



Съдържание:

стр

1. Природолѣчението въ картини 17
2. Алопатия или природолѣчение 17
3. Скрити сили 19
4. Животъ и смъртъ 21
5. Запекътъ и неговото лѣкуване 22
6. Масажътъ като лѣчебно сръдство 24
7. Природното лѣкуване въ Германия — една научна екскурзия 25
8. Душевные болести — примѣръ за опростено домашно лѣкуване 26
9. Опомни се докато не е късно 28
10. Храна и хранене-нѣпини 29
11. Пневмонията у малкитѣ деца 30
12. Въпроси и отговори — за приготвлението на лѣчебнитѣ билки и бронхиалната астма 31
13. Дреболии 31
14. Наши приятели 32
15. 16 полезни съвети

ПРИРОДЕНЪ ЛѢКАРЪ



ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

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

РЕДАКТОРЪ Д-ръ Кирилъ Йордановъ
градски лъкаръ

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

— Год. абон. 50 лв. [Чек. смѣтка 23-91] За стран. 70 лв. —

Природолѣчението въ картини



КИРИЛЪ

Първородниятъ синъ на нашия последовател, Атанасъ Поповъ отъ с. Гайтаниново. Кръстиль го е на името на нашия редакторъ въ знакъ на голѣма привързаностъ къмъ природолѣчението, по чийто принципи е отгледано и детето му, чийто видъ е, наистина, цвѣтущъ.

Алопатия или природолѣчение

Наученъ диалогъ между Д-ръ Браухле, природенъ лъкаръ и проф. Гроте—алопать.

Астения — конституция и наследство — израждане на зародишнитѣ сили чрезъ неправилно хранене — конституционно лъкуване и преобразуване на окръжаващитѣ ни условия — Високо кръвно налѣгане — Захарна болестъ — Хранене, което предотвратява заболяванията.
(Продължение отъ брой 1-ви)

Д-ръ Браухле. Радостно е, че и въ тази беседа дойддохме до целесъобразността на цѣлостното, конституционно лъкуване. Ако наистина, както Вие твърдите, меди-

чината преминава вече отъ органната къмъ конституционната патология, то съ това стремежа на природолѣчението е отчасти постигнато. Нали задачата на науката за природно лѣкуване е именно тази — да наложимъ схващането, че при всѣко заболяване страда не отдѣленъ органъ, а цѣлия организъмъ като недѣлима цѣлостна психофизична единица, а отъ тукъ да изградимъ и нашето цѣлостно, конституционно лѣкуване на мѣстото на сегашното органно (мѣстно) лѣчебно изкуство. Тукъ, изглежда, сме съ Васъ на едно мнение.

Новото, което чувамъ сега отъ Васъ, е това, че Вие отдавате голѣмо значение на наследственитѣ заложби като причина за заболяванията и поставяте вѣнкашнитѣ влияния на второ мѣсто. Вие даже назовахте нѣкои автори на биологичната медицина, които, единъ видъ обвинихте, въ това, че подценяватъ наследствеността, а надценяватъ вѣнкашнитѣ влияния — главно храната. Обаче въ действителность работата стои малко по-иначе. Но нали тъкмо Bircher-Benner е учениятъ, който доказа, че храненето има решаващо влияние върху конституцията, чийто значение Вие толкова високо ценитѣ. Той вѣрва, че много неуяснени и днесъ още страдания, се дължатъ на неправилното хранене, на миналитѣ поколения, което неправилно хранене е повлияло неблагоприятно цѣлостната конституция на редица поколения, които се раждатъ вече като онаследено предразположени къмъ най-различни заболявания. Изхождайки отъ това разбиране, Bircher-Benner препоръчва коренно измѣнение на храненето, като съ това ще трѣбва да се корегира отслабената презъ поколенията онаследена конституция и се създаде нова, възстановена, здрава такава? Разбира се, той знае много добре, че това преобразование на презъ поколения отслабената конституция не може да стане за месеци даже и години, а често ще сж нужни много години, а за краенъ всечовѣшки резултатъ, и поколения.

Задачата на новопоставенитѣ начала при храненето сж да помогнатъ оздравяването на страдащитѣ, но и да пресъздадатъ, да облагородятъ расата и я направятъ следъ поколения нова, здрава, силна и неподаваща се на израждане и заболяване.

Основнитѣ начала на новото хранене лежатъ въ това, да се употребява храна съ изобилно витамини, соли и скрита слънчева енергия. Тя да съдържа по-малко бѣлтъчини и по-малко дразнящи вещества. А за такава не може да се не признае само предимно плодозеленчуковата — главно прѣсната и сурова.

Но не е само храната, която може да извърши чудото въ борбата съ израждането. Въ помощъ на това спасение

Прѣ халдужане — вземете всѣки 15 минути по лъжица айранъ (млѣкото следъ добиване на маслото). Изпразнете си червата и отбѣгвайте храня, които подуватъ корема.

ние привличае възможно дълго пребиваване на чистъ въздухъ, печене на слънце, къпане въ морето, рѣката и минералнитѣ извори. Но не трѣбва да се забравя, че дадената въ горния духъ помощъ на отдѣлнитѣ страдащи, често идва много късно, когато не е възможно вече никаква помощъ, защото израждащитѣ фактори въ живота на тѣзи болни сж провалили жизнеността до толкова, че е невъзможно тя да отпочне и да проведе оздравителнитѣ работи.

Въ резюме: наследствеността и вроденитѣ слабости ние никога не сме подценявали, както Вие искате да обвинитѣ нѣкои наши автори. Напротивъ, всички наши лѣчебни прийоми сж насочени именно къмъ цѣлата тѣлесна общностъ, включително конституцията на организма и онаследенитѣ слабости.

Науката за природно лѣкува вѣрва, че даденитѣ ни отъ природата т. н. жизнени дразнения (слънце, вода т. н.) сж въ състояние да повлияятъ много по-цѣлостно, много по-благоотворно слабата конституция и наследени недоимъци (а и всички други вътрешни болестни причини), отколкото това сж въ състояние да сторятъ синтетично произведенитѣ химически лѣкарства на медицината.

(следва)

Скрити сили

отъ проф. д-ръ Нс. Златаровъ

(Продължение отъ брой 1)

Преодоляване на животното,

Несъвършенството на нашитѣ усѣти, това е нашата най-голяма слабостъ! Ние сме затворени въ тъмница, чийто прозорци сж облепени съ слабо прозирана хартия: тѣ не ни откриватъ пълното великолепие и богатство на външния свѣтъ. Чрезъ тѣхъ ние узнаваме една малка частъ отъ вселената и тая малка частъ и тя не ни е дадена въ пълнота.

Нашитѣ органи за наблюдения и справяне въ свѣта — усѣтитѣ — сж се развили по пътя на бавната филогенетична еволюция и тѣ има да отговарятъ на следнитѣ две първични необходимости за индивида: да му осигурятъ храна и да му осигурятъ потомство. Това е тѣхната прѣка цѣль. Всичко останало е надстройка, която човѣкътъ е культивиралъ въ стремежа си да се иманципира отъ бруталното наследство на своето животинско потекло.

И, отговаряйки на тая целъ — осигуряване на живота и рода — усѣтитѣ, съ които разполагаме, сж нагодени само за

При подути жлези присницови компреси за нощта съ отвара отъ джбови кори; една шепа кори въ литъръ вода, вари $\frac{1}{2}$ часъ до потъмняване на водата,

служба на тия цели, затова тѣхната сфера е ограничена и затова сж се формирали такиви органи на възприемане дразненията отъ срѣдата, които да ориентиратъ за съществуването на такива явления въ свѣта за съхранение на живота и рода. Тукъ се крие причината, дето ние нѣмаме усѣти, органи за възприятия, които да ни представятъ цѣлото многообразие на всемира и да ни разкриятъ всичкитѣ сили на действие въ него. Животното предшествава философа и ние носимъ последицитѣ отъ това: грамадно множество скрити сили лежатъ въ свѣта, за които ние нѣмаме непосредственъ усѣтъ.

Уреди на помощъ

Несъвършенството на нашитѣ усѣти, обаче, е донѣкъде намалено благодарение на разнитѣ уреди и приспособления, които човѣкъ е смогналъ да изнамѣри и които ни правятъ много по-можщи въ възможноститѣ за нашитѣ наблюдения. И права е мисълта на Спенсера, че всѣки апаратъ за наблюдение, съ койт човѣкъ си служи, се явява като изкуствено разширение предѣлитѣ на действие на нашитѣ усѣти. Тюрлеговитѣ везни сж чувствителни до $1/200$ отъ милиграма; чрезъ ултрамикроскопа можемъ да различимъ $1/10,000$ дѣление на милиметра; можщитѣ телескопи увеличаватъ 15,000 пжти, значи толкова пжти намалява разстоянието, което ни дѣли отъ гигантскитѣ сфери, хвърлени въ вселената. Термометри, грамoteлефони, спектроскопи и колко още чудни уреди способствуватъ на нашето можщество въ наблюдението. Невидимитѣ за окоето ултрачервена и ултрамрава свѣтлини сж достпни за наблюдение съ термометра и чувствителната фотографска пластинка. Известни платинокалциеви соли правятъ видими рѣонтгеновитѣ, бекереловитѣ и др. лжчи.

Но туй, което е важно да се отбележи, то е, че при физическитѣ наблюдения можемъ да замѣняме единъ усѣтъ съ другъ. Нѣкои оптически апарати правятъ видими звуковитѣ процеси и чувани свѣтлиннитѣ такива, както на плочата на грамофона звуковитѣ процеси сж станали достпни за наблюдение съ окоето, или както осѣзателния усѣтъ, чрезъ термометра, се замѣстя съ зрителния при изследването на топлината. Пжтътъ въ това направление е неограниченъ и чрезъ него човѣкъ се бори да победи своята несъвършенна, като апаратъ за наблюдение, природа. Примѣрътъ съ електричеството — галванически токъ — е твърде поучителенъ: когато преди сто години жабата на Галвани трепна, това бѣ първото указание, че човѣкъ е изправенъ предъ нова още за него скрита сила въ природата: електричеството, за което той нѣма специаленъ органъ за възприятие. А

При анемия яхте изобилно зелени и червени зеленчуци: главена салата, спанакъ, червено цветкло, моркови, червени домати и т. н.

днесъ богатата на това електричество сж гордостъта на нашата култура: то ни превозва, свѣти ни, движи нашитѣ фабрики. Колко още подобни скрити сили стоятъ непознати отъ човѣка и колко изненади и блага могатъ тѣ да му дадатъ! Напоследѣкъ ние се приближаваме да опознаемъ и скритата сила на атома: атомната енергия почва да ни се разкрива.
(следва)

Животъ и смъртъ

отъ проф. Ст. Консуловъ — София

(Продължение отъ брой 1)

По този начинъ, разглеждайки живота като физико-химични процеси, а смъртъта като прекъсване на тѣзи процеси, ние не можемъ да стигнемъ до едно задоволително разрешение на проблемата. Тази привидна пропастъ, между явленията на живота и онѣзи на мъртвата природа, даде кредитъ особено въ срѣдата на психолозитѣ на тѣй нареченото учение за психофизичния паралелизъмъ. Споредъ това учение, винаги при психичнитѣ процеси, а по-общо казано, при всички жизнени процеси, ние наблюдаваме да се извършватъ физико-химични процеси, но тѣ не представляватъ самитѣ жизнени явления, а само ги съпътствуватъ, вървятъ паралелно съ тѣхъ. Самитѣ жизнени явления, тѣхната сжщностъ — това е нѣщо друго, което ние не знаемъ и което не се поддава на изследване въз основа на познатитѣ ни природни закони. Смъртъта, споредъ това учение, би представлявала прекъсване на линията на материалнитѣ процеси, които съпътствуватъ живота, но какво става съ самия животъ при смъртъта, ние не можемъ да кажемъ. Навредъ, наистина, на пръвъ погледъ учението за психофизичния паралелизъмъ, като че ли дава едно задоволително разрешение на въпроса. Но когато и него подложимъ на една строга критика, не можемъ да не дойдемъ пакъ до разочарование.

Споредъ това учение ние имаме две редици явления: физико-химичнитѣ процеси и жизненитѣ явления въ строгъ смисълъ на думата. Тѣзи две редици вървятъ строго паралелно, но въ никоя точка нѣма дисхармония между тѣхъ. Щомъ е така, обаче, това значи, че тѣзи две редици явления, интимно хармонично свързани помежду си, представляватъ една единна система. Но, какъ бихме могли да допустнемъ, че въ една и сжща система отъ явления, една частъ ще се подчинятъ на познатитѣ ни природни закони, а другитѣ — не? Това би било явенъ абсурдъ. И по този пжтъ следователно, ние не можемъ да стигнемъ до нѣкаква опорна точка за разрешение на проблемата.

При лѣкарствено потискане на екзома е възможна и външна смъртъ — пазете се!

Когато изучаваме живота, ние собствено изучаваме условията, при които се проявяватъ характернитѣ за живота явления. По този пѣтъ на изследване ние стигаме до елементарнитѣ процеси на живота, които по нищо не се отличаватъ отъ процеситѣ въ мъртвата природа. И тогава гатанката за живота се слива съ общата гатанка за битието, съ неговитѣ неразрешими за насъ страни; къде е началото на битието, на вселената, какво е въ сжщностъ това, което наричаме действителностъ, докжде можемъ изобщо да стигнемъ ние въ познанието на нѣщата, какъ можемъ да си представимъ безкрая въ миналото и бждащето на пространството?

(следва)

Запекътъ и неговото лѣкуване

отъ Зорка Керезова — Ямболъ

(Продължение отъ брой 1-ви)

Причинитѣ на запекъ сж много и разнообразни, но сж главно три: 1. неподвижниятъ, лишенъ отъ движение животъ; 2. лошиятъ навикъ да не отиваме веднага по нужда когато природата се обади и 3. неестественъ хранителенъ режимъ, на който повечето хора сж привикнали днесъ.

1. При застоялия животъ, почти нѣма движение на коремнитѣ мускули и тия на дебелото черво, вследствие на което, то изленява и губи своята перисталтика. Затворницитѣ, чиновницитѣ, домакинитѣ, страдатъ най-много отъ запекъ, когато гимнастичитѣ, работницитѣ, въобще хората на физическия трудъ, не познаватъ запекъ.

2) Престжпление върши спрямо своето здраве оня, който не се отзовава веднага на повика на природата. Ако вие отложитѣ въ момента своята природна нужда, това ще бжде отъ фатално значение за васъ, защото дебелото черво е и много капризно и на другия день, въ сжщото време, то нѣма да се прояви съ такава повелителностъ. Тогава то почва да губи своята дейностъ, да става лениво и ето ти запекъ готовъ. Научете се, да отивате по нужда всѣки день въ опредѣлени часове.

Третата и най-важната причина е храната.

Има храни които предизвикватъ и усилватъ запекъ, и такива които го предпазватъ и лѣкуватъ. Последнитѣ сж всички зеленчуци, плодове, житни растения, черния тричевъ хлѣбъ и меда. Тѣзи храни съдържатъ много целулоза, чието предназначение е не да служи като храна на организма, а да даде животъ на дебелото черво. Тя преминава несмѣтна тамъ и поради своето грубо естество, дразни стеницѣ на червата и по единъ безболезненъ, механиченъ начинъ го подтик-

При абсцесъ (цирей) налагай гереща каша отъ настърганъ лукъ съ гореща вода или гореща лапа отъ врѣли и смачкани жълти моркови. Така се пробива лесно.

ва къмъ изпраждане. Заедно съ изпраженията се изхвърлятъ милиарди микроби и много непотрѣбни вещества за организма. Освенъ съ целулозата, растителната храна действува благоприятно върху функцията на дебелото черво и съ своитѣ витамини, минерални соли, плодови киселини и захаръ. Затова, ако искате да се предпазитѣ и лѣкувате запекъ, яжте само растителна храна, по възможность сурова!

Месото, рибата, яйцата, млѣчните продукти, финнитѣ брашна и сладкиши, причиняватъ запекъ, понеже не даватъ достатъчно остатъци и целулоза, които да изпълнятъ вътрешността на дебелото черво, да раздразнятъ стениѣ му и подтикнатъ къмъ работѣ. Малкото остатъци полепватъ нейде по стениѣ му и се втвърдяватъ. А когато дебелото черво е неизпълнено, то остава въ покой, не действува. Освенъ това тѣзи храни съдържатъ много бѣлтъчни вещества, които лесно и бърже гниятъ. Това гниене до голѣма степенъ парализира дейността на дебелото черво. Важно е да се знае, че месото е отрова за цѣлото тѣло, поради токсинитѣ и пикочната киселина, които дава на човѣшкия организъмъ.

Запекътъ не се лѣкува съ очистителни, разхлабителни или клизми. Лѣкарствата само временно очистватъ червата и следъ това той се проявява съ по-голѣма упоритость и болезненость. Освенъ това очистителнитѣ причиняватъ редъ заболявания на лигавата ципа на стомаха и червата. Запекътъ се лѣкува по много простъ естественъ начинъ — чрезъ грубата, природосъобразна, растителна храна, която е най-здравословната.

Цѣли 11—12 години страдамъ отъ остъръ, хронически запекъ, който разби здравето ми и ме навевдаше на мисълта за самоубийство. За съжаление, никой лѣкаръ не ми показа правилниятъ пѣть за спасение. Тривиха ме съ хапове, прахове, разни специалитети, които никога не доизпивахъ, а захвърляхъ, понеже не помагаха, а увеличаваха запекъ ми.

Най-после съвсемъ случайно станахъ абонатка на сп. „Природенъ лѣкаръ“ и изписахъ чрезъ Д-ръ К. Йордановъ, книгата „Запекътъ и неговото лѣкуване“ отъ д-ръ Вандеръ.

Отъ тѣхъ азъ се запознахъ съ методитѣ на природолѣчението, на биологичното безлѣкарствено лѣкуване. Това бѣ истинско откровение за мене. Замѣнихъ бѣлия фина хлѣбъ съ черенъ тричевъ, оризъ съ булгуръ, захарьта съ меда. Станахъ пълна вегетарианка и на масата ми всѣки день имаше сварено жито и топълъ компотъ. Всѣка сутринъ преди ядене изяждахъ чаша натопени сини сливи (сушени) или смокини, трици или ленено семе като изпивахъ водата. Обѣдвахъ и вечеряхъ изключително съ зеленчуци и плодове, предимно сурови. Правихъ гимнастика и масажи на корема.

При дифтерия ежечасно промиване на гърлото съ лимонувъ сокъ и вода по равно и често промиване на носа съ обикновена вода.

И за чудо, запекътъ ми изчезна. Азъ се родихъ наново!
Нека всѣки, който иска да се излѣкува отъ тая тѣй
страшна болестъ, последва примѣра ми и прегърне идеята
за природосъобразното ѝ лѣкуване! (край)

Масажътъ като лѣчебно сръдство

отъ Д-ръ П. Кръстевъ — София

(Продължение отъ брой 1-ви)

Ние, българитѣ, сме останали още много назадъ въ областта на масажа. Първобитния периодъ у насъ още не е приключенъ. Не отговарящъ на новото време, този периодъ е като ценна традиция, която ще трѣбва тепърва да използваме. Опасността отъ първобитното прилагане на масажа, или по-право казано „търкането“, защото само до търкане се отнася въ случая, е на лице. Единъ примѣръ ще ви покаже обратната страна на медала. Да се гледа на търкането, упражнено отъ известни лица, като на чудотворно сръдство, презирайки или пренебрегвайки елементарнитѣ медицински предписания, безъ да се знае за какво се прави, какво заболяване се лѣкува, може да доведе до колкото неочаквани, толкозъ и тежки усложнения. Представете си случая съ тая дама, много интелигентна, която при заболяване колѣното на детето ѝ отива при всеизвестния, да кажемъ дѣдо Чаровъ. Дѣдото гледа и казва, че разбира. Той изобщо не може да не разбира. Разбира най-вече, че болестта е за търкане, „мирише“ му на навѣхнало колѣно. И започватъ вълшебнитѣ прѣсти прилежно да гледатъ заболѣлото и едва подутото колѣно. Тая настойчива прилежностъ съ следва всѣки день. Чудото, обаче, не идва. Злото, сѣкашъ на пукъ, расте. Има случаи, при които злитѣ духове, преобразени на болестя, не се подчиняватъ дори и на чудотворцитѣ. Такъвъ изглежда да е тоя случай. При лѣкаря научавате — малко късно, за да може детето да оздравѣе безъ пакостни усложнения — че болката не била за търкане, че туберкулозенъ отокъ се развива тамъ, дето всезнаещия дѣдо вижда „прѣста“ на въображаемо навѣхване. Този примѣръ показва, че да се гледа на масажа като на чудотворно търкане е опасно. Чудото се очаква въ тѣзи случаи не отъ лѣчебното сръдство, колкото отъ човѣка, който го прилага. Затова и на този човѣкъ се приписватъ качества и вещина, каквито нѣма. Затова и той е опасенъ.

Масаажътъ е просто и можщо лѣчебно сръдство, когато е приложенъ умѣстно, отъ опитна ржка и добросъвѣстно.

При напливъ на кръвъ къмъ главата и страдания на очитѣ, мозъка, ушитѣ и т. н. правете $\frac{3}{4}$ влажно увиване за 1—1 $\frac{1}{2}$ часа. Отлично отвлекающе приложение.

Бедитѣ, които може да направи, сж за смѣтка на любителитѣ на чудеса, на лѣковѣрнитѣ, които искатъ да бждатъ лъгани. Ще рече, за да бжде полезенъ, масажътъ трѣбва да бжде предписанъ на мѣстото си и да бжде приложенъ отъ опитенъ човѣкъ, специално подготвенъ за това. У насъ до скоро липсваха такива специалисти по масажа. Но Главната Дирекция на народното здраве имѣ грижата да попълни тая празнота и бѣше организирила за целта специални курсове. Следъ нѣколко време тѣзи курсове ще бждатъ подновени, та да може страната ни да се снабди съ опитни и научно подготвени масажисти, които да помагатъ умѣло и съвестно на нуждаещитѣ се отъ масажъ болни. По тоя начинъ нашата здравна политика може да отбележи още една ценна придобивка. Ние не се съмняваме, че масажътъ ще има и у насъ онова широко приложение, на което съ право се радватъ въ европейскитѣ страни, и че ще изпълни благотворната си задача въ защита на народното здраве. Довѣрието, съ което се ползувалъ отъ нашитѣ дѣди, разпространението му всрѣдъ народа като „лѣчебно търкане“, сж ценна традиция, която може и трѣбва да му осигури успѣха на сигурно, съвременно научно лѣчение. Неоценимото богатство, което притежава нашата страна въ минерални извори и бани, повишава още повече за насъ цената на масажа. Защото масажътъ, извършенъ преди банята, увеличава силата на въздействието на минералната вода.

Б. Р. Само въ нашия природолѣчебанъ институтъ масажътъ отъ 10 години е грижливо прилагано лѣчебно сръдство.

Впечатления отъ една научна екскурзия

Презъ Германия

(Продължение отъ брой 1)

Joachimsthal е друга лѣчебна станция ~~позната~~ отъ насъ. Модерно уреденъ курортъ съ голѣмъ хотелъ за гоститѣ съ 500 легла. Намира се на 40 клм. отъ Карлсбадъ. Ежедневно могатъ да се лѣкуватъ до 2000 болни въ една баня. Май, когато бѣхме тамъ, имаше вече 5000 болни на лѣчение. Водата е силно радиоактивна и много прочута като лѣковита. Банята се е посещавала и въ миналото отъ много видни чужденци намирали излѣчение тамъ и оставили саморждчно написани описания на страданията си и благодарности следъ оздравяването си. Всичкитѣ тѣзи исторически

При епилепсия 8-10 дни преди предполагаемия припадъкъ ежедневно по 1 чаша чай отъ дялянкови корени—1 чаена лъжичка на чаша вода—запарка.

документи сж написани на плочи и зазидани въ стенитѣ за вечни времена. Между излѣкуванитѣ и благодарилитѣ така е и единъ унгарски владика отъ старо време.

Модерното водолѣчение въ духа на природолѣчението е въведено въ 1927 год. Преди, лѣкуването не е познавало това водолѣчение, а се е състояло въ лѣтуване, пиене на водата и къпане въ басейнитѣ или ванитѣ. Сега се прилагатъ всички водоприложения (отъ 1927 г.). Особено много се прилагатъ торфенитѣ бани (Moorbäder.)

Има обзаведенъ цандеровъ институтъ за лѣкуване съ машинни гимнастики. Прилагатъ се въглекиселитѣ бани, парнитѣ бани и др. приложения на природолѣчението. (край)

Душевни болести

Примѣръ за опростено природно лѣкуване у дома на болния.

Стариятъ народенъ учитель К. Н-въ отъ с. Г. И. околия Р-ска е развивалъ широка обществена дейность. Особено преданно е работилъ за създаване и развиване на кооперацията у селото му. Тя процъвтыва и става първостепененъ културенъ и стопански факторъ тамъ.

Но, както често у насъ, работитѣ така се стекли, че готовановци успѣли да взематъ връхъ въ кооперацията и да измѣстятъ нейнитѣ основатели. Нещо повече, творцитѣ на кооперацията биватъ поставени въ положение на обвиняеми.

Въ това положение на жестока неблагодарность, е билъ поставенъ и нашия болень К. Н-въ Тази несправедливостъ и жестокостъ на българската действителность го е толкова засегнала, че отъ тогава стариятъ народенъ учитель почва да страда душевно. Всички прояви на неговия душевенъ и нервенъ миръ сж силно разстроени. Безсъние, страхъ, безапетитие, неспокойства и мн. други най-различни проявени ненормалности, характеризиратъ душевната му болестъ. Особено страха, че страда отъ сериозна болестъ и всѣки моментъ може да умре внезапно, беше надъ всички прояви. Смѣташе се за безвъзвратно загубенъ, и както многото ходене по лѣкари и аптеки, вършено до идването му при насъ, така и самото природно лѣкуване, къмъ което искаше да се държи като удавникъ за сламка, му се виждаше безполезно и напразно опитване. „Какво ме мжчите тука съ тѣзи бани. Не виждате ли г. докторе, че азъ умирамъ въ ржцетѣ Ви. Защо ме мжчите напраздно“ — бѣше постоянния му говоръ при насъ.

При постоянно злѣшане стопляйте се съ редовни гимнастики, физическа работа, дишания и енергично движение. Това е най-здравословното стопляне на тѣлото.

Жена му бѣше интелегентна и разумна жена. Тя виждаше, че той не е за умирање, и че едидственото му спасение е въ водолѣчението. Когато той бѣгаше отъ банята и не желаше да го „уморимъ въ ваната“, тя грижливо разпитваше, изучаваше цѣлия ни лѣчебенъ планъ и практическото прилагане на всички приложения. Малко трудно, повече съ здравата му жена, отколкото съ самия него, ние го подготвихме за практическо лѣкуване при домашни условия. Отидоха си. Понеже това отиване стана при упоритото настояване на душевно болния, останаха нѣкои неясноти за жена му.

Минаха нѣколко дни, получаваме писмо отъ нея. Описва ни какъ набързо инцидентно сж си отпътували, „за да не умрѣлъ по пжтя“ — както болния упорито се страхува. Съ това писмо тя ни увѣряваше, че въпрѣки неговата упоритостъ, тя е отпочнала лѣкуването по дадения ѝ планъ. Искаше нѣкои допълнителни обяснения около лѣкуването.

Минава седмици. Получавамъ новини чрезъ други хора, че добриятъ старъ учитель билъ значително подобрѣлъ. Сега VIII 1940 г. отъ неговото село идваха при мене болни. Тѣ съ особена радостъ говорятъ за него и страданието му. Понеже тѣ лично го били пратили при мене, подчертаваха своята заслуга за неговото оздравяване. „А, да го видите не можете каза, че е билъ боленъ, учителствува си, работи си“ — казватъ тѣзи негови съселани.

И въ какво мислите се състоеше това чудотворно лѣкуване. Много просто и лесно приложимо. Състоеше се отъ сжщитѣ познати общи приложения на природолѣчението, съ които лѣкуваме всички други болести. Никакви специални лѣчебни процедури за тази болестъ, а съвсемъ други за онази болестъ. „Името на болостъта нѣма никакво значение за нейното лѣчение“ (Д-ръ Браухле) и тукъ се потвърди. Кнайпови поливания, Куневитѣ бани, вегетариянство и суровоядене, четкови бани и четкови масажи, укоражителни придумвания отъ околнитѣ и дистилирана вода, видоветѣ приснищови компреси, мокри чорапи и още други невинни малки приложения—това бѣше всичко. Не особено голѣмъ умъ, нито много богатства бѣха нуждни на болния за да го разбере и приложи, а само малко трудъ. Заболяването беше въ 1939 год. презъ лѣтото. Оздравяването става напълно къмъ края на годината.

Като имаме този случай и като не забравяме мнението на професоръ Bleuler за безуспѣшното лѣкуване на душевнитѣ болести съ лѣкарства (опитъ основанъ на 30 годишната му практика), не ни остава друго, освенъ да признаемъ, че природолѣчението е на своята висота. То ще пребжде за доброто на страдащето човѣчество, въпрѣки неухотното му

При упорито продължително повръщане яжте на два часа по малко и отбирайте лесно смиланема храна.

гледане отъ страна на материално заинтересованитѣ. Името на тази болестъ и точната диагноза, оставяме да бжде поставено отъ нашия приятель г. Д-ръ К. Ч., комуто сж нужни неща, за да почне лѣкуването. Намъ, природолѣчителитѣ, това не беше потрѣбно. Така лѣкуваме всички душевни болести.

Опомни се докато не е късно

Въ единъ отъ броеветѣ на в. „Народно здраве“ четохъ изповѣдта — разкаяние на единъ туберкулозно боленъ. Въ нея той изброява противоздравнитѣ си навици, своето нехайство къмъ здравето си и подчертава, че тъкмо това го е докарало въ санаториума. „Само когато сериозно заболѣемъ, тогава разбираме колко голѣмо богатство е здравето“, казва той. Обещава вече да стане новъ човѣкъ да заживѣе разуменъ природосъобразенъ животъ.

Въ течение на 12 години, презъ което време издавамъ списанието си, се убѣдихъ въ престѣпното нехайство срѣдъ хората отъ всички слоеве. Понѣкога съ преднамѣреностъ, нарочно изпращахме списанието за прегледъ на хора, чийто нехайство къмъ здравето, ни е познато. Другъ пжтъ на такива, чийто здраве не е въ редъ. Трети пжтъ на такива, които предполагаме, че сж малко поне ученолюбиви. Съ това искахме по единъ или другъ начинъ да събудимъ интереса имъ къмъ здравни познания и имъ посочимъ прости природосъобразни прийоми, съ помощта на които биха могли да предотвратятъ много болести и страдания, а други да възвърнатъ загубеното си вече здраве и го запазятъ. Съ каква искреностъ, съ какво доброжелателство, съ какво чисто сърдечие и горещо желание да ги напжтимъ въ нови пжтища на здравеопазване, сме вършили всичко това. Тѣкмо затова какво разочарование, каква болка сме изпитвали, когато лекомислено ни се отблѣсква подадената братски рѣка.

Виждашъ го почти грохналъ още въ младинитѣ си. Удалили и удошили се въ противоздравни навици, не помислящъ нито за мигъ, че рано или късно природата ще го жестоко накаже за вършенитѣ грѣхове, лекомислено небрежно одрасква изпратенитѣ му пробни здравни свѣтила, и ги подхвърля „обратно редакцията“ — често пжти съ маниери и надписи, подчертаващи, че хичъ не го интересува нашата здравна просвѣта, че нѣма нужда отъ повече умъ, че богатството му е достатѣчна гаранция за неговото здравно благополучие. Нещастникъ, той и не подозира даже, че нито надмеността му, нито властничеството му, нито богатст-

При черни точки въ лицето, вечеръ ги истисквате и измивате съ 40 % спиртъ. Сутринъ измивате лицето съ бжедови трици.

вото му не ще го спасятъ отъ Божието наказание, ако и случайно, здрава наследственостъ, все още да отстоява на жестокитѣ удари върху неговото здраве.

Тъкмо къмъ такива отправяме апела — опомнете се докато не е късно. Сетне всичко ще обещаваме, всичко ще жертвуваме, но ще бжде късно. Тогава ще разберете, че сладостта да се живѣе не се състои въ това да си властникъ и потисникъ на другитѣ, да си богатъ и тънешъ въ охолство. Чакъ тогава ще разберешъ, че скромния, опростенъ начинъ на живѣне въ интименъ допиръ съ природата, братското отнасяне къмъ съчовецитѣ си, любовъ къмъ книгата и познанията, ще подсладятъ живота ти и те направятъ щастливъ.

Ако сега Вие пакъ получавате настоящия брой, прегледайте го внимателно. Преценете досегашния си животъ, погледнете въ бъдещето и „станете новъ човѣкъ, заживѣйте новъ животъ“ защото сетне ще бжде късно да разберете „колко сладко е да се живѣе“.

Докато не е късно, отдѣли малко сръдства, малко време за здравната си просвѣта — абонирай се и чети редовно спис. Природенъ лѣкаръ!

Храна и хранене

Кжпини (*Rubus fruticosus et caesius*)

Въ диво състояние кжпинитѣ вирѣятъ въ умѣренитѣ и топлиѣ страни на Европа, Азия и Кавказъ, кждето образуватъ много гжсти, непроходими храсти. Като полезенъ и хранителенъ плодъ, кжпинитѣ били известни и на древнитѣ гърци и римляни.

Независимо отъ това, плодоветѣ на кжпинитѣ отдавна се употрѣбавали отъ жителитѣ на тия страни, кждето тѣ (кжпинитѣ) се сръщатъ въ диво състояние. Като културно растение сж въведени напоследъкъ въ северна Америка. Тука тѣ се отглеждатъ въ грамадни размѣри. Въ западна Европа и въ Русия кжпинитѣ нѣматъ това значение, каквото иматъ въ северна Америка.

Съставъ: вода — 84.5%, гликоза — 3.16%, фруктови елементи — 3.14%, захаръ — 0.46%, киселина (предимно ябълкова) — 0.95%, целулоза — 3.97%, и пепель — 0.52%.

Медицинско приложение — крайно ограничено. Отвара отъ листата и коренитѣ имъ, които съдържатъ въ достатъчно количество танинъ, Диоскоридъ употрѣбавалъ противъ диария и като промиваще (гаргара) сръдство при болки на

При студени крака ежедневни мѣнящи бани на краката до силно зачервяване. Следъ това движение до умора.

вѣнцитѣ, рани и язва. А сиропътъ отъ кжпини се употрѣбва за подобряване вкуса на нѣкои лѣкарства.

Въ нашата народна медицина се употрѣбва при туберкулоза и за намаляване изобилна менструация.

По преценката на другитѣ За пневмонията у малкитѣ деца.

Всички лѣкари въ България получиха (изпратенъ отъ една лѣкарствена фабрика) отпечатъкъ отъ сп. „Българска клиника“ една гореща препорѣжка на тѣхното сънотворно лѣкарство. Препорѣжката е отъ български лѣкаръ, отъ медицинския факултетъ. Въ стремежа да се покаже „благотворното“ действие на фабричното лѣкарство — специалистетъ, се правятъ цитати отъ известния професоръ по детски болести — Хамбургеръ, който доказалъ, че децата отъ пневмония лѣкувани въ клиникитѣ умиратъ повече отъ тѣзи лѣкувани амбулаторно. Тази по-голѣма смъртностъ професорътъ обяснявалъ съ това, че въ клиникитѣ давали много ексцитации (възбуждащи лѣкарства—кофеинъ, камфоръ и др.). Сжщиятъ професоръ твърдѣлъ, че даването на тѣзи лѣкарства не само не донасятъ полза, а напротивъ носятъ вреда, затова е и по-голѣмата смъртностъ при даването имъ.

Значи, когато една пневмония у децата се лѣкува съ възбуждащи лѣкарства, тогава дава по-голѣма смъртностъ. Когато се лѣкува въ клиника дава сжщо по-голѣма смъртностъ отколкото при амбулаторното лѣчение! Природното лѣкуване е противъ употрѣбата (най-малко злоупотрѣбата) на тѣзи лѣкарства. Но защо въ клиниката давали по-много отъ тѣзи лѣкарства отколкото въ амбулаторната практика? Нѣкои казватъ — защото на клиникитѣ се изпращатъ масово специалистети за да се изпитватъ, а изпитване предполага повече даване. Други пъкъ твърдятъ, че който иска да има по-сигуренъ резултатъ при пневмонията трѣбва да даде детето си въ клиника, защото тамъ работятъ и професори и лѣкуването става при добри условия — следователно резултата ще е по-добъръ, (така би трѣбвало да се очаква, но...).

Нашата практика ни е показала, че при здравъ организмъ пневмонията минава бързо и леко безъ каквито и да е лѣкарства — само при чисто безлѣкарствено лѣчение.

Мислимъ нѣма да сгрѣшимъ, ако кажемъ, че нашиятъ младъ медицински факултетъ прави грѣшка гдето намѣсва името си въ една реклама, отъ каквито българския лѣкаръ трѣбва да бжде запазенъ. Вѣрно е, че следъ като въ Германия възтържествува напълно природното лѣкуване, лѣ-

При потни крака ежедневна сапунена баня на краката съ вода 32°C. Измиване съ сапуненъ спиртъ и босоходене,

карстvenитѣ фабрики не намиратъ почва за спекула тамъ и търсятъ такава въ ориента, но все пакъ нашата страна може да направи нѣщо да защити интереситѣ на стопанството ни и тѣзи на страдащитѣ у насъ.

Въпроси и отговори

В. Да се варятъ или киснатъ лѣчебнитѣ билки?

О. Лѣчебнитѣ билки се употрѣбаватъ въ следнитѣ форми 1) Или изсушени и стрити на прахъ се взематъ като прахове или прибавенъ къмъ храни и напитки, 2) Или се приготвява запарка (заливане съ вряла вода и престояване 5—10 мин. захлупено) или 3) се правятъ отвари, като се варятъ 5—10 и повече минути или най-сетне като се заливатъ съ студена вода и се киснатъ часове даже дни.

Коя отъ горнитѣ форми ще се приложи зависи отъ вида на билката (дали е цвѣтъ, листенца, крехки връхчета или кори, корени и др.). За действието, начина на приготвянето въ повечето случаи, нѣма значение.

Има обаче случаи, когато отъ кори и корени преминаването на лѣчебнитѣ части въ водата за пиене не може да стане докато не поври. Въ такъвъ случай е нужно отваряване.

Но имаме приготвяния и чрезъ киснене въ спиртъ или ракия и съответно употрѣбаване. Въ повечето случаи достатъчно е да се придържате въ дадения къмъ прескрипцията начинъ на приготвяне

Личи, че въ последно време е взета инициативата лѣчебнитѣ билки у насъ да се проучатъ, систематизиратъ от вещи лица (лѣкари, аптекари и естественици). Това е отраденъ фактъ. Съ това билколѣчението ще се отнеме отъ ръцетѣ на неукитѣ, които го компромитиратъ, а и злоупотрѣбаватъ съ него.

В. За нощнитѣ кризи на бронхалната астма.

О. Вѣрно е, има болни които само нощемъ получаватъ задуха. Въ такъвъ случай да се знае, че морска трева съ която сж напълнени дюшецитѣ, може да предизвиква астматичния задухъ, какъвто презъ деня не се явява.

Освенъ това ухапвания отъ пчели понякога оставятъ въ ухапвания една свръхчувствителностъ (идиосинкразия) на почвата на която се явява бронхиална астма.

Дреболии

„Идващата медицина ще стои подъ знака на студения приснищовъ компресъ“.

Професоръ Sauerbruch

При хемороидя—малки задръжни клизми съ отвара отъ джбо-ви кори, сѣдящи хладки бани отъ сжщата отвара.

„Ние лѣкаритѣ занемарихме премного естественитѣ лѣчебни сръдства на природата. А тъкмо въ тѣхъ трѣбва да се държимъ най-здрavo“.

Професоръ Sauerbruch

„Аа, азъ съвсемъ не си представлявахъ природолѣчението, че е такова чудно нѣщо. Това е наистана единъ отличенъ методъ“ така възклищавалъ всѣки лѣкаръ, който сериозно се залови, изучи и приложи този методъ.

Още въ 1597 г. въ научното сп. *La Medicine modern* Pater B. Penot (Тулуза) е описалъ босоходенето по росната трева, като ефикасенъ лѣчебенъ факторъ.

По нѣкон физиолози росата е радиоактивна, има скрито електричество — даже на фотогр. плоча действава.

Газенето въ течаща вода, едно своегорода водоприложение на отецъ Кнайпъ е било въведено за първи пътъ въ университетската вътрешна клиника въ гр. Марбургъ (Германия) съ директоръ професоръ Matthes. Докато отъ всички страни това приложение е било усмивано, това е първата офиц. клиника, която го е въвела.

Наши приятели

Впечатление отъ наша сказка

... Тукъ държа сказка единъ Вашъ лѣкаръ, съветвамъ те да следвашъ неговата метода непременно ако искашъ да живѣешъ 120 години... Това което той изнесе въ сказнитѣ си е най-сигурното сръдство за лѣкуване...

5.1 1937 год.

Съ поздравъ

В. Търново

Х. П. Р, запасенъ подполковникъ

Съ горното писмо единъ нашъ слушатель на сказката ни въ Търново препоръчва на свой сродникъ въ Варна.

Предупреждение

Поради това, че зачестиха многото запитвания съ дълги ферманни писма, които да чета само нѣмамъ възможность, съобщавамъ, че на запитвания въ бждаще нѣма да отговарямъ. Само на кратки запитвания по много належащи нужда ще отговарямъ съ по нѣколко думи и то ако се приложи чиста гербова марка отъ 5 лв. Ако знаятъ приятелитѣ ни колко малко време имамъ не биха искали отъ мене да чета дългитѣ имъ фермани и нѣма да се сърдятъ, ако сега предупреждавамъ.

При подагра 2-3 пъти седмично изпотителни процедуръ,