуватъ най-лошата детска кашлица, чрезъ издигане децата на известни височени. Въ културна Швейцария лѣкуватъ туберкозни деца, чрезъ построяване училища на открито и високо. Отъ наблюдения е доказано, че животнитѣ инстинктивно отиватъ къмъ височинитѣ и не трѣбва да се чудимъ защо орлитѣ доживѣватъ най-висока възраст.

Пропити отъ съзнание нѣкой културни народи създаватъ по искусствень начинъ височини, за да използватъ тамъ чистиятъ въздухъ.

За щастие въ нашата китна и хубава България има доста градове съ подходящъ естественъ теренъ, който въ нѣкой градове е използванъ рационално и дори изкуствено подобренъ, но въ други за нерадостъ изоставенъ. Напримѣръ градъ Пловдивъ съ своитѣ величествени тепета превличатъ погледа на всѣки гость, благодарение грижитѣ на официалната власть, която ги я направила достъпни за всѣки посетителъ. За нещастие има и други наши градове, където природата е била така щедра и окрасила съ сжжитѣ естествени височени и хълмове, обаче не използвани рационално и тѣ оставатъ чужди на посетителя. Единъ отъ тѣзи градове е и градътъ Ловечъ, който е надаренъ съ величествени хълмове и богата флора. Единъ отъ тѣзи хълмове — американскитъ, е достойно оцененъ и благоостроенъ, а противоположния — Стратешъ — Хисаря, който по красота и флора стои по-високо отъ първиятъ, но за жалость изоставенъ, недостъпенъ и не благоостроенъ, дори застрашенъ отъ срутване, следствие природнатѣ явления. Не бива да се подценява тази красива местность, а напротивъ наложително е да се отпочне благоострояването ѝ, като най-първо се направятъ пътища, за да стане достъпна за старъ и младъ и почувства отмора, защото тамъ въздухътъ е чистъ, а знайно е, че чистия въздухъ е основата на всѣко лѣчение.

Отраденъ фактъ е, че властѣта е направила една крачка въ това отношение, съ започване на улицата, която извежда отъ града къмъ величествения и легендаренъ Хисаръ. Това добро начало не бива въ никой случай, да се подценява и изоставя, а напротивъ да се подкрепѣ, както отъ техническитѣ така и отъ хигиеничнитѣ власти, последнитѣ отъ които би трѣбвало да дадѣтъ най-голѣмъ дѣлъ за осъществяването на това благородно дѣло — Хисаря да бжде достъпенъ и направенъ като единъ инстенски почивенъ паркъ. А ако тамъ бждатъ построени редъ жилищни сгради, то той би представлявалъ една часть отъ легендарното Велико Търново.

Драги четатели,

Пишуциятъ тѣзи редове се излѣкувалъ благодарение използването на природнитѣ богатства и систематично оти-



ване на гости втрѣдъ височинитѣ и хълмоветѣ. Обезателно! И зиме и лѣте, и есенъ и пролѣтъ. Всѣкога! Въ снѣгъ и мъгла, сутринь и вечерь използвайте природата, защото сжщата щомъ като ни храни, е способна и да ни лѣкува. **НАПРЕДЪ КЪМЪ ПРИРОДАТА!**

Проче, живѣе ли човѣкъ така — значи да не заболѣва! — смисъла на съвременната медицина.

Д.

## Зима

отъ Райна К. Лазарова

с. Габарево

Вѣтъръ свири, планината настрѣхва! Само прѣзъ вѣдритѣ ноци виждашъ нависналитѣ скжпоценни камъни. Небесния ангель слиза отъ небето и търси залутани друмници. Но има още една скрита радостъ въ ноцъта — студена. Когато Бждника се разлѣе, а ти дремешъ край огньа горещи, когато въ огнището до тебъ заровена питка само отъ чисто жито, очаква нѣкой гостенень далечень! Когато въ гърненце до тебе клокочи, бобеца скромень и пѣни се въ менче, папуртъ отъ слънце, когато внезапно гласъ идващъ незнайно! Стани и вижъ звѣзда отъ изтокъ блѣснала, небето цѣло съсь злато осияла! Стани, овчари за Витлеемъ отивать! Колко е приятень този моментъ въ живота! Колко сж мили народнитѣ повѣрия Въ този часъ щастливи, въ който Христось сж родили!

Честитявамъ Рождество Христово на всички абонати и вамъ г-нь редакторе, като пожелавамъ още новата 1941 год. земята да залѣе съсь миръ и любовъ, щото само въ нея, въ любовъта, има власть и Богъ!

## Лещата — превъзходна храна презъ зимата

Вънъ отъ голѣмата питателность на лещата поради богатия ѣ съставъ на бѣлтѣчни, вжглероди и мазнени лещата има и голѣма колорийна (топлина) стойность. Достатъчно е да истъкнемъ, че

100 гр. леща доставятъ 337 колории,

100 гр. месо — 134 колории.

100 гр. хлѣбъ — 257 колории.

Тѣзи цифри напълно подчертаватъ:

1) че лещата е превъзходна храна презъ зимата и трѣбва да се яде по-често, когато е студено:

2) че лещата най-подхожда за храна на ония, които полагатъ голѣми физически усилия въ работата си;

3) не бива да се прекалява съ яденето на леща;

4) когато се яде леща, не бива да се взема друга храна богата съ бѣлтѣчини.

Най-добри ястия отъ леща сж ястията, които нашата българска кухня приготвя презъ великитѣ и други пости. Отлична прибавка къмъ лещата сж картофитѣ, зелето, лука и морковитѣ.

## ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ

**В.** Излѣкуванъ боленъ отъ прогресивенъ парализъ чрезъ малария, може ли пакъ да заболѣе.

**О.** Да, може.

**В. и О.** Болестъта артритъ е възпаление на става. Споредъ естеството на болестъта дава разни признаци. Лѣкуването е чисто природно.

## НАШИ ПРИЯТЕЛИ

Ув. Г-нъ Докторе,

Въ възторгъ съмъ отъ списанието Ви, на което станахъ абонатъ отъ тази година. Рано или късно новото време ще докаже необходимостъта и значението на природното лѣкуване, което ще заеме достойно мѣстото, което му се пада въ медицината и живота. Желая успѣхъ на Васъ и на дѣлото на което се явявате като основателъ въ България.

Съ поздравъ: В. Петровъ—София

## СЪЮЗЪ НА СЕЛСКИТѢ ОБЩИНИ ВЪ БЪЛГАРИЯ

Основанъ е на 18 II 1940 г. въ с. Дол-Митрополия и надлежно утвърденъ е „Съюзъ на селскитѣ общини“. Поздравяваме смѣлитѣ ратници за подобрене злата участь на българския селякъ. Инициаторъ Т. Д. Новаковъ, рождено мѣсто е Дол-Митрополия.

---

Съобщавайте и подвързвайте нашата литература. Тя е голѣмо богатство за домашната Ви библиотека.