

ПРИРОДЕНЪ — — ЛЪКАРЪ

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

МЕДЪТЪ КАТО ХРАНА И ЛЪКАРСТВО

1. История на меда	33 стр.
2. Що е медъ	34 "
3. Фалшификация на меда	36 "
4. Медътъ като храна	38 "
5. Да даваме ли медъ на кърмачетата	40 "
6. Нѣколко рецепти за употребата на меда	41 "
7. Медътъ като лѣкарство	42 "
8. Захаръ, сладкиши и др., като вредители на здравето	47 "
9. Литература по въпроса за меда	48 "



Последниятъ срокъ за отчитане съ право на премии е 1-ви януарий 1938 год. Побързайте да се отчетете, защото закъснѣлитъ губятъ правото на премия. Съ отчитането ще улесните и редакцията.

Искате ли да подарите на близки и познати нѣщо полезно по нѣкакъвъ случай, подарете имъ едногодишно течение отъ природенъ лѣкаръ или полезни книги по природно лѣкуване избрани отъ списъка на нашата библиотека — „Назадъ къмъ природата“.

Продаването на книжкитъ става съ голѣмо намаление.

Драги приятели, времето напредна. Ние Ви молимъ напрегнете още веднажъ силитъ си и дайте ни нови платени, или гарантирани отъ Васъ нови абонати.

Природното лѣкуване предъ конгреса на българскитъ лѣкари.

Следъ като Ви поднесохме резултатитъ отъ нѣколко научни конгреси въ Германия и др., кждето природолѣчението е било поставено на научна преценка, съобщаваме Ви, че въ края на ноемврий 1937 год. въ София ще се състои административенъ конгресъ на българскитъ лѣкари, кждето въ дневния редъ е поставенъ въпроса за природното лѣкуване. Пожелатъ е русенскиятъ лѣкаръ г. Д-ръ Чолаковъ да изнесе рефератъ противъ природното лѣкуване у насъ, като му е опредѣлено единъ часъ време да говори. Трѣбва да отбележимъ, че на конгреса е дадена думата и на насъ да говоримъ въ полза на природното лѣкуване, като ни е отредено половинъ часъ време. Впечатлението си отъ конгреса ще сподѣлимъ.

Детски свѣтъ. Хубаво детско, многоцвѣтно, илюстрирано списание. Брой 1. отъ год. 1937 — 38 г. излезе съ хубавъ безплатенъ подаржкъ — две картини: Царъ Аспарухъ преминава Дунава и 2 — череши. Год. абон. 40 лв. Адресъ „Буная“ 16 — София. Препоръчваме го за децата на нашитъ абонати.

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

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

Год. аб. 50 лв.

За странство 70 лева

Чек. смѣтка 2391

РЕДАКТОРЪ Д-ръ Кирилъ Йордановъ
учили ценъ лѣкаръ

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

Исторически за меда

Употрѣбата на меда като храна и лѣкарство има своята история. Неговото ползуване не е продуктъ на кабинетно работящи учени, нито е нѣкое модерно, ново изобретение на медицината, нито пъкъ на химията. Той е единъ естественъ продуктъ, който е билъ по-близъкъ на широкитѣ народни маси, отколкото на ученитѣ. Неговото уползутворяване е дѣло на чужди на науката люде. Последнитѣ сж го приели вече въ готова, усъвършенствуванa форма като храна и лѣкарство и тѣмъ се пада дѣлъ само въ неговото по-подробно изучаване.

За първобитнитѣ и културни народи въ древността единственото сладилно и консервиращо срдѣство е билъ медътъ. По издиранията на Бругшъ (Brugsch) старитѣ египтяни сж го искали като предварително условие при женитбитѣ. Зетътъ е билъ длъженъ да даде доказателства и гаранция, че презъ годината ще доставя на невестата известно количество медъ. Сжщитѣ сж го употрѣбавали при приготвяне на мумиитѣ. При находкитѣ въ старитѣ египетски гробници е била намѣрена делва пълна съ медъ и въ нея трупа на фараонско дете съ скъпоценни украшения.

Мечтата на евреитѣ, които винаги и навсѣкѣде познаватъ сладоститѣ на живота въобще, е била да иматъ страна съ изобилно медъ и млѣко. Тѣ сж мжка сж напустили брѣговетѣ на Нилъ, кждето меда е билъ въ изобилие.

Но не само евреитѣ и египтянитѣ сж ценѣли и дирили меда. Индийцитѣ, римлянитѣ, славянитѣ, германцитѣ и пр., сж ценѣли меда не само като храна, а и като лѣкарство. Първата храна, която *Индра* е получилъ следъ раждането си, е била медъ. *Зевсъ* е билъ захраненъ съ медъ. Сжщото се разправя и за *Бахуса*. Жертвоприношенията на гърцитѣ отначало сж се състояли само отъ медъ и плодове. А петагорийцитѣ сж имали меда, употрѣбяванъ съ хлѣбъ, като главна храна.

Но ние имаме една силно изразителна поговорка за меда. Когато искаме да подчертаемъ особено голѣмитѣ грижи,

Прехранването на бремената жена е вредно.

които обещаваме да положимъ за нѣкого и неговото гледане, ние и днесъ казваме „ще го храня съ медъ и масло“. Или пъкъ, когато искаме да подчертаемъ добритѣ изгледи за развоя на една работа, нѣкое ново начинание и т. н., ние често пожелаваме на ближния си „да му върви по медъ и масло“, или „върви имъ по медъ и масло“. Само тѣзи три поговорки говорятъ твърде много за голѣмото съдържание, което се влага въ понятието „медъ и масло“. Комбинацията „медъ и масло“ съвсемъ не е случайна, нито е отъ благозвучие. Безъ да знае, и днесъ още, широката, непросвѣтена публика, химическия съставъ на едното и другото, по емпириченъ пътъ сж доловили, че тѣзи две храни сж чудно хубава комбинация за добро охранване. Това намъ днесъ е ясно. Медътъ съдържа много захари, но не съдържа мазнини. Храна безъ мазнини, разбира се, е непълна и негодна за дълго употребяване. Съ комбинацията ѝ съ масло и неговитѣ мазнини, допълня се до идеална храна. И днесъ всѣки си желае „медъ и масло“.

Що е медъ

Всѣка жива тварь, била тя отъ растителното или животинско царство, се пази отъ загиване и затриване чрезъ важния за живота актъ, *размножаване*. разнополовитѣ индивиди и видове, чрезъ интименъ контактъ, улесняватъ сливането на мъжкитѣ и женски клетки, оплодяването става и размножаването се гарантира. За да се осигури необходимия контактъ на разнополовитѣ видове, природата е надарила и окрасила сжщитѣ съ специални *привлекателни* условности, които привличатъ противния полъ. Веднажъ привлечени два противни пола единъ къмъ другъ, сложено е началото на следващитѣ перипетии за крайната целъ — размножаването.

Всичко това въ животинското царство става активно, умишлено. Тази възможность за растителното царство е изключена. Тамъ половетѣ не могатъ да се дирятъ. Тукъ оплодяването е предоставено на редица фактори извънъ „двойкитѣ за размножаване“. Тукъ вѣтрътъ и насекомитѣ играятъ сжществената роля. Но и тукъ природата си гарантира това сливане на мъжката и женска клетка. Това тя прави като дарява цвѣтоветѣ съ особенъ колоритъ, благоухание и прочие привлекателни за насекомитѣ белези. Последнитѣ привличатъ масово насекомитѣ, които отъ своя страна, несъзнателно, но сигурно, пренасятъ прашеца отъ растение на растение и така извършватъ опрашването.

Единъ отъ най-трудолюбивитѣ посрѣдници на това опрашване сж *пчелищъ*. Тѣ неуморно бродятъ надлъжъ и на ширъ, кацатъ отъ цвѣтъ на цвѣтъ и, безъ да щжтъ, извърш-

ватъ опрашването, гарантиратъ размножаването. Нескончаемото летене пчелитѣ правятъ вече съзнателно, съ поставена целъ — да събиратъ нектаръ. Този нектаръ, сокътъ отъ цѣтотоветѣ, клонкитѣ и листата, тѣ преработваатъ сложно химически (съ животинската инвертоза и др. ферменти) и така ни даряватъ съ чудно хубавата *храна и лѣкарство — меда*.

По Zander, за да ни събере една пчела единъ килограмъ медъ, извършва 180,000 излитания, работи 7,200 часа и посещава 3,260,000 цѣта. Приема се, че при едно излитане пчелата посещава около 12 цѣта.

Събраниятъ отъ пчелитѣ сокъ се поставя въ специалнитѣ восъчни килийки (разбира се следъ сложната химическа преработка) и се запечатва. Тамъ, подъ действието на тази на атмосферата и собственитѣ имъ тѣла, топлина, медътъ се сгъстява и добива познатата гъстота. Изчакването на това сгъстяване е единъ видъ *озрѣване* на меда и той не бива да се изважда преди този процесъ да е привършенъ. Ненавреме извадениятъ медъ е много редъкъ. Озрѣлиятъ медъ е гъсто-теченъ. Той е бистъръ.

Отъ начина на добиването му зависи и външния му видъ. Имаме *топълъ и студенъ* начинъ на получаване. Студения начинъ се състои въ изцеждането на меда чрезъ *центрифужиране* съ специални центрофужни приспособления. Така получениятъ медъ е най-бистъръ и съ приятенъ видъ. Топлиятъ начинъ на получаване се състои въ *стопляването* му заедно съ восъка и неговото изтискване. Така получениятъ е винаги мжтенъ, съдържа частици отъ восъка и прашеца. Получениятъ по първия начинъ има и по-добъръ ароматъ.

Разбира се, както външниятъ видъ, така и аромата, а и лѣковитостта на меда сж въ зависимостъ отъ цѣта, отъ който е полученъ. Финна медъ е отъ акации, люцерна и др. Пролѣтниятъ медъ е по-добъръ за лѣкарство.

Следъ като практиката е показала такава голѣма стойностъ на меда като храна и лѣкарство, ученитѣ не сж се спрѣли да изследватъ неговитѣ съставни части. Резултатитѣ на тѣзи изследвания сж били винаги въ полза на неговото употребяване, но нека не се забравя, че освенъ доловенитѣ и остановени отъ химическитѣ изследвания, медътъ съдържа сигурно още редица неоткрити, недоказуеми елементи, които му предаватъ лѣчебностъ. Като продуктъ отъ цѣтове съдържа хормонални и ферментни вещества, енцими и др.—вероятно отъ жлезния апаратъ на пчелитѣ.

Ще си послужимъ съ резултатитѣ, които сж дали изследванията на *Фелманъ* (Fehlmann), като имаме предвидъ, че и другитѣ автори сж намѣрили приблизително сжщото. Медътъ съдържа 17% вода, 75% инвертна захаръ отъ която 41 плодова, (декстроза), 34% гроздова (левулоза) 1.9 тръстена

захаръ, 0.18 сухи остатъци (пепелъ) 0.4 азотъ, 1.8 декстринъ, 0.3 протеинъ, (бѣлтакъ) 0.1 киселини (мравчена, ябълчна, млѣчна) 3.68 хранителни соли: (желязо, калций, натрий, манганъ, магнезий, калий). Освенъ горнитѣ той съдържа фосфорна киселина, албуминъ, и етерични масла (Терпен и др.) Съдържа сжщо силициева киселина (Kieselsäure) и нужнитѣ за градежа на тѣлото минерали и витамини. Виждаме, че противно на нѣкои мнения, този авторъ твърди и присъствието на витамини.

Caillas е остановилъ, че нѣкои видове медъ съдържатъ радий. Благотворното действие на този пѣкъ ни е известно отъ радиоактивнитѣ минерални бани.

Ще дадемъ нѣколко подробности за разнитѣ видове медъ полученъ отъ нектара на разнитѣ цвѣтове и растения.

Медътъ полученъ отъ акации и малина е свѣтълъ, бистъръ като вода, а въ кристализирано състояние е почти бѣлъ. Този отъ липовъ цвѣтъ има цвѣта на кехлибаръ и притежава типичния приятенъ ароматъ на липата. Рѣдко, обаче, имаме чистъ липовъ медъ. Въ повечето случаи той е смѣсенъ съ други качества, на които обикновено предава отчасти аромата си. Медъ, полученъ отъ бѣлата детелина е най-свѣтълъ, а въ кристализирано състояние чисто бѣлъ. Особенъ родъ медъ е получения отъ цвѣта на истравничето. Той никога не е теченъ, винаги като желе. Има много хубавъ ароматъ.

Лимонено-жълтъ, до червенъ, или слабо шоколаденъ е обикновено полския медъ събранъ отъ разнитѣ полски цвѣта. Малцина може би знаятъ, че освенъ отъ цвѣтоветѣ, медъ се получава още и отъ листата на нѣкои растения, които иматъ т. н. *медена роса*. Сладъкъ, гъстъ сокъ покрива листата. Често той окапва въ голѣми количества по земята. Особено бора и елхата сж носители на такъвъ нектаръ отъ който пчелитѣ произвеждатъ много добъръ медъ. Елховия е златожълтъ, а боровия-въззеленикъвъ до силно тъменъ. И двата иматъ особенъ вкусъ, когото не всѣки обича, но и двата сж много полезни.

Фалшификация на меда

Възможноститѣ за фалшифициране и денатуриране на меда сж голѣми. Особено днесъ, когато добросъвестността у хората е изчезнала безследно, мжно е гарантиране нуждещитѣ се отъ умишленото унищожаване на този природенъ даръ. Лошото е, че не винаги химическия анализъ е въ състояние да ни даде истинското качество на изследвания медъ. Примѣсването на различни видове медъ е все пакъ намалява не качеството на меда и такъвъ медъ не е вече тъй лѣчебенъ, както чистия еднороденъ медъ. А тъкмо тѣзи смѣсвания немогатъ да се докажатъ химически. Неправилно и не добре

Водата отъ задушванитѣ зеленчуци не се хвърля.

третирания медъ е сжщо така съ намалена качественостъ и сжщо така недоказуемо химически.

Нѣкои специалисти сж правили опитъ да изследватъ меда съ помощта на микроскопъ. Опитвало се е чрезъ него по прашеца, намиращъ се въ меда, да се установи неговия произходъ, смѣсъ и пр. И това се е оказало обаче трудно и не гарантирано.

Знаяйки липсата на добросъвестностъ днесъ и трудното намиране чистъ медъ, спекулантитѣ прибѣгватъ до майсторска реклама, като оповестяватъ въ реклами и предлагатъ меда си като „чистъ, гарантиранъ чистъ медъ“. Разбира се тѣзи громки реклами никога не сж били и не могатъ да бждатъ гаранция за диящитѣ лѣкарство—медъ, защото тѣ рѣдко отговарятъ на истина.

Възможността да се гарантира на консуматоритѣ чистъ пчеленъ медъ, е много важна, защото за лѣкарство става само однородния чистъ медъ. Примѣсенія вече е негоденъ. За храна той не губи своята стойностъ, но като лѣкарство я губи.

Тогавъ се явява въпроса какъ да си доставимъ чистъ медъ? Изглежда за сега ни оставатъ малко пчтища затова. Най-първо, комуто е технически възможно, да си гледа пчели. Съ това ще има едно здравословно занимание около тѣхъ. Ще се поучи отъ тѣхното трудолюбие и ще привикне къмъ работата и почтеностъ. Или купуваме си медъ като замолимъ продавача да ни извади въ наше присѣствие. Или купуваме си цѣли пити и сами получаваме меда отъ тѣхъ. Но все пакъ тѣзи възможности сж ограничени и не винаги приложими. Затова едно добро срѣдство е създаването на специални магазини на пчеларитѣ—собственици. Тукъ, въ интересъ на самитѣ пчелари, тѣ трѣбва да докажатъ на дѣло, че медътъ е отлична храна и чудно лѣкарство, като дадатъ възможность диящитѣ да получатъ чистъ пчеленъ медъ и се уверятъ по такъвъ начинъ въ горещата ни препорѣка. Това е особено възможно тамъ кждето пчеларството е поставено на кооперативни дружествени начала. Изглежда варненското пчеларско Д-во ще направи това. За това заслужава да бжде похвалено.

За познаване чистотата на меда е препорѣчено неговото кристализиране. Наистина нѣкои фалшификации често пречатъ на меда да кристализира и по това можемъ да го познаемъ като нечистъ. Не винаги обаче, това е гаранция. Защото, най-добрия медъ, често кристализира по бавно, а тъкмо примѣсенія съ захаренъ сиропъ, кристализира много бързо. При това този примѣсъ е недоказуемъ химически. Смѣсването къмъ меда на скорбѣленъ сиропъ запазва меда за по-дълго теченъ, но този примѣсъ се лесно доказва. Смѣсването става съ гликоза която е безцвѣтна. Нѣкои отиватъ до тамъ,

че щомъ медътъ бързо кристализира, приематъ го за чистъ. А отъ гореказаното се вижда че често, тъкмо примѣсенъ медъ прави това. Вижда се, че едно сигурно сръдство за разпознаване меда, нѣма.

Заслужава да отбележимъ, че по приятенъ за окото и вкуса е течния бистъръ медъ. Кристализирания не е тъй вкусенъ. Особено децата обичатъ бистрия, теченъ медъ.

Мнозина мислятъ, че когато пчелитѣ се хранятъ съ захаръ, тѣ произвеждатъ отъ тази захаръ медъ, който е вече недоброкачественъ. По това всѣки трѣбва да знае, че дадената захаръ се употребява отъ пчелата смо като храна. Никога тази захаръ не може да служи като суровъ материалъ, отъ който ще се произведе медъ. Следователно всѣки медъ е нектаренъ. Втечняването на кристализиранъ медъ става като го поставимъ заедно съ съда въ който се намира, въ другъ съдъ съ вода и го сложимъ на огъня до стопяване *безъ презаирване и възвирание.*

Не можемъ да не отбележимъ и грѣшката която нашитѣ пазители на фиска, правятъ. Знайно е, че за изхранване на пчелитѣ въ лоши години, захаръта се смѣсва съ ажглища, да не би нѣкое сиромашко дѣте да изяде малко захаръ. Щомъ е призната една година за лоша, и щомъ единъ пчеларъ има пчели, отпуснатата за толкова пчели захаръ сигурно ще отиде за изхранване на пчелитѣ, но въ никой случай не за друго. Въ противенъ случай би се рискувало презимуването на пчелитѣ. А този рискъ едва нѣкой пчеларъ би приелъ и то заради това, да изяде нѣкой килограмъ безакцизна захаръ. Но даже и единични случаи да има такива, то не оправдава замърсяването на захаръта въ този видъ, защото съ това фиска нито ще спечели нито ще изгуби толкова много. Има много други източници, кждето да се бърка по-дълбоко. Фиска ще се чувствува много по-добре отколкото отъ трохитѣ на едно стопанство като пчеларството. Не бива човѣкъ да е ефтинъ на брашното, а скжпъ на трититѣ.

Медътъ като храна

Ако хвърлимъ погледъ върху химическия съставъ на меда, намъ става ясно, че той е наистина една *натурокачествена, естествена храна.* Берлинскиятъ университетски професоръ Шьоненберггеръ казва: „Медътъ е отлично хранително сръдство. Той е непосредствена храна за сърдцето. Той е единствената храна, която става съставна частъ на нашитѣ клетки, безъ предварително да е нужно каквото и да е преработване отъ стомашнитѣ сокове. Една лжжица медъ е равно на една лжжица хранителни части—нищо отъ него не се губи“. Съ това се обяснява, че, когато пчелитѣ зимуватъ 4—5 месеци, не си мърсятъ кошара — защото медътъ не дава

Туберкулозата избухва пролѣтъ и умара пролѣтъ.

отпадаци за изхвърляне. „Недохраненитѣ сърдечно болни иматъ въ меда най-идеалната си храна“. Сжщото твърди и Lorand.

Срѣдъ туриститѣ е известно, че отпадналъ туристъ щомъ вземе лъжица медъ е наново ободренъ и годенъ да продължи своето катерене по планинитѣ. Това съвсемъ не е чудно, щомъ знаемъ, че една лъжица медъ е хранителна колкото 1 яйце или 100 гр. млѣко, съ тази разлика, че медътъ, както водата, отива направо въ кръвта, а отъ тамъ въ клеткитѣ, където имъ достава още сжщия моментъ нужната енергия и топлина — нѣщо което за другата храна не може да се каже, защото тя има нужда отъ преработване, следователно и отъ енергия за това преработване.

Като храна медътъ е особено полезенъ и подходящъ за децата, които по инстинктъ иматъ влечение къмъ сладкото въобще. За тѣхъ трѣбва да подбираме хубавъ, бистъръ, теченъ медъ, защото мжтния и кристализирания, тѣ често отказватъ да приематъ. Спомнямъ си, какъ следъ моята сказка за меда въ Варна, единъ журналистъ, чийто деца отказвали да ядатъ медъ, е получилъ добъръ резултатъ, като се е погрижилъ да намѣри чистъ, бистъръ, теченъ медъ за децата си. За него това е било цѣло откритие, защото, въпрѣки силното си желание да дава медъ на децата, тѣ отказвали неговото приемане. Сега вече му станало ясно, че наистина децата предпочитатъ и обичатъ бистрия, теченъ медъ. Изразходването на топлина у децата става много бързо, а медътъ е единственъ изобилень и бързъ доставчикъ на топлина, затова е това особено предимство на меда при децата.

Правени сж опити надъ маршироващи изтощени войници. Даването на известно количество медъ на изтощенитѣ войници ги прави веднага маршеспособни. Това, и опититѣ съ туриститѣ показва наистина до насита, че медътъ е чудо — храна.

Французкия професоръ Шанво (Schanveau) по научень пжтъ е доказалъ, че приетиятъ медъ се наслажда въ видъ на гликогенъ въ мускулитѣ и черния дробъ и така образува единъ голѣмъ резервуаръ (депо) отъ запасъ на енергия въ тѣлото. Сжщиятъ авторъ изчислява, че за цената на единъ килограмъ медъ не можемъ да купимъ никоя друга храна, която да ни даде топлината и енергията на килограмъ медъ. Въ книгата на Лейденъ (Leyden) видния професоръ Клемпереръ (Klemperer) изчислява, че една лъжица медъ съдържа 75 калории топлина. А медицинскиятъ съветникъ, професоръ Крукенбергъ (Krukenberg) казва: „Въ меда притежаваме единъ съестенъ продуктъ, който действа върху нашето тѣло извънредно много поущрително“. Медътъ улеснява смилането

Началото на туберкулозата датира винаги отъ детството.

на мъчно смилатели храни, затова се дава заедно съ сжщитѣ.

Енергията, която медътъ развива като храна е три пжти по-голѣма отъ тази на месото и два пжти по голѣма отъ сжщото количество яйца.

Мнозина мислятъ, че като течна храна, медътъ, не трѣбва и нѣма нужда да се дъвче. Сжщото се прави и съ млѣкото. Тъкмо затуй трѣбва да наблегнемъ върху това, че както млѣкото, така и меда, а и всѣка друга течна храна, даже и напитка, трѣбва да се дъвчатъ добре. Дъвкането нѣма за задача само да разкъсва видими, твърди части на храната, ами и да я смѣси добре съ слюмката, да я потхвърли на нейната смилателна сила, да я полусмели и да я направи готова за работа на стомаха. А колкото и меда готовъ да отива въ нашата кръвъ, все пакъ той трѣбва да бжде сдѣванъ, даже и само по съображение за добро размѣсване, разпрѣдѣляне и дозиране. По тази причина не е препоржчително вземането на голѣми количества медъ наведнажъ. Даже и по супена лжжица медъ наведнажъ е много. Често, но по кафяна лжжичка, е обичайната доза на вземане медъ.

Да даваме ли медъ на кърмачетата?

Ние особено подчертахме, че децата обичатъ медъ, и той е много полезенъ за тѣхъ въ здрави и болни дни. Тъкмо затова се поставя въпроса дали тѣй полезната детска храна подхожда за кърмачетата. Ние въ практиката си, нека си признаемъ, сме отговаряли различно на такива запитвания. Споредъ състоянието на кърмачето, нѣкога сме позволявали, другъ пжтъ забранявали.

При много изброени добри страни на меда едва ли можемъ да допуснемъ, че даванъ на кърмачетата, той ще е нещо страшно и вредно. Нищо подобно. Азъ познавамъ майки, още отъ първитѣ седмици топятъ лжжливата цицка въ меда и я даватъ на кърмачето да сучи и мирува. Нарочно съмъ проследявалъ дали отъ това сж се явявали нѣкакви смущения. Винаги ми е било отговаряно отрицателно. Тоестъ—детето върви добре, медътъ не указва никакво вредно влияние. Може би нѣкога, разслабени деца, получавали сжщевременно медъ, сж ни навеждали на мисълта, дали меда не е причина за диаричното състояние и сме го забранявали. Да отдадемъ, обаче, това разстройство именно на меда, не сме имали никога пълното основание, защото то би могло сжщо така да се дължи на други причини и би дошло, ако и да не бѣ давано медъ.

Тѣй или инакъ, този въпросъ все пакъ трѣбва да получи едно по-положително разрешение, защото може би системното, безразборно даване, би довело до разстройства въ

Предпочитай гжстата, а не много течната храна.

изпразването. Едва ли е приемливо подозрението — медътъ да дава увреждания отъ друго естество.

Известния ученъ за хранене на човѣка *Рамаръ-Бергъ* (Ragnar-Berg) е билъ често запитванъ по това и отговаря приблизително така: „По право медътъ не принадлежи къмъ храната на кърмачето. Неговата храна е само майчиното мляко. Детския стомахъ се справя най-добре съ млячната захаръ, която се разпада на гроздова и галактоза. Тѣзи две захари детскиятъ организъмъ асимилира много добре. Млячната захаръ оформява хубави изпражнения у кърмачето. Малцовата захаръ при разпадането си дава само гроздова захаръ, затова действува запичащо. Медътъ, напротивъ, състоящъ се отъ плодова и гроздова захаръ, действува разслабително. Особено, ако сутринъ на гладенъ стомахъ се взема въ чаша студена или гореща вода, действува чудно ориголиращо върху изпразването на червата при запечени хора“.

Значи имаме захари действащи оформяващо върху изпражненията, други — запичащо, а трети (меда) разслабително. Затова и при разнитѣ случаи при кърмачетата даваме предимно една или друга отъ казанитѣ захари.

Ако се опитаме отъ това да извадимъ изводъ за „да“ или „не“, по въпроса за меда и кърмачето, тогава бихме препоръчали меда да не се дава на кърмачетата, а само при затегнатъ стомахъ да го употребимъ като разслабително. Или, когато бихме опитали неговото даване, това да стане внимателно, по-малко при наблюдение изпражненията и при първи признаци на разслабване, да го спремъ. Разтегливия отговоръ на този голѣмъ ученъ показва все пакъ, че не е кой знае какво престъпление, даването на меда и той не носи нѣкакви особено опасности. Това ни показва практиката, а въпроса въ живота ще решаваме индивидуално.

Нѣколко рецепти за употребата на меда като храна

Ние дадохме вече нѣколко начини за неговото употребяване, макаръ и предимно съ лѣчебна целъ. Сжщитѣ тѣзи форми на приемане важатъ и за приемането му като храна. Честото му вземане презъ деня по лъжичка е подходяща форма за употребяване. Освенъ това, ние се стремимъ да подслаждаме всичко въ ежедневната си кухня, вмѣсто съ захаръ, съ медъ. Само случайтѣ, когато естеството на готвеното не позволява това, може, като изключение, да си послужимъ съ захаръта.

Една подходяща храна за децата и възрастнитѣ е намазване меда на хлѣбъ. Това намазване може да стане или върху предварително намазано чисто масло, или безъ него. Много хубава комбинация е и следната: Вземаме орѣхови ядки Счукваме ги на ситно или прекарваме презъ специална

Прекаленото лежене и пазене сърдечно болнитѣ е вредно.

машинка за смилане на орѣхи. Размѣсваме меда и ядкитѣ на каша и я намазваме върху хлѣба съ масло или безъ него. Или пѣкъ, самата каша ядемъ съ лъжичка.

Но въ края на краищата, начина на вземането не е важенъ за крайния резултатъ — голѣмата полза отъ меда. Това има по скоро значение за по-апетитното му вземане, а и за използването на меда като подпомагащо смилането на другитѣ мѣчно смилани храни, съ които го комбинираме произволно! Само тѣзи и подобни съображения могатъ да диктуватъ понѣкога начина на приемането му.

Медътъ като лѣкарство

Идете и днесъ още въ една народна кѣща. Надникнете въ иконостаса. Огледайте около иконитѣ и кандилото. Вие сигурно ще намѣрите въ чашка или нещо подобно единъ меклемъ. Разпитайте за него. Вамъ ще бѣде потвърдено, че съ него става домашното лѣкуване на много болести въ народния домъ. И запомнете добре, непременно ще Ви се подчертае, какво това е *осветенъ* медъ. И сигурно неосветенъ медъ не служи за лѣкуване. Той трѣбва обезателно да е стоялъ дълго въ иконостаса, да е горѣло често и дълго кандилото до него, да му е чель често свещеникътъ и прочие. Само тогава той е годенъ като лѣкарство.

Спомнете си, особено вие, които сте израстнали изъ срѣдата на българското село. Сигурно ще си припомните, колко често сте били лѣкувани отъ баба си съ медъ. Особено при разни възпаления на устата, въ повечето случаи вие сте били лѣкувани съ мазане възпаленитѣ мѣста съ медъ. И то обезателно съ осветения медъ. Резултата е бивалъ винаги добъръ.

Въ него време за всички, а днесъ за мнозина, обяснението на тази лѣковитостъ на меда е оставало незадоволително. Достатъчни сж били добритѣ резултати, за да стане той вселѣкуващо срѣдство. Не е било и нужно неговото научно обяснение.

Но отъ извѣстно време, благодарение правенитѣ множество научни изследвания, въпроса стана достатъчно ясенъ и отъ научна гледна точка. Казанитѣ до сега качества на меда съ многобройнитѣ полезни съставни негози части, обясняватъ твърде добре голѣмата му полза като лѣкарство. И все пакъ много негови лѣчебни действия сж все още научно недоказани. Въпрѣки това, учениятъ свѣтъ ги признава като практически издържани, прилага ги и не се тревожи отъ това, че били още научно неяснени. Не сж малко нѣщата въ медицината, които дължатъ своето съществуване не на нѣкаква научна доказаностъ, а само на емпиричността и дълголѣтната си практична доказаностъ.

Не горещата, а повишаващата баня изпотява най-лесно.

Така или иначе, днесъ за насъ медътъ е неуспоримо лѣкарство. И ето нѣколко насоки за неговото употребяване.

Най-първо нека споменемъ неговото употребяване въ ежеднезната практика при температурнитѣ заболявания и други неразположения. Медътъ е единствената храна, която се просмуква презъ червата и навлиза направо въ кръвта и безъ да се подлага на преработка се използва отъ тѣлеснитѣ клетки. Като така той служи за хранене на температурнитѣ и заразно болни, защото не ангажира никаква енергия за неговото преработване, а направо доставя хранителни материали на боледуващия организъмъ. Казаниятъ вече химически сложенъ съставъ ни показва колко много и важни за живота елементи вкарваме на болния съ него. При сжщитѣ тѣзи заболявания употребяваме и т. н. *домашна лимонада*. Тя се състои отъ вода подсладена съ медъ и изцеденъ лимоновъ сокъ въ нея. Това е отлична разхладителна напитка за температурно болнитѣ. Но споредъ професоръ Шьоненбергеръ медътъ е една непосредствена добра храна за сърдечния мускулъ. Вземанъ отъ болнитѣ по лъжичка или въ форма на домашна лимонада, той е добро сърдечно лѣкарство подхранва и подкрепява сърдцето и неговата дейность. Не зависимо отъ това, че вземанъ презъ устата, той извършва добра дезинфекция на цѣлата уста и така не позволява нахлуването на болестотворни организми отъ устата въ кръвта. А знайно е, че често устата е входна порта на много болестотворни организми. Особено допълненъ съ лимоновъ сокъ, той става ненадминато дезинфекционно срѣдство за устната лигавица¹⁾ сливицитѣ, жбжитѣ и цѣлата уста въобще. Медъ никога не мухлясва защото убива гъбичкитѣ.

Едва ли има нѣкому де не е известно лѣчебното действие на меда при *простуди и заболявания на дихателнитѣ органи*. На простинали кашличави даваме да пиятъ гореща вода подсладена съ медъ. Или имъ даваме само медъ по лъжичка. Това действува разрохкващо на храчкитѣ и подпомага пречистването на дихателнитѣ органи. Тукъ особено е полезенъ той съ горещъ липовъ чай при *инфлуенца*. Споредъ нѣкои автори, въ време на епидемии, ако вземаме редовно по лъжичка медъ, можемъ и да се предпазимъ отъ заболяване. Това пъкъ не е чудно като знаемъ обеззаразителното му действие въ устата.

Медътъ е добро срѣство при болестъта *зооръ* — специално заболяване на устата при кърмачетата съ бѣли облагания.

Сензационно впечатление е направило срѣдъ учения свѣтъ

¹⁾ Следъ моя сказка за меда при рани г-жа Д-ръ Дечева, лѣкарка въ Варна, искаше опасенията си, че отъ въздуха щѣлъ да се инфектира и така ще зарази раната. А ние виждаме, че той е силно обеззаразващъ.

оповестенитѣ оздравявания отъ *блѣдноробна туберкулоза* отъ двама италиянски лѣкари. При такива бolestи особено препоръчително е смѣсването на разни части медъ и сокъ отъ жило-влякъ, вземана по лъжичка.

При хронически *запекъ* употребяването на медъ особено сутринъ на гладенъ стомахъ дава добри резултати. Той съживява перисталтиката на червата, събужда производството на стомашни сокове, а и самъ непосредствено подпомага смилането на храната, (бѣлтъци, захари и др.) Затова се явява като добро лѣкарство при стомашни заболявания, безапетитие, лошо смилане, *максалъ*. Особено чай отъ пелинъ, подсладенъ съ медъ, минава като специално стомашно лѣкарство и успокоява болкитѣ много скоро. При нѣкои индивиди меда прави киселини и такива ще трѣбва да нагодятъ употребяването му внимателно.

Вземанъ преди лѣгане, той действува *сънотворно*. Успокоява *нервитѣ*, затова се препоръчва при нервни хора.

Твърде интересно е описанието на единъ случай въ „Руско пчеларско списание“. Тамъ единъ страдащъ ни описва какъ по чудо се е оздравилъ чрезъ медъ. Той разказва: „Азъ страдахъ отъ дълги години отъ разни бolestи: скрофулоза, хеморонди, главоболне, напливъ на кръвъ къмъ главата, пѣськъ въ бжбрецитѣ, астма, сърцебиене и пълно нервно изтощение. Следъ безуспѣшното лѣкуване при много лѣкари и професори, помирехъ се съ неизлѣчимостта на моята бolestъ. Случайно дочухъ, че медътъ билъ лѣковитъ за сърдечно болни. Още сжщия денъ напуснахъ употребата на захаръ и захаринъ (препоръчванъ ми отъ лѣкаритѣ) и почнахъ да употребявамъ само медъ — 50 — 100 грама дневно. Само за нѣколко месеци азъ толкова подобрѣхъ, че мога да се смѣтамъ за сигурно оздравѣнъ“,

Но медътъ се употребява и *външно*. Мека вода смесена съ медъ се употребява противъ опръхнали, напукани и измръзнали тѣлесни части. При *подагра* го препоръчватъ за компреси. Елзеръ (Elser) потвърдено отъ Д-ръ Кюнеръ (Kühner) е постигалъ много добри резултати при подагра. Мравчената киселина въ меда го прави лѣковитъ при подагра и ревматизмъ. Тя е и най-доброто сръдство противъ пикочната киселина. Намазваме върху парче платъ дебелъ пластъ медъ и налагаме подагричното мѣсто като компресъ. Меда се всмуква отъ кожата и парцалчето остава почти сухо. Сега компреса се смѣня и наново намазва съ медъ.

Като *межлемъ за рани* медътъ намира сжщо приложение въ модерната медицина. Изпитано още въ древността, днесъ е въведено въ медицинската наука, макаръ и да не е още научно пояснено неговото действие. И Dr Bönner го препоръчва при разни язви като превързочно сръдство.

Сутринъ, обѣдъ и вечеръ въздушна баня. При сутрешната—и гимнастически упражнения.

Въ научното медицинско списание „Münch. m. Wschr.“ 1934 год. № 49 се много препоръчва като мехлемъ за рани. Раната се намазва съ дебелъ пластъ топличакъ, чистъ медъ и отгоре се превързва. Превързката се смѣня на 24 часа. Най-първо се чувствува малко парене, но скоро се замѣня съ приятно, освежително усещане. Центрофужниятъ медъ е стериленъ. Особено добре реагиратъ разкъсани усложнени, замърсени рани. Следъ смѣната на първата още превързка всички нечистотии оставатъ полегени по превързката и раната остава чиста. Ранитѣ се толкова добре пречистватъ и опресняватъ съ този „мехлемъ“, че могатъ спокойно да се зашиятъ като прѣсни рани. Авторътъ на статията въ това списание, Д-ръ Цайсъ признава голѣмата полза при лѣлуването на ранитѣ съ медъ, но не е въ състояние да обясни научно това лѣковито действие.

Горното се поднася на българското общество и българскитѣ лѣкари въ „медицински вестникъ“ подъ редакцията на софийския лѣкаръ г. Д-ръ Русевъ Л. Нови изследвания въ последно време сж доказали, че медътъ е добро лѣкарство при болеститѣ на пикочния мѣхуръ, бжбрецитѣ и бжбренното легенче. Затова модерното диетолѣчение днесъ храни бжбренчно болнитѣ не вече съ млѣко, а съ медъ.

Д-ръ Хансъ Пфлайдереръ (Pfleiderer) е изпиталъ лѣковитостта на меда при рани и обяснява неговото действие съ това, че намазаната съ медъ рана бива окклузивно привързана (т. е. безъ пропускъ на въздухъ до раната). Освенъ това съ неговата лепливостъ медътъ държи раната прибрана. Той препоръчва т. н. *медено тесто*, което се приготвява отъ медъ и брашно замесени на тесто. Наложеното тесто подпомага озрѣването на гнѣйници, намалява болкитѣ при рани, и изчиства самитѣ рани. Смѣната на тази превързка става, чрезъ потопяване на мѣстото въ топла вода, отъ която тестото омеква и пада.

Медътъ е добро лѣкарство и при *малокръвието*. Хемоглобина на кръвта се увеличава и общото самочувствие се повишава. *Галенъ* го е препоръчвалъ особено за старитѣ хора е *Диоскоридъ* го споменава като отлично срѣдство при ухапване отъ куче и при отравяне.

Когато говоримъ за лѣкуване на рани съ медъ, не можемъ да не отбележимъ едно интересно „събитие“ въ връзка съ препоръжката на меда като мехлемъ за рани. Това правимъ още и затова, да оставимъ оппечатани две компетентни мнения, за да се види единъ день колко мъчно се възприема най-хубавото.

— Презъ зимата на 1937 год. пчеларското д-во въ Варна имаше конференция. Бѣхъ поканенъ да изнеса една беседа за меда и ползата отъ него. За отбелязване е, че сказката

Яжъ възможно слабо солено — пресоленото е вредно.

бѣше посетена и отъ нечленове, случайни граждани. Това показва колко интересътъ къмъ знания въобще и специално къмъ въпроса за меда е голѣмъ. Отъ тукъ и назаемното избиране на темата. Интересътъ който събуди тази тема въ слушателитѣ, стана причина тя да бѣде изнесена и по радио — Варна. Интересни сѣ именно три отзива за тази наша радио — сказка. Въ едно лѣкарско събрание, день, два следъ сказката, варненскитѣ лѣкарь хирургъ-гинекологъ г. Д-ръ Коларовъ искаа добритѣ си впечатления отъ сказката, съ думитѣ: „Да, много хубава бѣше. Виждъ работи въ това напращане и ще бѣдеш много полезенъ на слушателитѣ си“. Въ събранието бѣхъ седналъ задъ гърба на варненскитѣ хирургъ г. Д-ръ Петровъ. Не минаа 5 минути отъ похвалата на г. Д-ръ Коларовъ, този младъ хирургъ се обръща къмъ мене и съ една прония ме апострофира: „Днесъ цѣль день звъни телефона ми. Множество слушали на сказката ти ме питатъ каква е тази медицина, която лѣкувала ранитѣ съ меденъ мехлемъ“. За мене наистина стана чудно какъ така, по кои причини, тѣзи мои слушатели не сѣ се обърнали къмъ никой другъ лѣкарь за справка, а само именно къмъ него. Задоволихъ се само да запитамъ колегата да ми каже где и отъ кои автори е чель той по този въпросъ, та намира нашата препорѣка за толкова чужда на медицинската наука. Съ сжщата самонадеяность той неблаговоли да ме осветли, за да се справя и азъ съ тѣзи нови за мене автори, а само възрази че „билъ чель повече отъ мене“. Накрая на събранието имахъ щастieto да чуя още единъ отзивъ за моята сказка. Варненската лѣкарка г-жа Д-ръ Дечева, съпруга на варненскитѣ лѣкарь г. Д-ръ Петъръ Дечевъ, сжщо така съ извесна насмѣшка, ми потхвърли: „учимъ хората да лѣкуватъ ранитѣ си съ медъ ха“. Моятъ отговоръ бѣше само: „нима. Вѣ се вижда чудно това уважаема г-жо“?

Отъ горното не личи само, колко малко е познатъ меда като лѣчебно сръдство. Язствува сжщо така, колко враждебно се отнасятъ нашитѣ колеги къмъ всѣко нѣщо излизащо отъ сръдигъ на природолѣчението. И понеже времето не е далечъ, когато всичко това ще бѣде отричано отъ-тѣхъ, ние нарочно оставаме този печатанъ документъ за освѣтление на всички онѣзи, които желаятъ да се просвѣтятъ, а и тѣзи, които ще дойдатъ следъ насъ.

Като мехлемъ за рани го препорѣчва и д-ръ Цайсъ (Zeiss). Той е лѣкувалъ съ успѣхъ рани, абсцеси и изгаряния. И спорѣдъ него медътъ увеличава защитната способность на живата тъканъ. Намазването на ранитѣ става съ топълъ медъ и се презързвагъ. Зтоплянето не бива да става повече отъ 36—37 градуса-колкото е тѣлесната температура на човѣка. Възвирането на меда убива неговата лѣковитость, а сигурно и хранителность.

Лѣковитостьта на меда се увеличава още повече, когато

го употребимъ въ комбинация съ лѣковити билки въ видъ на чай. Отъ познатитѣ ни лѣковити билки при разнитѣ болести приготвяме топълъ чай и го подслаждаме съ медъ. Прибавката на лимоновъ сокъ е само отъ полза и никога не намалява лѣковитостъта нито на билката нито на меда. Достатъчно е една супена лъжица медъ на чаша чай. Но индивидуално това количество може да се намалява и увеличава. Смѣсането на нѣкои билки става и направо като известно количество стрита на прахъ билка се смѣсва съ медъ и тази каша се дава на болния.

Захаръ, сладкиши, шоколадъ

Когато разглеждаме стойността на меда като чудесенъ природенъ даръ, не можемъ да не съпоставимъ резюмирано вредата отъ другитѣ сладилни вещества, особено отъ *фабричната, денатурирана захаръ*. Така съпоставени, ние виждаме какви предимства има меда предъ тѣхъ и колко грѣшимъ когато, вмѣсто него, консумираме спекулативния артикулъ на захарната индустрия. Поне въ случаитѣ, когато това може да се избѣгне.

Споредъ д-ръ Волфъ (Wolf) захаръта не е нищо друго освенъ единъ химикалъ, затова, казва той, „азъ го разглеждамъ винаги следъ химикалитѣ и консервитѣ“. Рафинираната захаръ нѣма вече нищо общо съ плодовата естествена захаръ нито съ меласата, нито пъкъ съ кафявата малцова захаръ. Само начина на нейното получаване показва, че тя е напълно денатурирана. — Цвеклото се нарѣзва на тънки филийки и се подлага на действието на водата чрезъ което се действува на съдържащитѣ се въ него основи (Auslaugen) Получениятъ така сокъ се третира съ сода каустикъ съ която, чрезъ силно нагрѣване, се действува на бѣлтѣцитѣ и минералнитѣ соли на цвеклото. Излишния калкъ се ангажира чрезъ действуване съ въглена киселина и мѣтния следъ това сокъ се прекарва презъ филтрирни преси. Получениятъ така сокъ е рѣдкъ и той бива съгъстванъ по-нататкъ чрезъ изпарение и накрая чрезъ специални безвъздушни апарати (Wakuhtapparaten) се налѣга до кристализиране. Хранителната меласа, както трицитѣ отъ брашното, се изхвърля и дава на говедата. Самата отдѣлена захаръ по нататкъ се още пречиства, рафинира чрезъ костни въглища, пакъ изварява и т. н., докато се получи бѣлата, кристализирана, денатурирана захаръ. Сега всѣки може да си представи какво полезно е останало въ така фабрикуваната захаръ.

Споредъ французкия авторъ д-ръ Полъ Картонъ,¹ такава захаръ не е нищо друго освенъ единъ химикалъ. Съ нея да хранишъ децата си е все едно да разоришъ здравето имъ.

1) Paul Carton — „Einige populäre Nahrungsmittel“.

Не преяждай и не препивай. Не възбуждай апетита си изкуствено. Това е изнасилване на твоята природа.

Масовото консумиране на тази захаръ, шоколади и др. е толкова голѣмо, че сме претърпили вече даже и вкусовитѣ нерви на устата си, които не възприематъ вкуса на естествено сладкитѣ продукти. „Скоро ще стане нужда—казва той—да гжделичкаме вкусовитѣ органи съ специални перца, за да възприематъ вкуса на естественитѣ храни.“ Споредъ Бирхеръ-Бенеръ² употребата на фабрична захаръ е систематическо дразненіе на нервитѣ и стомаха. Чрезъ нея сладострастнитѣ усещания у децата се събуждатъ преждевременно.

Вредното влияние на тази захаръ и сладкишитѣ въобще, върху зжбитѣ на децата е известна на всѣкиго. Не сж прави нѣкои, които се опитватъ да оспорятъ тази вреда. Лошитѣ зжби на днескашния човѣкъ не отъ малко се дължатъ именно на много неестествени сладилни вещества. Правени сж опити чрезъ поставяне зжбно вещество въ сладъкъ разтворъ и се е доказало непосредственото вредно действие върху зжбитѣ.

Изследванията на д-ръ Рьо́зе (Röse) върху 12000 войници сж показали, че новобранцитѣ идващи отъ село и чужди на сладкишитѣ, иматъ срѣдно по 6 наядени (кариозни) зжби. Студентитѣ — по 10, а сладкаритѣ — по 16.

Отъ горното следва, че фабричната захаръ е единъ врагъ на здравето ни, тя е крадла³) която обѣднява нашето тѣло откъмъ соли и трѣба да се не употребява, или много ограничи. Неденатурирани отъ фабричитѣ захари, (кафявата малцова захаръ, трѣстената захаръ) сж позволени въ ограничено количество, но най-идеалното сладилно вещество си остава *меда — този чудесенъ даръ на природата.*

Свободно продаване на разнитѣ шоколади и пр. въ приамливи залъгващи и дразнящи децата маниери, се явява като здравна опасностъ, която трѣба да се изкорени или ограничи до минимумъ.

Използувана литература

1. Boedicker-Der Honig als wertvolles Nahrungsmittel — „Naturarzt“ 1930 № 2.

2. Bilz—Das neue Naturheilverfahren s 380 — Der Honig.

3. Wolf — Die Natur als Alzt — Zucker, süßigkeiten, schokolade, Honig s. 218.

4. Schonenberger—„Der Naturarzt — „Der Honig als Heil-

5. Медицински вестникъ бр. 10 год. 1937 г.

6. в. „Здраве и животъ“.

7 Wanderer — „Naturarzt“ 1929 г. № 5 s. 418 — Honig

8. Ф. Димитровъ — медътъ като храна и лѣкарство —

Радикално слово 8 VII 1937 г.

2) Grundlagen unserer Ernährung.

3) Подслаждането на кисело мѣко съ захаръ тъкмо затова не е

Следниятъ двоенъ брой (4 и 5) е посвѣтенъ на темата: болести и страдания на жената. Ще излезе къмъ края на XII м. (декемврийска и януарска книжка). Даваме достатъчно срокъ на всички онѣзи, които желаятъ да получатъ безплатни премии да се отчетатъ до първи януарий 1938 г. — последния срокъ.

Едно старо годишно течение отъ списанието срува 40 лв., а не 10 лв. както нѣкой го избиратъ за премия.

Не забравяйте, че хартията се повиши съ 20—30%, а абонамента и премията останаха сжшитѣ. Реванширайте ни се съ нови абонати и бързо отчитане.

в. „Здравецъ“, бр. 2 год. 5-та, е едно превъзходно детско здравно-просвѣтно вестниче, което прави отлично впечатление съ разнообразното си съдържание и много красиви картинки.

Това единствено у насъ „вестниче на здравето“ е ненадминато по програма и изпълнение, затова заслужава да бжде подкрепено отъ българското общество.

То трѣбва да се получава въ всѣки домъ и училище, да се чете отъ всѣко дете, за да го изучи на здравъ животъ.

Главенъ редакторъ: Д-ръ Никола Станчевъ, специалистъ по вътрешни и детски болести.

Редакция ул. Сердика 18 — София.

ЕТО НАШИЯ БОГАТЪ ИЗБОРЪ

на полезни книги по природно лѣкуване, отъ които можете да си изберете полагаемитѣ Ви се безплатни премии на стойность 40 лева и отъ които можете да си купите съ намалени цени:

БИБЛИОТЕКА „НАЗАДЪ КЪМЪ ПРИРОДАТА“

№	лв.
1. Варна — какво, какъ лѣкува	10
2. Здрава, млада, хубава (изчерпана)	10
3. Подмладяване на жената (изчерпана)	10
4. Лѣкуване съ вода	20
5. Лѣкуване съ пара	15
6. Кратакъ курсъ по хигиена	20
7. Ревматизма и лѣкуването му	10
8. Лѣкуване по Шротъ — чудотвореца на Линдевизе	20
9. Четковия масажъ — първоразряденъ лѣчебенъ факторъ за здрави и болни (изчерпана)	5
10. Лѣкуване съ гладъ (постъ) — безкрѣвната операция на природното лѣкуване	15
11. Наука за суровоядене — суроволѣчение	15
12. Закаляване на тѣлото (изчерпана)	5
13. Чистота и здраве (за деца, юноши и родители)	5
14. Хигиена на старостта, или какъ да живѣемъ въ напреднала възраст	15
15. Захарната болестъ и лѣкуването ѝ	10
16. Загадката на главобола	10
17. За майкитѣ — кърмене, хранване и отбиване	10
18. Душове, компреси, клизми, промивки и др. специални приложения на природолѣчението	10
19. Кожнитѣ болести и тѣхното ридикално лѣкуване	15
20. Криза въ медицината — ново изграждане чрезъ природолѣчението	10
21. Заразнитѣ болести и безлѣкарственото имъ лѣкуване — общи насоки	5
22. Студенитѣ крака като болестна причина	5
23. Биологична Медицина или алопатия — на критикитѣ на Д-ръ Чолаковъ отъ Русе	20
24. Природосъобразенъ животъ или къмъ здраве и дълголѣтие	25
25. Болести и страдания на ушитѣ	10
26. Предпазване и заразяване отъ туберкулоза	10
27. Епилепсията	10
28. Здравенъ календаръ „Азъ обещавамъ“	10