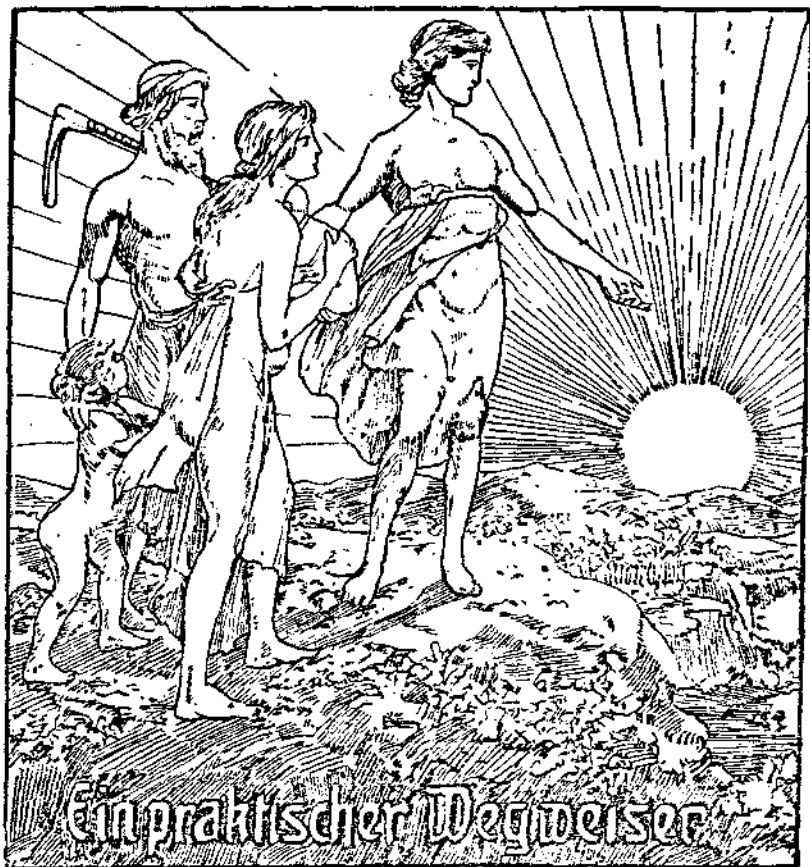


ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Одобрено и препоръчано от Министерството на Народното Просвещение
съ окружно № 2063 отъ 25. I. 1929 г.

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ.



Природолѣчение!... Вегетарианство!... Въздържанне!

ОТКРИ СЕ Хотелъ „НОВЪ ПРЕСЛАВЪ“

въ центъра на града
„НОВЪ ПРЕСЛАВЪ“ има 28 стаи, модерно мобилирани
съ чешма въ всѣка стая. Всичко е съвършено ново.
Отлична чистота. Всички стаи сж слънчеви.
Цени обикновени.

Премахнатъ е 10% процентъ на прислугата. Хотелътъ е една придобивка за Варна, където гоститъ ще намѣрятъ отлична обстановка за отмора и почивка

Бръснарницата на ХР. ИВ. ХРИСТОФОРОВЪ
22 Линия № 58.

Бръсне и подстригва по **10** лв., Дами подстригва по **10** лв.
Ундолпиране съ „Марсель“ **15** лв.

Всичко по най-изтънченъ вкусъ. Посетете за да се уверите!

ВЕГЕТАРИАНСКАТА ГОСТИЛНИЦА „ПРИРОДА“

ул. „6 Септемврий“ — Варна

е едничката въ града. При **образцова чистота**, вежлива **прислуга** всѣки ще се чувствува, като въ дома си. **Станете вегетарианци, хранете се въ вегетарианската гостилница „ПРИРОДА“.**

Здраво, природно и хранително питие е

БОЗАТА

приготвена отъ доброкачествено **просо** и съ вешина. Съидейници обявете бойкотъ на спиртнитъ питиета и **пийте** само **БОЗА**. А такава ще намерите въ Варна **само при ЦВѢТКО БОЗАДЖИЯ**, ул. „Царъ-Борисъ“
Пийте по вече БОЗА!

Ж. Лоловъ — Варна

Телефонъ 543

Машинно обработване на всевъзможни дървени изделия.
Работа ефикасна. Цени умерени.

Здраво тѣло въ чисти дрехи
МАТЕЙ НЕДКОВЪ — Варна

Чисти — боядисва — глади.

Приятелю, съидейници четете и разпространявайте нашия „Природенъ лѣкаръ.“

ДОВОРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за здравна просвета и борба съ народните болести.

Урежда редакционенъ комитетъ.

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

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

Природенъ лѣкаръ.

Всички лѣкарства сж вредни!?

Американскиятъ професоръ по вътрешна медицина д-ръ Белъ тия дни е направилъ твърде сензационни изявиения. Той заявилъ, че всички лѣкарства били вредни и че медицината трѣбвало да се откаже окончателно отъ услугитѣ на химията. Белъ щѣлъ да отвори единъ голѣмъ санаториумъ, въ който болнитѣ щѣли да се лѣкуватъ изключително съ въздухъ, слънце, добра храна и главно съ добро настроение.

Б. Р. Коментарии сж излишни.

М. Едревъ

Страдание.

Катъ мжчитель безсърдечни
Страданието крачи
И съ болки безчовѣчни
Човѣчеството мрачи.

Защо е тази армия,
Дълга до безчетъ,
Отъ болки и страдания,
Що души тозъ свѣтъ?

Е ли благиятъ Творецъ
Толкова жестокъ,
Та да мжчи — безъ конецъ,
Собственный си рогъ?!

— Не! Да се ние въземимъ,
Туй Той ни желее,
И престанемъ да *грешимъ*
— Негова мечта е.

На тозъ, кой отъ пжтьгъ свой
Отъ Него показанъ,
Се отбий, изпраща Той
Страдане — наказанъ.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ

Въ защита на Природолѣчението

По поводъ серията статии отъ Д-ръ Ив. Теодоровъ въ „Здравна Просвета“ и вечнитѣ писания и писания въ разнитѣ вестници.

Преди всичко, по достойна борба.

Който търси истината, не трѣбва да държи смѣтка за страданията. Sirius.

Дълга да подчертая, че не само се абстрахирамъ отъ личността на колегата, както той иска въ своята статия, но нѣщо по-вече: Азъ признавамъ публично, че колегата Д-ръ Тодоровъ, макаръ и менъ лично непознатъ и при среща не бихъ могълъ да позная, се е ползувалъ съ моитѣ симпатии и уважение, като старъ колега. Тѣзи чувства на симпатия иматъ въ основата си, вѣрвамъ, едничката мотивировка, че той е общественъ служителъ. А за мене ценното въ единъ лѣкарь е дейността му, оставена въ услуга на народа, а не въ тази на собственитѣ интереси и джобове.

Нека не пропусна да кажа, че Д-ръ Тодоровъ си е спечелилъ име на превърженикъ на природното лѣкуване. Отъ тукъ и голѣмото очудване на вегетарианскитѣ срѣди, при появата на статиитѣ му.

Очудва ме само, какъ единъ честенъ народенъ служител, като него, може, още въ първитѣ си опити за по-близо познанство (защото той самъ казва, че може да не ме е разбралъ), да позовава полицията на помощ и насѣква властта срѣщу народа. Казвамъ срѣщу народа, защото, азъ не съмъ нито власт, нито чорбажия, а единъ скромень, макаръ и съ грѣшки, както той иска да ме искара, общественъ служителъ. А „насѣква властта“ затуй, защото още въ първитѣ редове на своята „критика“ пита Дирекцията на Народното Здраве и я упрѣква даже, че и до днесъ не зимала мѣрки за обезопасяването ми(!). А на сжщото мѣсто, той самъ декларира, че слушалъ „случайно“ една моя скаска и му много харесала(!). И въпрѣки това, призовава дирекцията къмъ действие.

Не драги колега. Вие можете да критикувате моята дейностъ. Това не само, че не е забранено и осѣдително, но желателно и твърде полезно, както за мене, така и за общото благосъстояние. Защото, ако не бѣха критикитѣ отъ страни, които възпиратъ и напомнятъ за общественъ дългъ, самозабравилитѣ се горе на върховетѣ, били тѣ които и да сж, биха закопали много нещастни народи. Така, че една безпристрастна критика отъ единъ старъ опитенъ колега, азъ много желая. Разбира се, това мое желание съвсемъ не ме ангажира въ това, непременно да се съглася съ Вашето мнение. То-

ва е вече въпросъ на разбиране, на преценяване, па, ако щете и на възпитание.

Но каква трѣбва да бжде тази критика, ако искаме да е полезна менѣ и Вамъ. Азъ казвамъ такава, каквато е въ другитѣ страни. Научна, не заядлива, безъ всѣкакъвъ оттенъкъ на полицейщина и властничество. Не въ своето призоваване на Дирекцията бѣхте лѣкаръ, колега и народенъ служителъ, а въ апела си къмъ младитѣ лѣкари, които трѣбвало да не мълчатъ, а навреме отговарятъ съ своята лѣкарска ком етенностъ. Тѣ трѣбвало да сторятъ това, защото, може би, Вие се чувствувате изморенъ, боленъ и като че ли нѣмате вѣра въ успѣшно изнасяне двубоя. (Това Вие самъ казвате). Кой зиге, обаче, по каква причина, тѣ не сториха тсва, което Вие намирате за нужно и, може би, макаръ по късно, ще изпътниятъ сзоя общественъ дългъ. Това азъ твърде вѣрвамъ и не забравяйте, че се готвя за целта. И нека да си призная, такава една борба би била за мене най-голъмото удоволствие. После, тя би ми давала все нози и нови импулси за работа и не ще задрѣмъ, какъвто би билъ, може би, случая, ако никой не се обаждаше. Тоза е преди всичко гаранция за моя сигуренъ успѣхъ. То е стимултъ но е и реклама.

Преди да пристѣпя къмъ същността на отговора, съобщавамъ за знание, че въ желанието си да отговоря на статиитѣ Ви, поискахъ съгласието, на редакцията на „Здравна Просвѣта“, да ми отдѣли мѣсто за целта. Въ отговоръ на запитването ми се събщи, че дали ще ми се даде или не, зависи отъ отговора ми. Или съ други думи казано, ако е въ духа на нашитѣ разбирания щемъ, ако ли не ни се хареса? . . . тогава нѣмаме смѣтка. И тъкмо противъ тази пристрастностъ говорихъ по горе. Тукъ съвсемъ не се цели критика за добирание до истината, ами до даване преимущество на единъ затуи, защото другия не мисли както тѣхъ. Озаконеното трѣва да бжде непременно най-доброто и се натрапи на всички. Нѣщо, което, не става въ културнитѣ страни.

Ако, обаче, непристойната и уязвяваща борба, се състоеше само въ това предисловие на статиитѣ на колегата Дръ Тодоровъ, азъ бихъ отминалъ, безъ да се спирамъ тукъ подъ горния насловъ. Тя е много по страшна, много по заядлива и, вѣрвайте, не е достигнала своята кулминациона точка. Историята съ гонението ми е голѣма и ще остане единъ паметникъ въ нашата литература въ полза на зараждащето се, у насъ, природолѣчение. Безъ да отекчавамъ, ще спомена многото писания изъ вестницитѣ, списанията, „Лѣтописи“ на българския лѣкарски съюзъ и специалнитѣ рапорти до тамъ отъ кждето съмъ зависимъ. Ами специалнитѣ събрания съ виковетѣ „Намъ не ни трѣбва твоята литература“, „твоята глала ли го ражда това“, „ти ще прогледашъ“, „той проповядвалъ и полово въздържание“ и най-сетне „циничния смѣхъ“

и ржкоплескания“, които предадоха на събранието характеръ на кварталенъ циркъ, не рисуватъ ли ужесточеността, умразата, безкруполността и онитожителния характеръ на недосгойната борба? Ами тичанията отъ ранни зори по вратитъ на редакциитъ и настояването да се помѣстватъ статии съ съдържание, уронващо престижа, както на отдѣлния лѣкарь, така и на цѣлото съсловие, какво доказватъ още, ако не горното? И понеже всичко това излизаше и носѣше името на лѣкарското Д-во, което значе съгласие на неговитъ членове, азъ поставямъ и колегата въ него работъ и го таксувамъ като съучастникъ. По тази причина занимавамъ читателитъ си съ това предисловие.

Най характерното, обаче, тукъ е, че нито веднажъ не се излезе съ нѣкоя научна статия или сказка, съ която да се обори моето проповядване.

Но нека свърша съ молитвеника си и премина къмъ същността на онова, което ме кара да започна серията отъ статии въ защита на природолѣчението, което е за мене свято, и комуто да служа, съмъ далъ клетва,

Съдържанието на помѣстенитъ въ „Здравна Просвѣта“, статии е доста разнообразно и отговора ми, въ тази форма се налага. Най-първо ще се спра върху оня пунктъ отъ тѣхното съдържание, въ който многократно се подчертава кой въ по-елегантна, кой въ по-некрасива форма, че цитиранитъ отъ мене представители, па ако шете и бащи на природното лѣкуване, сж хора селяни, дърводѣлци, ковачи и т. н.

Тукъ колегата особено подчертава, какво само факта, че тѣ сж „простолюдия“, доказва недвусмислено несъстоятелността на тѣхната лѣчебна наука, респективно проповѣжданото отъ мене, въ сжия духъ, природолѣчение. Азъ декларирамъ, че това умозаключение съвсемъ не е правдоподобно и обещавамъ да го оборя съ факти и документи.

Въ подкрепа на горното и за доказателство на това, че лѣкарското съсловие води помежду си жестока и самоизтрѣбителна борба, отъ какъвто характеръ е и тази противъ мене, посочвамъ и препоръчвамъ на интересуващитъ се 1) сп. „Лѣкарска Обноза“ 2) сп. „Лѣкарь“ 3) Новоизлѣзлата книга „Лѣкарскитъ ежби — едно обществено зло“ 60 страници отъ адвокатъ Асенъ Господиновъ и най сетне самия „официозъ“ „Лѣтописи“ който се получава въ всички обществени библиотеки, следователно съдържанието му не е професионална тайна.

И най сетне, за да освободя онази частъ отъ г-да колегитъ, които застанали на висотата на своето обществено положение, щадягъ лѣкарското име и престижъ, ще се допълня съ следнитъ нѣколко реда:

Всѣко едно публично проявление (чрезъ преса, сждъ и др.) на чисто домашнитъ лѣкарски недоразумения е било осжждано отъ горепосочената група лѣкари, които, отъ ува-

жение къмъ званието „лѣкарь“, винаги сж настоявали, щото „домашнитѣ“ работи да се изживяватъ по домашному и не имъ се дава весникарски характеръ. Сжщото становище държаха и по отношение на некрасивата борба съ моята обществена дейность, респективно самия мене.

Подъ тѣхно влияние, нѣколко пѣти се взема решение да се сложи точка на всичко и започнемъ да творимъ вмѣсто да решимъ. Такова едно решение се взе и въ последното събрание.

Но, каточели на пукъ на всичко, има още жадни за ежби които продължаватъ да занимаватъ обществото съ нашитѣ домашни дертове. Защото, въпрѣки неудобрието на проектираната отъ името на лѣкарския съветъ, статия, ней е дадено гластность, чийто появяване въ в. „Черно Море“ не може да не е изненадало всички лѣкари, които напуснаха последното събрание съ убеждението, че най-сетне се сложи точка на взаимонезяждането.

И въпрѣки желанието ми, да не се занимавамъ съ дребнавости, това дръзко незачитане решенията на общото събрание и яно нежелание за миръ, ми *натрпани* да „разнообразя“ статиятъ си „Въ защита на природолачението“ съ следното кратко опровержение:

1) Колкото и некрасива и недостойна да е възхвалата на *seguis* въ в. „Сла янинъ“, тя е сигурно предизвикана отъ безконечнитѣ писания противъ мене и непристойната борба съ моята обществена дейность. Така или иначе, тя е дѣло на единъ свободенъ гражданинъ, не ме ангажирва като лѣкарь и добра или лоша, остава за смѣтка на автора си.

2) Замѣсването ми въ нея е неоснователно и азъ се противопоставямъ най-енергично на провокации отъ подобенъ родъ.

3) Такива и подобни възхвали не съмъ желалъ и не желая. Дѣлото ми се достойно преценява отъ онѣзи, на които е посветено, и азъ съмъ доволенъ, че задоволявамъ моитѣ последователи. Всичко друго, дребнаво и заядливо, оставямъ за смѣтка на писачитѣ. И азъ се чудя, защо една възхвала за мене, озлобява тѣй много, когато уязвяващитѣ статии не будятъ ни най-слабо чувство на колегиално състрадание!

Втората ми статия римско две (II) ще посвѣтя на това, да отбия нападкитѣ по адресъ на Priessnitz, Schrot, Kneipp и др.

Предварително заявявамъ, че евентуално появилъ се отговоръ на настоящитѣ ми статии, ще взема подъ внимание само при условие, че е наученъ и безъ личенъ характеръ. Всѣки недостоеенъ отговоръ оставямъ въ тяжестъ на авторитѣ ѝ, па били тѣ и професори.

Съндейници, запишете поне по единъ новъ абонатъ! Изпълнете дълга си къмъ великото ни дѣло.

Едно отлично средство при температура у децата.

Почти винаги и при всеки удобен случай подчертавамъ, че да се дава на децата лѣкарства е даже престѣпление. Тази голѣма грѣшка при тѣхъ се прави толкова по-често и позече, защото децата страдатъ много често отъ температурно състояние, а при всѣко появяване на най-малката температура, родителитѣ сѣ наклони непременно и колкото се може по скоро, да му дадѣтъ нѣщо противъ огъня. Така щѣлъ да се „пресече“ по скоро огъня и нѣмалъ да измѣчва детето. Това не бѣза да върши никой баща или майка, по три съображения: Първо, защото такова „пресичане“ на огъня не е позволено да се прави като вредно. Второ, всѣко даване на лѣкарства у детската възраст, трѣбва на всѣка цена да се избѣгва ако не абсолютно, то поне да се остави само за онѣзи рѣдки и крайни случаи, кждето родителитѣ не знаятъ какъ иначе да си помогнатъ, или пъкъ лѣкарътъ имъ нареди. И трето, защото имаме толкова невини и абсолютни средства за борбата съ подобни температурни състояние. Това отлично и незаменимо средство противъ температурата, е по-малко или по-вече студената вода.

Освенъ многото други начини и форми на приложение, тукъ ще спомена само единъ, а именно *студениятъ обвивания*.

Правилно приложеното студено обвиване намалява много бързо и ефикасно и най-високата температура. Нѣма случай, кждето то, подбрано вѣщо, да откаже и ни остави въ положение да отидемъ въ аптеката и диримъ лѣкарствената помощъ. Това се отнася, както за възрастнитѣ, така и за децата. И щомъ като е толкова ефикасно и безвредно, нека видимъ какъ става неговото приложение:

Взема се една кърпа, чаршавъ, пелена или какъвто и да е другъ парцалъ, стига той, по голѣмина и дебелина да отговаря на възрастта и силитѣ на болния. Натопява се въ вода отъ 25 — 30 — 32 градуса, изтиска се и се изцежда много добре. Презъ това време се разтила единъ вълненъ чаршавъ или иѣкоя друга покривка върху кревата. Върху нея се разтила бързо мократа и изцедена кърпа. Върху така приготвената постелка се поставя детето да легне. Отъ шията надолу цѣлото му тѣло се завива първо въ мократа и после въ сухата — вълнена постелка. Въ това състояние се оставя болния да лежи 5 — 10 и т. н. минути, споредъ състоянието и височината на температура. Следи се и когато мокрия чаршавъ се е стоплил и не охлажда вече, сменя се, като се наново мокри. Така се продължава, докато температурата намаляе и болното се ободри. При повторно повишаване на огъня процедурата се повтаря. Така приложено обвиването действа най-силно но и като силнодействащо изисква по-голѣма вѣщина и внимание. Въмѣсто цѣлото тѣло, може да се обвива

частично. Например само краката, само гърдитъ и корема, като се оставят свободни ржцетъ и т. н.

Като се има предвидъ, че тѣзи обвивания, освенъ отличното си противотемпературно действие, ободряватъ, поущряватъ и закрепватъ и най-слабото дишане и кръвообръщение, тѣ трѣбва да бъдатъ поставени надъ каквито и да е лѣкарства и намѣрятъ употребление всрѣдъ широкитѣ народни маси и разнитѣ съсловия, защото:

Тѣ намаляватъ бързо и ефикасно температурата.

Ободряватъ и най-унесения (сомнолентенъ) боленъ.

Възтанозяватъ най-задрѣмалото дишане.

Окрепватъ най-слабото сърце и слабъ кръвообратъ.

Изтеглятъ презъ кожнитѣ пори маса отрови.

Дразнятъ кожата и я подържатъ свежа и бодра.

Сж абсолютно безвредни.

И най сетне, *спестяватъ ти осекжднитѣ парични средства.*

Навикъ ли е сънътъ или природна необходимостъ?

Преди известно време въ мѣстната преса се писа за „научнитѣ изследвания“ на нѣкой си лѣкаръ, който доказалъ, че сънътъ билъ навикъ, а не природна необходимостъ. Той казалъ, че човѣкъ може да живѣе безъ да спи, стига да може да „отвикне“ отъ навика да спи.

Че това е плодъ на гладната за сензации продажна преса, нѣма защо особено да подчертавамъ. Целта на настоящитѣ ми нѣколко реда е, да занимая читателитѣ съ въпроса за важността на съня за дравето и да покажа, че той съвсемъ не е навикъ, а абсолютно необходима естествена нужда.

Една лѣкарка е доказала, съ експериментъ на куче, че продължителното абсолютно безсъние води неминуемо къмъ смъртъ. Тя казва, че да се спи е природенъ законъ, на който се подчиняватъ всички живи същества. Не е умората, която докарва съня. Ние знаемъ, че много уморения не може да спи добре и спокойно. Защото, ако приемемъ, че умората е, която докарва съня, въ такъвъ случай трѣбва да приемемъ и това, че събуждане за една две секунди е невъзможно. Нѣщо, което не отговаря на действителността.

Знае се, че всички наши органи и функции иматъ връзка съ специаленъ центъръ въ главния ни мозъкъ. Така напримеръ тургура на мускулитѣ и тѣхната работоспособностъ се предава отъ специални клетки въ мозъка. Тѣзи клетки въ време на сънъ сж въ пълненъ покой и не работятъ. Затова и истинско отпочиване имаме въ време на спане. Тогава, както мускулитѣ, така и съответстващитѣ имъ мозъчни

клетки изгубват своя тургуръ. Тъ сж слаби неопнати и така си отпочиватъ най-добре.

Сжщото нѣщо може да се каже и за онѣзи мозъчни клетки, които подържатъ функциитъ на разнитъ секреторни органи. Тъ ставатъ неопнати, въ резултатъ на което се разслабватъ и изгубватъ тургурността си глаткитъ мусулни влакна, респективно разнитъ жлези. Всѣки знае, че въ време на сънъ и най-силната хрема намалява, секрецията на носа почти се изгубва презъ нощта, за да се появи презъ деня наново. Сжщото нѣщо е и съ диарията. Не рѣдко виждаме какъ силна презъ деня диария ни оставя презъ нощта спокойно да спимъ, за да почне на следния денъ съ сжщата интензивностъ. Потнитъ жлези, напротивъ, работятъ въ време на съня по-усилено. Също така не спира да работи нашия мислителенъ апаратъ. Това се доказва отъ сънуването нощемъ. То не е нищо друго, освенъ ходъ на мисли въ време на спане.

Но съ положителностъ се знае, че имаме специаленъ центъръ на съня, тъй както имаме центъръ на дишането, на температурата на кръвообрата и т. н. А какво ни показва това? Не говори ли ясно и категорично въ полза на туй, че съчътъ не е навикъ, а природна необходимостъ, създаденъ отъ самата нея съ специаленъ даже апаратъ? Ако това, е така, тогава съ положителностъ можемъ да приемемъ, че и твърдението, какво съня се докарвалъ отъ нощната тъмнина е невѣрно. Или, че тъмнината на настъпващата редовно следъ всѣки денъ, нощъ, налага или натрапва т. д. к. съня.

И ето драги читатели, що е сънътъ. Безъ да се спирамъ на пагубното влияние на днескашната култура съ своятъ безсънни нощи, за което говорихъ въ моята скаска и брошура „Оздравяване на жената“, азъ подканвамъ всички онѣзи, които поставятъ здравето надъ свѣтството, къмъ нормализиране съня си, като не забравятъ народната поговорка: *„Ра-о ставай рано мий“*. Защото само сънътъ е оня моментъ, когато тѣлото и умътъ си напълно отпочиватъ, па ако щете и оздравителната работа на болния организъмъ, е най-плодотворна. И то сънътъ преди полунощъ.

Но ще бжда ли чутъ отъ онѣзи, които заблудени въ своя „модерно-културенъ“ животъ, прекарватъ изключително въ нощнитъ локали и танцувални салони? Не вѣрвамъ . . .

Съйдейници, последователи отъ цѣлата страна, запишете се членове на нашето Д-во „Природолѣчение“ за да добие мощта за плодотворна борба за преуспѣване на дѣлото ни.

Въ съединението е силата.

Пратете веднага 20 лв. всгжп. вносъ плусъ членски по 5 лв. месечно.

Всички членуватъ въ Варненското Д-во.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ — Варна.

Злъчните заболявания и тяхното природолѣкуване

Продълж. отъ бр. 2

Лѣкуване. Сложната картина, която представлява болестта, нейното мъчно разпознаване и недостатъчно проучената ѝ още етиология (първопричина,) ни даватъ достатъчно основание да приемемъ, че нейното лѣчение нѣма да бѣде по-лесно и сигурно. За да подчертая авторитетната стойностъ на това мое твърдение, нека ми бѣде позволено да цитирамъ мнението на известния германски професоръ *Щрюмпелъ*. Въ своя голѣмъ трудъ, издаденъ въ два голѣми тома, той казва: „Нашитъ средства за борба съ злъчните камани сж доста осжждни. Нароилитъ се напоследъкъ „специфични“ лѣкарства противъ каманитъ, не оправдаха голѣмитъ надежди и прехваленитъ резултати.“ Едно отъ най надежднитъ средства, си остава пакъ водата на Карлсбадъ. Нейното действие е често тъй очебиюше, че много автори ѝ приписватъ даже, че тя има *разтваряще камънитъ действие*. И ако това е така, тогава болнитъ отъ злъчни камани биха могли да се обнадеждатъ. Но за това приписано ѝ разтварящо дѣйствие на Карлсбадовата вода сжщия професоръ казва: „Наистена, нейното приложение допринася за облекчение на болнитъ, но да се върва въ нѣкакво разтворително дѣйствие! — Това е за мене твърде мъчно.“ По нататъкъ сжщия, за да предотврати увличанията по това лѣчебно дѣйствие на Карлсбадската вода, се допълня: „Въпрѣки нейното облекчаващо дѣйствие, азъ намирамъ специални отивания тамъ на мѣстото, кждето дѣйствието ѝ може да има само нѣкаква стойностъ, нецелесъобразно по простата причина, че неудобствата, уморителни пжтувания и другия шрапацъ, който придружава пжтуването, допринасятъ на болния по-голѣма вреда отъ въобразената полза отъ пристояването.“ Приведениятъ примѣръ въ първата ми статия е още едно доказателство за истинността на професорскитъ думи, че средствата ни за борба съ болестта сж доста осжждни.

Това е мнението на голѣмия германски професоръ за тѣзи две средства: „специфичнитъ лѣкарства и Карлсбадската вода“. Третото препоръчвано средство, това сж разнитъ топли бани. Особена стойностъ се приписва на минералнитъ бани, за чийто приложение е необходимо време и средства. Безъ да коментираме по тяхнитъ преимущества и недъзи, ние ще подчертаемъ факта, че липсата на достатъчно средства въ народнитъ маси и невъзможността да отдѣлятъ свободно време (месеци па и години) за престояване тамъ, защото всѣки безработенъ день за отрудения народъ е день безъ хлѣбъ, прави минералнитъ бани като невъзможно средство за лѣку.

ването на широкитѣ народни маси. Тукъ ще цитирамъ думитѣ на нашия народенъ лѣкаръ Иероманакъ Неофитъ Калчевъ въ Царева Ливада, който не веднѣжъ е билъ сѣденъ и оправданъ, но награждаванъ, както отъ нашия царъ Фердинандъ, така и отъ руския императорски дворъ, който е многократно доказалъ, че въ неговия природенъ методъ на лѣчение има нѣщо ценно, което не бива да се отминава като не научно, а стане предметъ на проучаване отъ страна на медицинскитѣ представители и като се отърси отъ онова, което не е въ съгласие съ човѣшката природа, се въведе въ съкровишницата на здравеопазителнитѣ средства. Въ своя букваръ „Народенъ домашенъ лѣкаръ“, той казва: „На минерални бани да ходятъ онѣзи, които печелятъ паритѣ си безъ трудъ, иматъ ги много и се чудятъ какво да ги правятъ. За народа тѣ сѣ непостижими, а и излишни, защото съ трудъ всѣки може да си ги приготви въ кѣши и спести оскужднитѣ си парични средства.“ Тѣзи негози мисли привеждамъ, защото, макаръ на пръвъ погледъ сѣ пресилени и не би трѣбвало да се следватъ, въ тѣхъ има нѣщо ценно, което всѣки човѣкъ на труда трѣбва да използва. Какъ и кога, това ще научи всѣки отъ своя домашенъ лѣкаръ, който най-добре познава болестта и материалното състояние на своя боленъ.

Да видимъ сега, какво може и трѣбва да направи онзи боленъ, който печели хлѣба си съ кръвъ на чело и нѣма луксозната възможностъ да шета изъ минералнитѣ курорти, нито пъкъ да плаща прескъпнитѣ „специалитети“. Да сторимъ това, ние се чувствуваме толкова по задължени, че едно отъ клетвенитѣ обещания, които сме дали като лѣкари, е това: „Да се стремимъ и излѣкуваме довѣрилия ни се боленъ, по начинъ и методъ, който ще му струва най-малко материални разноси, и въ никой случай нѣма да му предписваме и нареждаме нѣща съ цель да облагодетелствуваме нѣкого или себе си! За подобно дѣяние лѣкарътъ е отговоренъ предъ съвестта си, предъ обществото и най-сетне, предъ законитѣ въ страната ни.

На това си задължение отговаряме, мислимъ, като се предѣржаме въ природния лѣчебенъ методъ.

И ето въ що се състои природосъобразното лѣкуване на злѣчнитѣ заболявания, което въ по-вечето случаи не струва на болния почти нищо.

Третирането на обикновенитѣ възпаления на злѣчнитѣ органи, кждето нѣмаме образували се камъни или пѣсъкъ, не се различава много отъ това на обикновенитѣ температурни, болезнени и възпалени състояние и като така не ще се спирамъ подробно върху имъ. Всѣки, който е запознатъ съ общитѣ приложения на природния методъ и е подготвенъ за едно модерно гледане на болния, ще може, подъ ръководството на своя лѣкаръ, да направи всичко необходимо за оз-

дравяването. Тукъ ни интересува гледането на онѣзи болни, които иматъ вече образували се камъни, респективно пѣсъкъ.

Остановено е, че присъствието на масло въ дванадесетопръстното черво, ускорява излѣчането на злѣчната течностъ. Това усилено излѣчване допринася за по бързо и лесно излѣчване на камънитѣ и пѣсъка. Приложението на маслото, при предразположение къмъ злѣчно заболяване, става съ профилактична (предотвратяваща) целъ. Въ такъвъ случай, се взема сутринъ на гладенъ стомахъ и вечеръ преди лѣгане по една супена лъжица чисто дървено масло. Това може да се продължи дълго време. Освенъ, че не ще увреди никому, ще предотврати образуването, задържането и докарването на атака, ами е отлично хранително средство. Искаме ли, обаче, да го приложимъ въ време на атака, тогава то става въ по-голѣми количества, като 100 даже 200 грама на веднѣжъ. Въ време на такава една кура препоръчително е, да се следи излизането на камъни въ изпражненията, като сѣжитѣ се промиватъ и прецеждатъ. Камънитѣ сѣ твърди и лесно разпознаваеми.

Едно много старо народно средство противъ злѣчнитѣ камани е рѣпата. То е било познато на лѣкаритѣ отъ древността, но въ последствие изоставено и замѣнено съ производствата на лѣкарствената индустрия. Подтикнатъ случайно, ентусиазиранъ следъ сериозно обмисляне, Берлинскиятъ лѣкаръ медицински съветникъ Д-ръ Шмидъ е открилъ благотворното действие на рѣпата при злѣчнитѣ заболявания. По специалностъ психиатъръ, нему се наложило да лѣкува по неволя една своя роднина, която отъ никъде не могла да намѣри излѣчение. Следъ като е изпиталъ безрезултатно всички модерни тогава специалитети, той опиталъ съ това просто народно лѣкарство, да разрежи злѣчната течностъ, да премахне лигитѣ, наслагани по стенитѣ на червата и по такъвъ начинъ, улесни излѣчването на сѣщата. И за негово очудване, резултата, е билъ по вече отъ удивителенъ. Д-ръ Виншъ, старъ немски лѣкаръ, резностенъ привърженикъ на природолѣчението е прилагалъ систематически този начинъ на лѣчение и е ималъ винаги удовлетелни резултати. Той препоръчва: избира се срѣдно голѣма здрава бѣла рѣпа, нарязъ се на колелца, всѣко се надробязъ още по на малки парчета. Верятъ се най-малко половинъ часъ въ литъръ и половина вода. Долива се малко въ време на варенето, прецежда се всичкото това, изтискватъ се чрезъ мачкане парчетата, за да не се изхвърли нито капчица. Посолява се течността и на порции се изпива въ течение на деня. Това се повтаря ежедневно и дълго време. Но самитѣ парчета, макаръ и изтискани, могатъ да се изядатъ, ако съ тѣхъ не стане претозарване на стомаха. Но може да се пие и сурозия сокъ на рѣпата. Богатството на разни минерални соли, витамини оставятъ рѣпата на висотата на едно отъ

лично народно лѣкарство. Но обстоятелството, че лѣчебната ѝ стойност не се губи следъ толкова продължително варене, говори, че не сж витаминитѣ еднички, които предаватъ това ѝ качество, а има други, непознати още, вещества, които не се повреждатъ отъ високата температура и които даже надвишаватъ първитѣ. Автора отива още по-далечъ, като се изразява така: „То-а пиtie за болния е неговата напитка но и неговъ *жизненъ еликсиръ* (нектаръ). Рѣпичната вода има чудноватото лѣчебно дѣйствиe“.

Разбира се, вегетарианския режимъ е една отъ първитѣ условия за лѣчението на болестъта. Особено, препоръчителна е т. н, *сурова храна*

Топлината е едно отъ най-мошнитѣ приложения въ този случай: парни компреси въ областъта на черния дробъ. Горещи сѣдещи бани и др. Изпотителитѣ процедури, които наредихме по-рано въ реда на първитѣ лѣчебни фактори и тукъ правятъ чудеса. Пий ежесутринно гореща вода.

Разбира се, че при остро състояние, болки и така нататъкъ се пази лѣглото.

Но най-важния моментъ, отъ заболяването е она, който нарекохме *коликъ* — атака. Тукъ лѣкарътъ — природолѣчителъ, трѣбва да покаже своята мощъ, за да не става нужда да се пребѣгва до най-отровното лѣкарство, морфиума и неговитѣ деривати. За щастие на науката за природолѣчението, ние сме въ състояние да отговоримъ и на това свое задѣлжение: Легнете и пазете пълно спокойствие. Направете сѣдеша гореща баня или често менени парни компреси. Пийте на всѣки четвъртъ часъ по чаша горещъ чай отъ гюзюмъ. Поставете горещи шишета на какрата и пълно въздържане отъ каквато и да е храна. Това продължавайте до преминаване на атаката. То е напълно безвредно и сигурно, че ще успокои атаката, като при това допринася за изхвърлянето на камъка.

Борбата съ запекъ и грижата за редовно отиване по-нужда е друго едно условие за окончателното излѣкуване (подробноститѣ вижъ списанието втората година).

Изъ научното творчество на професоръ Д-ръ Ас. Златаревъ *)

Проблемата за витаминитѣ внесе ново разбиране въ подбора и изготвянето на съестнитѣ продукти, като разкри голѣмото значение на качествената храна. Разбра се сжщо и голѣмата цена на природосъобразното хранене и безценицата на разнитѣ консерви на риби, меса, силно варени зеленчуци

*) Изъ книгата му „Изъ науката и живота“.

и др. Биологическата химия отваря нови перспективи за по-рационално хранене и по-голяма сума отъ бодростъ и здраве“. (стр. 252)

*

„Минералната храна е важна и неотемлена частъ за правилното хранене и трѣбва да бѣде застъпена въ дажбата на съестни продукти, които хората консумиратъ.

Защото внасяне направо соли — смѣсь направена въ лабораторията или аптеката — не може да замѣсти соли, намиращи се въ съестните продукти. Ние можемъ да вземемъ желѣзни соли, но тѣ ще останатъ неизползувани въ организма. Само когато това желѣзо е отъ жълтъка на яйцето, или отъ прѣсните зеленчуци, неговото използване за цели тѣ на организма става възможно. Така е и съ калциевитѣ соли. Взети направо като химично съединение тѣ оставатъ чужди за организма, но щомъ ги приемемъ напр., отъ морковитѣ, тѣ отиватъ като същинска храна.

И така се вижда, че идеята за изкуственото хранене съ пилули (хапове) и химични препарати е една загубена идея. Само естественитѣ съестни продукти могатъ да ни набавятъ необходимитѣ за храненето ни елементи: и органични и неорганични“. — (стр. 277)

*

„Вегетарианството е режимъ на хранене за едно по-умно, по-смислено, по-артистично и по-издигнато човѣчество“. — (стр. 301).

*

„Въ голяма или малка доза, се едно, алкохолътъ прави истински опустошения по всички органи, принижава работоспособността, убива волята и подготвя почвата за болестъ на тѣлото и духа.

Защото алкохолътъ не е никаква питателна субстанция (вещество), той е абсолютно чуждъ за живата плазма и се явява нейна генерална отрова. Нѣма по-лоша напасть за човѣчеството, подъ всички небосклони, отъ алкохолнитѣ напитки: алкохолътъ е заклетъ врагъ на човѣшкото щастие“.

За тия, които страдатъ отъ хрон. бѣбречна болестъ и нейнитѣ отоци.

Водняката е болестъ, при която става задържане на вода въ разнитѣ части на тѣлото и въ разни форми. Най-важнитѣ и най-чести причини за това сѫ слабия кръвообратъ и болни бѣбреци.

Въ всички подобни случаи, *тиквата* е незаменимо лѣкарство и храна. При това, трѣбва да се запомни, че отгледаната въ градинитѣ, облагородена тиква, действава много по-ефикасно отъ тази, растяща въ нивитѣ и служаща за храна на добитациѣтѣ.

Взема се сурова очистена тиква приблизително два три килограма. Нарѣзва се на малки тънки парчета, налива се малко вода (необходима да покрие тиквата) и при постоянно бъркане се оставя да ври на слабъ огънь. Така третирана се получава една гъста каша. Последната се смѣсва съ масло, млѣчна каша, млѣко или лѣкъ оризена вода и така смѣсена и приготвена се употребява за ядене. Всѣки боленъ трѣбва да изяде това количество за единъ день, като го раздѣли на три порции и яде три пѣти на день,

Подложениятъ на такава една тиквена диета, подутъ боленъ, остава най малко *осемъ дни*. Презъ това време не получава нищо друго за ядене. Удивителния резултатъ не закъснява да настѣпи. Едва движация се отъ отоци боленъ започва да излѣчва усилено пикочъ. Отсцитѣ намаляватъ и за едно кжсо време изчезватъ напълно. Теглото намалява и болниятъ се чустава като възроденъ. Разбира се ще има случаи, кждето тази тиквена диета ще трѣбва да се продължи даже до единъ месецъ, евентуално следъ три четири дневно прекъсване наново поднови и до тогава дродължава, до когато настѣпи пълно подобрение.

Най-подходящо приложение сж случаитѣ отъ бжбречна болестъ и придружавацитѣ я отоци. Разбира се сжщевремето прилагане на другитѣ природни приложения не бива да се забравятъ, а следъ лѣкарско напѣтване, бждатъ привлечени на помощъ.

Сезона на тиквитѣ е есенята и началото на зимата. Всѣки боленъ ще направи голѣмо пропущение, ако не използва тази природна благодатъ и направи опитъ за спасение. Но такава една тиквена кура ще окаже несъмнено, своето благотворно лѣчебно действие и при редица други заболявания, па ако щете и при „напълно здравия“ ще бжде едно вжтрѣшно очистителна акция *Очисти се вжтрешно* — казва Луи Куне. А това, въпрѣки всичко, си остава една неоторима истина.

Записвайте абонати Само така ще бждите полезни на дѣлото ни.

Всѣки шести отъ намѣренитѣ отъ Васъ абонати, остава за Васъ гратисъ.

Едно предупреждение

**По поводъ писания; — хули; — писания; — хули;
— безкрай. . . .**

До Г-нъ Председателя на лѣкарския клонъ — Варна —
копие в. „Свобода“, „Северна Поща“, Поповско Слово“, Пре-
дседателя Лѣкарския Съюзъ.

Г-нъ Председателю,

Отъ известно време, нѣкои колеги сж се заяли съ мо-
ето природолѣчение, което Д-во, моето списание и самия ме-
не. Въ своето безпощадно гонение, което се разгласи по
всички краища на нещастното ни отечество, тѣ не ме поща-
диха нито като лѣкаръ, нито даже като човѣкъ. Въ желя-
нието си да ме унищожатъ като лѣкаръ, и ме направятъ не-
възможенъ като човѣкъ, тѣ прибѣгнаха и до непростени сре-
дства, които чернятъ и безъ това опетненото лѣкарско звание.
Отъ уважение поне къмъ себе си, тѣзи хора не престанаха
и нѣма да престанатъ да се занимаватъ съ мене.

Една народна мъдростъ казва: говоренето е сребро, мъл-
чението — злато. Предпочетохъ „златото“.

На всички тѣхни писания и хули отговорихъ съ златно-
то мълчание. Съ това искахъ, ако не ги умиря, да събудя по-
не чувството на състрадание. Но уви! лъгълъ съмъ се ужасно.

Въпрѣки многократното напомнюване на нѣкои по-стари
колеги — да се престане съ тѣзи весникарски писания, въпрѣ-
ки решения на общото събрание „да се тури край на всичко“,
тѣ продължаватъ и продължаватъ.

Убедихъ се, че мълчанието нѣма да ме спаси и то нѣ-
ма да тури край на всички весникарски хули.

При това Ви съобщавамъ, че помѣстената (въпрѣки неу-
добрението на нѣкои колеги, ако стане нужда ще съобщя кой
и въпрѣки решението на клона) въ „Черно море“ статия, съ
която подновяватъ весникарските писания, *не е била плодъ на
решение на окр. лѣкареки съветъ* (въ това се уверихъ отъ на-
правената справка) а е била редактирана лично отъ Д-ръ
Скорчевъ и поднесена лично отъ него по отдѣлно (въ до-
моветъ) на останалитѣ членове и сжщо така лично отъ него
(Д-ръ Скорчевъ) носена и въ редакциитѣ. (*Председателя на
лѣкарския съветъ разнася лично „рѣшенията“ за подписъ и за
публикуване въ вестниците?!).* Г-нъ председателю, само този
фактъ говори много, стига да има кой да чува.

Като така Ви най-учтиво моля да направитѣ постѣпки
(като председателъ на клона) лично предъ колегата Д-ръ
Скорчевъ, като го замолитѣ въ името на честта и достоин-
ството на лѣкаря, къмъ помирение.

Решихъ да говоря. Но да говоря на тѣхния езикъ, да

правя весникарски зрелища на гражданството, не искамъ. Не съмъ и способенъ на това.

Това решихъ да сторя, защото се убедихъ въ туй, че никакви съвети отъ страна на стари колеги, нито пъкъ решения на общи събрания, можаха да ги заставятъ да престанатъ най-сетне. Но не само това. Тѣ съ всѣко свое не академическо деяние ангажирватъ ту мѣстния клонъ, ту пъкъ нѣкакъвъ лѣкарски съветъ, чийто задача не е и не може да бжде весникарски опровержения и темъ подобни.

Азъ пъкъ реше ъ на това да не имъ мълча, предупреждавамъ управ. тѣло на клона, че на всѣко тѣхно недостойно публично хулене, ще отгостарямъ съ дълги статии и публични скаски, чийто съдържание ще разгласявамъ чрезъ приятелската намъ преса.

Скаските ми, ще бждатъ научно отбиване на всички обвинения въ нѣкакъвъ съмнителенъ авторитетъ на нашитѣ учители (нѣщо, което въпрѣки поканата ми не го 'доказахте) въ селендурщина на основателитѣ на природолѣчението (Pressnitz и др.) и темъ подобни.

Оставайки въречъ на това свое решение, съ третия брой на списанието си слагамъ началото на серия статии „Въ защита на прир. долѣчението“, като подчертавамъ, че всѣко недостойно възражение ще доведе до разпри, отговорността за които отхвърлямъ.

За Бога! Нека престанатъ най-сетне.

Съ колег. пздравъ Д-ръ К. Йордановъ.

Димковъ — София

Въ спазване на душевното, половото, хранителното и трудовото равновесие се крие основата на здравето ни.

Продължение отъ кн. 2.

3. Душевно равновесие.

Всичко въ живота: успѣхъ и щастие, физическо и нравствено съвършенства — зависи предимно отъ здравето. Безъ него човѣкъ е само жалъкъ теоретикъ на живота и никога не ще се домогне до висшитѣ му радости. Здравето и щастieto не сж привилегия, а сж резултатъ само на правилно, хармонично, смѣло насочване на душевнитѣ и тѣлеснитѣ ни сили и затова, който трови душата си съ безвѣрие и безумство, страхъ и съмнение, съ скръбъ и подлостъ нѣма основание да очаква здраве и щастие. Тѣ принадлежатъ на силнитѣ — на тия които съумѣватъ да овладѣятъ и насочватъ чрезъ мисълта правилно живота си. Тѣлесното прераждане става отъ вътре на вънъ, чрезъ мисълта — строителя на мо-

зъка и тѣлото. Реалното се оформява въ глѣбинитѣ на душата. Тамъ се спотайва щастieto и нещастieto, здравето и болеститѣ, успѣха и неуспѣха и затова, за да запазимъ жизнениитѣ си сили, отъ голѣма важностъ е спокойното и радостно настроение на душата ни, която трѣбва да бѣде изворъ само на възвишени и благородни чувства и прояви. Ние живѣемъ толкова, колкото у насъ има запасъ отъ идеализмъ и душевни сили при посрещане бедитѣ. Нека прочее се стремимъ винаги да създаваме чрезъ здрава и радостна мисль хармония въ душитѣ си, защото мисльта създава настроението, а веселото настроение дава здрава кръвь. Ако сме натѣжени и душата ни е натегната, да излеземъ всрѣдъ природата, защото общението съ природата е незаменимо укрепващо средство за душата. Мъчнотинитѣ се изгубватъ предъ оптимиста, който има веселъ духъ и никога не пада духомъ, и се натрупватъ предъ оногова, който всѣкога се оплаква отъ своя лошъ късметъ и зла орсия. Таквъ човѣкъ (оптимистъ) е безкрайно полезенъ, защото влияе на другитѣ, както слънчевата топлина действува върху полята и горитѣ.

Накрай нека ми бѣде позволено да повтора ценната истина: „Въ сѣдбата нѣма случайности. Човѣкъ създава, а не среща сѣдбата си“, затова винаги да се стремимъ да създаваме въ себе си качества, които биха ни направили съ богать душевенъ избликъ на благородни чувства. Съ други думи, да имаме винаги цвѣтисто състояние на духа, защото радостта е начало на всичко възвишено въ живота.

4. Хранително равновесие.

Ако хората ядеха само тогава, когато сѣ гладни и биха се хранили съ проста, чиста и здрава храна, то не биха знаели болести и по-леко щѣше да имъ бѣде да се борятъ съ страститѣ си. Съ положителностъ можемъ да твърдимъ, че всѣка болестъ е предшествувана и придружена отъ храносмилателно разстройство. Нормалното храносмилане предполага нормално хранене. Последното поддържа хранителното равновесие на организма. Всѣки излишъкъ и всѣки недостигъ на храна означава нарушение на това равновесие, следователно се отразява гибелно на общото здравно състояние. Безпорно е, че поддържането на хранителното равновесие изисква себе-проучване и индивидуализиране. Това, което допада на единъ организмъ не допада на другъ. Ето защо, всѣкой трѣбва да положи усилия да проучи естеството и особенноститѣ на организмъ си — за да познае и прецени слабитѣ и силнитѣ му страни и съобразно тѣхъ да нагласи храненето и изобщо живота си. Идеалната храна на човѣка сѣ плодоветѣ, орѣхитѣ, лешницитѣ и темъ подобни, изобщо

всичко онова, което природата ни поднася въ завършенъ видъ, който ни позволява да не подправяме продукта чрезъ сготвяне. Обстоятелството, че всичко друго, което човѣкъ употребява, трѣбва да се сготви и подправи преди да бжде поднесено на стомаха, разкрива очебиещата истина, че човѣкъ е плодоядецъ по природа. Ние ядемъ плодоветъ така естествено, съ такова удоволствие, както тигърътъ яде суровото месо и конътъ пасе тревата.

За да бждемъ винаги здрави, трѣбва да се научимъ да ядемъ умѣрено, да дѣвчимъ добре — бавното дѣвчене продължава живота — и да бждемъ весело настроени презъ време на храненето. Да не се хранимъ веднага следъ сериозенъ умственъ или физически трудъ, а да почакаме докато мускулитъ и нервитъ ни се напълно успокоятъ. Изтощениятъ организъмъ се нуждае преди всичко отъ почивка, та после отъ храна. Да не ядемъ това, което опитътъ ни е показалъ, че ни вреди. Да отбѣгваме месото и да се стремимъ къмъ опростяване на храненето. Да не употребяваме алкохолни напитки, тютюнъ, кафе, чай, шоколадъ, какао и силни подправки. При изтощенъ организъмъ да употребяваме често, като вода, плодовъ сокъ, зрѣли плодове, плодова лимонада, а при пиенето на вода, да поставяме въ последната лимоновъ сокъ. Накрая ще добавя, че: Само този, който по единъ или другъ пътъ, е съзналъ връзката между стомаха, здравето и болеститъ и си е далъ трудъ да приведе храносмилането си въ порядъкъ чрезъ отбѣгване на месото, алкохола и тютюна, може да счита, че е стигналъ на сигурна почва въ здравно отношение.

Край.

Еребакановъ — София,

Масажътъ въ помощъ на природолѣчението

Съ особенъ успѣхъ могатъ да се приложатъ при природолѣчението и масажитъ. Отлагането на чуждитъ вещества (пикочка киселина, ксантинови вещества и др. п.) става въ всички органи на тѣлото; нарушаватъ правилната имъ деятельность и затварятъ пѣтищата на чистата и богатата съ хранителни вещества кръвъ и богатата съ соли лимфа, въ резултатъ на което се явява атрофия и израждане на нападнатитъ отъ чуждитъ вещества органи.

Природолѣчението се справя съ това положение по следнитъ начини:

1. Чрезъ хигиената на храненето;
2. Подържайки природосъобразния начинъ на хранене, чрезъ свѣтловъздушнитъ бани, разнитъ водни процедури — фрикции, хладни бани, обтривно седящи и коремообтривни

бани, компреси-възбуждающи, охладителни и болкосмегчяющи, кратки поливания съ студена вода, парни и горещи бани.

3. Пакъ също, подържайки природосъобразния начинъ на храненето съ раздвижване кръвообрата и соковетъ чрезъ съответни гимнастически упражнения.

4. Подържайки също природъобразния начинъ на хранене, чрезъ масажитъ — съ разрохкването, размачкването и разситняването на чуждото вещество и съ раздвижването на соковетъ и кръвообрата, съ комбинация на коремообтривна баня.

Първитъ три начина, какъ действуватъ въ помощъ на природолѣкуването, сж изложени подробно въ разни статии на списанието. За да се види благотворното действие на масажитъ при разрохкването, размачкването на чуждото вещество и при силното раздвижване на кръвообрата и соковетъ, което действие може винаги да бжде такова, е необходимо да се праятъ отъ майсторъ, познаващъ отлично техниката на масажитъ и трѣбва да се знае още следното: голѣма частъ отъ кръвоноснитъ сждове минаватъ по повърхността на тѣлото — подъ кожата успоредно на последната и въ тъканитъ на организъма ни и че между тъканитъ, особено между мускулната и мускулитъ се намиратъ лимфатичнитъ сждове. Лимфата се движи по сждоветъ си така, както кръвта по своитъ си. Сърдцето и нервната система, потопени въ лимфата, представляватъ двата електрода на акумулатора, който представлява човѣшката машида. Чрезъ храната ние даваме алкални соли на течността на този акумулаторъ, а чрезъ съня го зареждаме (споредъ Д-ръ Виншъ).

Докато съ другитъ прийоми въ природолѣкуването се постигатъ резултати съ алкалността на кръвта и соковетъ и раздвижването имъ до най-голѣма степенъ, то съ масажа постигаме: 1) това, което се постига съ другитъ прийоми и 2) съ размачкването и разрохкването на чуждото вещество последното много по-лесно се измива и отвлеча отъ кръвта и соковетъ къмъ отдѣлителнитъ органи. Тѣлото се освобождава отъ него и настѣпва бързо и обилно хранене на тъканитъ.

При правенето на масажа или само излеко се трие съ цѣлата дланъ, като също така излеко се натиска върху кожата, или пъкъ се обхваща здраво мускула между палеца, показалеца и дланъта и по такъвъ начинъ кръвта и лимфата се изцеждатъ отъ тъканъта на мускула и, понеже триенето се извършва само въ една посока — отъ краищата къмъ трупа, то при вдигането на ржката отъ кожата или мускула за повтаряне на триенето. кръвта и соковетъ въ този промежутъкъ отъ време нахлуватъ силно въ изпразненитъ кръво- и лимфо-сждове и по такъвъ начинъ при повтарящитъ се триения до като трае масажа, цѣлия кръво и лимфо-обратъ се обиграва и добива своята пълнота. Освенъ това, съ стис-

кането на мускулитѣ разめква се, разтрошава се и разрохва се чуждото вещество, кристализирало въ тъканѣта на мускулитѣ, съ което нѣщо се способствува за лесното проникване въ последнитѣ на кръвѣта и соковетѣ, които съ ускореното си пълно движение ги отнасятъ къмъ отдѣлителнитѣ органи, а наредъ съ това постига се и пълно хранене на подтисканитѣ до това време тъкани.

Масажи се правятъ по нѣколко начина, които сж предметъ на специално описание и изучаване. Почти винаги всички начини се прилагатъ комбинирано при правеното масажъ на нѣкой индивидъ. За правилното и подробно изучаване на масажитѣ препорѣчваме книгата на А. Гоффа „Техника на масажа.“¹⁾ Трѣбва да се помни едно — винаги който прави масажъ, трѣбва да почва отъ краишницитѣ на тѣлото и да свършва съ корема. При това, трие се само въ една посока — отъ краишницитѣ къмъ корема и отъ началото на мускула къмъ края му — по движението на мускулнитѣ влѣкна. Въ противенъ случай, ако движението на ржката е напредъ и назадъ, то не може да се получи никога раздвижване на кръвообрата и соковетѣ, което именно раздвижване съ разрохкването и размачкването на чуждото вещество е и целѣта за достигане отъ масажа.

Когато се прави масажъ трѣбва леко да си намажемъ ржцетѣ съ възелинъ, дървено или друго растително масло, но не и съ свинска масъ или лой. Това намазване е необходимо 1) Гладко и леко да се плъзга ржката ни и 2) да не се протрие кожата на болния.

Масажа никога не трѣбва да бжде мжчение. Този който си прави такъвъ, презъ времето на неговото траене не трѣбва да добива адски измжчена физиономия, но да чувства приятностъ и следъ свършването на масажа действително да получи облекчение и подобрене.

Съ масажа, както казахме, освенъ че се постига разрохкване и размачкване на чуждото вещество, пълнота при кръво- и лимфообрата, но постига се още и усилен обмѣна на веществата, която е била забавена вследствие натрупанитѣ и отложени чужди вещества въ тъканитѣ на организмъта ни. Усилването обмѣната на веществата има за резултатъ — възобновяване смутенитѣ функции на разнитѣ органи, отстранение на разнитѣ атрофии и израждания на сжщитѣ. Въ резултатъ на всичко това се получава винаги пълно оздравяване на болния организмъ и то въ много кжсо време.

Когато имаме възпалени мѣста, циреи, рани, счупена кость, разкжсване на тъканъ и пѣпки, масажъ върху самитѣ тѣхъ не се прави. Такъвъ се прави около тѣхъ и то така, че съ него да се отстрани силния притокъ на кръвъ и сокове,

¹⁾ Преведена на български.

съ което се отстранява отлагането на чуждо вещество въ болното мѣсто, а и натрупанитѣ такива преди масажа, се разнасятъ и изхвърлятъ отъ отдѣлителнитѣ органи. По този начинъ процеса въ болното мѣсто спира и функциитѣ на органа скоро се възстановяватъ.

Да се прави масажъ не е мжчна работа, но преди всичко трѣбва да се изучи техниката му.

Масажътъ действително оказва благотворно влияние при природолѣчението, но трѣбва да се направи тъй както трѣбва, а не както се прави обикновено, трие се, безъ да се знае защо.

Масажа, комбиниранъ съ отводнитѣ бани на Луи Куне, дава великолепни резултати и скъсява извънредно много времето на лѣкуването.

Димковъ — София.

Диагноза по външния изгледъ на човѣка.

За човѣшкото око, човѣшкото тѣло е неизчерпаемъ източникъ на диагностични условия. Който умѣе да чете книгата на природата, ще Ви каже, че всичко въ природата на човѣка, като почнете отъ косата и свършите съ ноктитѣ на краката, има свой езикъ. Външнитѣ форми на тѣлото, особено тѣзи на главата, шията и лицето, сж отражение на вътрешния животъ. Държането на главата, стойката, ходътъ, физическото състояние на кожата, общо слизеститѣ ципи, състоянието на носа, израза на очитѣ, стоенето на единъ кракъ при затворени очи, състоянието на прострениитѣ напредъ ржце, цвѣта на кожата, положението на подкожната тлъстина и прочие, сж извънредно ценни симптоми не само за преценката на извѣстна болестъ, но и за получаването на солидно мнение за темперамента на организъма, неговата енергия и преценката за дължината на живота. За целта ще дадемъ нѣкои кратки упътвания:

По физиономията. Който е свикналъ да се вглежда въ физиономиятъ, не може да не се е замислилъ върху обстоятелството, че всѣка физиономия крие задъ себе си своеобразенъ темпераментъ и че разнитѣ болести даватъ особенъ изразъ на лицето. Душата въздействува на тѣлото бавно, не сигурно, както и водата на камъка. Тя оформява чертитѣ му и по последнитѣ можемъ да сждимъ за процеситѣ на душевния и тѣлесния животъ. Имено тоза взаимодействие между духа и материята, съставлява изходната точка на „физиономиката.“ Тя се стреми, чрезъ изследване на проявитѣ, да се добере до причинитѣ имъ. За физиономиката най-важни сж главата и лицето. Последното е отражение на душевния и тѣлесенъ

животъ. Главата у нормалния човѣкъ трѣбва да е въ хармонично отношение съ цѣлото тѣло. У мъжа 53—55 см., у жената 51—53 см., включая и косата, е нормална. Обхватътъ на главата се опредѣля, като се измѣри черепа ѝ околоръстъ съ сантиметръ, който да минава презъ срѣдата на челото и надъ най-издадената задна частъ на главата. За мъжа мѣрката подъ 53 см., а за жената подъ 51 см. е лошъ признакъ. Глава съ такъвъ обхватъ, или пъкъ чрезмѣрно голѣма, показва болестностъ. Грубото устройство на главата, показва некултурностъ, а несиметричността ѝ — нехармониченъ душевенъ животъ. Личноститѣ съ добре оформени глави сж разсѣдливии, деятелни, порядъчни; тия съ голѣми тлъсти глави сж брутални, мудни, глупави; а тия съ малки, несиметрично оформени глави — неразумни и страстни.

По обхватътъ на главата — на нормалнитѣ новородени е обикновенно 34 см.; а въ края на първата имъ година — 42 см., на края на десетата у момчетата 52 см.: а у момичетата 47 см. У водноглавитѣ обхватътъ на главата още презъ първитѣ години следъ раждането може да достигне 60—80 см. Фонтанелата у водноглавитѣ понѣкога е издадена напредъ, а у рахитичнитѣ никога. Характерни признаци на рахитичността сж: много голѣма глава и необикновенно жгловато и силно издадено напредъ чело. Жбитѣ израстватъ късно и сж дребни и черни. Шията е кжса, нежна, осеяна съ подутини и наклонена поради това, че главата е много тежка. Последната изглежда погребана между раменетѣ. Плешкитѣ сж издадени, а гръдната костъ безформенна. Тазътъ е тѣсенъ и неправилно оформенъ, а гръбнака често изкривенъ. Рахитичнитѣ деца късно прохождатъ и трудно учатъ.

Ако натиснемъ задната частъ на главата на такива болни, размякнатата костъ шуми като пергаментна хартия. Рахитичнитѣ деца лесно се потятъ въ областта на главата, иматъ бледи дрѣмливи лица и при смѣняване на жбитѣ, последнитѣ порастватъ въ безпорядѣкъ. У скрофулнитѣ главата, особено въ задната си частъ, е много голѣма въ сравнение съ останалитѣ части на тѣлото.

По гръбнака. Основния стълбъ на туловището е гръбнака. По изпразеността на гръбнака сждимъ за здравината на организма и степенъта на гръбното облагане. У нормалния (здравия) човѣкъ, ако изпънемъ единъ конецъ отъ вратнитѣ прешлени до опашката, той (конецъ) е почти правъ и самия гръбначенъ стълбъ, гледанъ задъ конца, напълно съвпада съ последния. Не се ли окаже това, имаме болестно изкривяване (облагане) на гръбначния стълбъ. Различаваме гръбначни огъвания назадъ, напредъ и въ страни. Понеже изкривяванията (облаганията) на гръбнака оказватъ въздействие на гръдния кошъ, т. е. на дробоветѣ и дишането, тѣ трѣбва

непременно да се лѣкуватъ още отъ детската възраст, понеже се отразява зле на цѣлия понататъшенъ животъ на детето.

По кожата. Разглежда на дневна светлина кожата е важенъ факторъ и ни опредѣля много болести съ голѣма сигурностъ. При разглеждане цвѣта на кожата, най-силно впечатление ни прави бледостта. За да не се измамимъ, едновременно съ наблюдаване на цвѣта на кожата, трѣбва да разгледаме и тоя на лигротѣлящитѣ ципи. Бледността на тия ципи въ клепачитѣ на очитѣ и въ устата, въ едно съ бледостта на лицето, е признакъ на малокръвие или хлороза.

Восъчно бледа кожа срещае и при други сериозни болести, като туберкулозата и бжбречнитѣ разстройства. Въ първия случай, т. е., когато подозираме туберкулозата, трѣбва да обърнемъ внимание на венцитѣ. Венцитѣ на долнитѣ рѣзци на 75% отъ туберкулознитѣ сж силно зачервени, когато тия на останалитѣ зѣби носятъ отпечатъка на малокръвието, при това и преходната зона между меката и твърда частъ на небцето у туберкулозата се характеризира съ червена джга. Рахитичнитѣ подувания на очнитѣ клепки и бледото и подутото лице сж най-сигурната диагностична уловка за бжбречнитѣ болести. Опушено-сивия, доматово-черния цвѣтъ на лицето, показва израждане на бжбречитѣ. Кафява и синкава срещае често при бѣлодробнитѣ възпаления и тифуса. Страдащитѣ отъ хлороза, въ повечето случаи иматъ сиво-белезникавъ цвѣтъ на лицето. Ако предъ насъ стои момче на 15 години, съ изпити страни, бледо, съ сини крѣгове подъ очитѣ, съ голѣма сигурностъ ще се диагностицира онанизъмъ. Ако кожата е сиво жълта, можемъ да подозираме червенъ катаръ. Ако оцаѣтяването на кожата и склеротиката (бѣлата частъ на очитѣ) е зелено жълта, имаме жълтеница. Земнобледия цвѣтъ на кожата на лицето (цвѣтъ на плоча) е поводъ да се подозира ракъ.

Синкаво е лицето при задрѣстване на кръвообрата и жълто при отравяне на кръвта съ злъчка (жълтеница). Бързото промѣняне на цвѣта на лицето е свойственно на нервнитѣ и малокръвнитѣ. Восъчно бледитѣ лица показватъ липса на червени кръвни телца (хлороза и английска болѣстъ). Бледо лице и изпити страни, малки сини крѣгове подъ очитѣ е сигурния признакъ на рахитизъмъ. Истинската воднянка може да се долови по следнитѣ признаци: гладка, бѣла, подута кожа, матови очи, голѣми бледни или зеленикави слѣзни торбички, мека разпусната тъканъ, мудно и накрѣнено храносмилане; понѣкога и зловоненъ дѣхъ и лепливъ студенъ потъ. Наредъ съ цвѣта на кожата трѣбва да се държи смѣтка и за качеството на такънъта ѝ. Напр. масленна, замърсена, пергаментовидна кожа имаме при израждане на черния дробъ, отъ каквото страдатъ пианитѣ. Матова е кожата на туберкулоз-

нитѣ и на страдащитѣ отъ строшване на коститѣ. Дребнитѣ колкото грахово зърно, пълчици по слѣпитѣ очи челото и брадата, показватъ стомашни болести или неизправности въ функционирането на женскитѣ полови органи. Ако на границата на челото и космитѣ се образуватъ медно-червени изривания (венеринъ венецъ), които следъ като бждатъ лекувани, ставатъ сиви, а по нѣкога и жълтеникави петна, можемъ да подозираме, че личността е страдала отъ сифилисъ. Кожата сжщо ни дава указание, дали лицето страда отъ некаква заразителна болестъ (шарка, скарлатина, морбилъ, лещенка и едра шарка). Вънъ отъ това не ще и съмнение, че всички кожни болести направо се диагностизиратъ по болезненитѣ прояви на кожата. Така крастата, екземитѣ, циреитѣ и пр. нѣматъ нужда отъ друга диагноза.

По шията: При разглеждане на шията вниманието ни трѣбва да бжде насочено преди всичко върху обема ѝ. Дългата и тънка шия показва предразположение къмъ бѣлодробни болести, а чрезмѣрно дебелията е предвестникъ на апоплексични удари: Шия съ тлъсти цирей въ задната частъ е предвестникъ на апоплексия.

По косата: Предивременно побѣляване на косата разкрива силни нервни сътресения, уплаха, грижи и др., а понѣкога и нередовенъ животъ. Единъ отъ съществениѣ признаци на сифилиса е окапване на косата.

По носа. Носъ съ тесенъ гърбъ и много тънки ноздри, дава да се подозиратъ бѣлодробни разстройства.

Носъ съ много широкъ гърбъ показва полипи.

Носъ дебелъ показва скрофули.

Носъ чрезмѣрно червенъ показва стомашни и коремни разстройства, ако разбира се, червенината не се дължи на премръзване. При запушване само на една отъ ноздритѣ, имаме хронична хрема. Лошъ миризъ издава носътъ, когато лигоотдѣлящата ципа е напълно изчезнала, вследствие на което въ носа се образуватъ бѣли гъбички. Седловиденъ носъ е признакъ на сифилисъ.

По устнитѣ и бузитѣ: Бузи съ ясно очертани артерийки показватъ или долнокачественъ съставъ на кръвта, или неправилно функциониране на сърдцето, или пъкъ, че нѣщо (тѣсна яка и пр.) пречи на кръвта правилно да функционира къмъ главата, или има силенъ кръвенъ натискъ и кръвта е пропита съ пикочна киселина. Синкавия оттенакъ на устнитѣ и бузитѣ показва, че вследствие поболяване на сърдцето, кръвта е преситена съ вжгледуокисъ. Ясно очертанитѣ червеникави и окръжени съ бѣли полетл петна по бузитѣ, блѣстящи очи, слабо синкавъ оттенъкъ на устнитѣ сж признаци на туберкулоза. Не свободното дишане (отворени уста) показва или катарално подуване на носната лигоотделяща ципа, или израстъци и полипи въ носа.

Следва.

Преимущества на природолѣчението предъ медиколѣчението

(Факти и научни документи изъ „Присницхаусъ“ — болница за природно лѣкуване въ Берлинъ. Отъ Dr. Alfred Brauchle — шефъ на болницата).

Първи случай — стомашно и чернодробно заболяване
Болниченъ листъ № 546.

Единъ, въ напреднала възраст боленъ, заболява внезапно съ силни болки въ корема. Повикания лѣкаръ предписва лѣкарства и корисбадова вода. Не намаляващитъ силни болки заставили болния да прави непрекъснато горещи компреси. Намалява силно на тегло. Получава сивожълтъ цвятъ. Втори лѣкаръ го гледа на рентгеновъ апаратъ. Сжщото и въ една болница. Отъ намѣрени нѣкакви петна, сж му дали отклончивъ отговоръ (както болния се изразява). Следъ това болниятъ отива въ частната клиника на единъ берлински професоръ, специалистъ по стомашни болести. Тукъ 6-дневно престояване и диета предимно отъ яйца и бѣлъ хлѣбъ. Не получава никакво подобрение. Относно диагнозата се оказало, че има хронически катаръ на стомаха. Отъ диетата получава силенъ запекъ и незначителнитъ хеморонди се усилватъ.

Не намѣрилъ спасение при разнитъ професори и лѣкари, отива при нѣкаква си баба, кждето получилъ капки и масло, обаче, безъ резултатъ. Връща се повторно при единъ отъ първитъ си лѣкари. Сега вече констатира увеличение и затвърдяване на черния дробъ. Прилага слънцелѣчение съ кварцова лампа. Пакъ безъ резултатъ.

Въ това време, когато отчаянието било на своя върхъ, случайно попада на единъ брой отъ нашия „Природенъ лѣкаръ.“ Решава се най-сетне да опита и това последно средство, като за целта се отправя къмъ „Присницхаусъ,“ кждето остава на лѣчение.

Това бѣше въ началото на януарий 1929 година. Първиятъ прегледъ даде следния резултатъ: Изплашенъ, измършавялъ боленъ. Силни болки въ областта на корема (особенно дѣсно) го безпокояха. Седналото състояние и горещитъ компреси ги значително намалиха, даже премахнаха. Въ областта на черния дробъ силно затвърдяване съ силна болезненостъ при пипане. Кръвно налѣгане 195 м. м.

Лѣкуването се състоеше въ следното: Строго вегетарианска диета. Парна струя върху болното мѣсто, седящи бани, цѣли обжулвания съ студена вода, паренъ компресъ или дълбоко затопляне чрезъ диатермия. Първитъ 8 дни отъ лѣкуването болкитъ бѣха сжщитъ, както преди това. На дванадесетия день настѣпва единъ внезапенъ обратъ къмъ подобрение. Болкитъ намаляха и постепенно намаляваха. Настѣпни спокоенъ сънъ, нѣщо, което болния не помни отъ месеци. Затвърде-

нието намалѣва и изчезва, запекътъ сѣщо изчезва, признацигѣ отъ хеморонидитѣ намалѣха и изчезнаха. Следъ 4 месечно природоболнично лѣчение, болниятъ искаше вече да бѣде изписанъ като напълно здравъ. При това кръвното налѣгане намалѣ отъ 195 на 160 м.м. Следъ 6 седмично престояване въ кѣщи, биде запитанъ писмено, какъ е съ здравето. Отговора бѣ: „Вие ме питате какъ съмъ. Мога да Ви отговоря — добре. Отъ излизането ми отъ болницата и до днесъ се чувствувамъ все по-добре и по-добре. И мога да кажа, че всичко е както преди заболяването, тъй като не чувствувамъ даже, че имамъ черъ дробъ и стомахъ. Имамъ здравъ изразъ на лицето и се чувствувамъ добре.“

Б. Р. Въ допълнение длѣжа да съобщя, че случая е билъ злѣчни камъни или пѣсѣкъ. Това е единъ много типиченъ случай, отъ който се добре вижда стойността на природолѣчението.

Втори случай — двойна пневмония.

66-годишенъ боленъ, съ бледъ цвѣтъ на лицето, посинели устни, тежко дишане. Дветѣ долни задни части на дробовѣтъ даваха всички признаци на двойната пневмония. Лѣкуването и добрия изходъ се помрачаваха отъ това, че болниятъ е въ напреднала възраст, това, че е силенъ пушачъ и хроническия му бронхиаленъ катаръ.

Три дни следъ постѣпването му въ болницата получи една емболия въ едното колѣно.

Лѣкуването се състоеше преди всичко въ пълненъ покой. Ежедневни клизми за изпразване на червата и отвеждащо действие, цѣли обмивания съ топла и по студена вода, съ цѣль ободряване кръвообрата, ободряване кожата, и благотворно въздействие върху нервния апаратъ, както и урегулиране температурата. Ежедневно обмиване на прасетата съ цель отвеждане и отнемане огъня, Присницъ, меняванъ съ паренъ компресъ на гърдитѣ. Непрекъснато презъ деня и нощта отворенъ прозорецъ, Презъ цѣлото време на температурата (а то трае 5 дни) за храна не получи нищо освенъ плодовъ сокъ, а като сърдечно лѣкарство вода съ медъ.

Въ резултатъ на шестия день температурата падна до нормата, 14 дни слѣдъ постѣпването ставане за първи пѣтъ. Следъ други 6 дни биде изписанъ напълно здравъ. Значи оздравя.

Молимъ всички абонати при сношавания съ редакцията да съобщаватъ абонаментния си №, който е поставенъ на книжката до адреса.

Нашитѣ приятели.

Господинѣ Докторе,

Вѣрвайте ми, че при всѣко получаване на книжкитѣ отъ списанието Ви „Добро народно здраве“, което получавамъ първа година, ме обвзема такова възлнение, че не мога да намѣря подходящи думи да изпълна желанието си, да Ви пиша, да изразя благодарността си отъ списанието Ви.

Десетъ години вече отъ както съ жаръ и упорито постоянство следвамъ пжтя показанъ отъ нашитѣ учители по природолѣкуването и природосъобразния животъ и всѣкога съмъ мечталъ да видя нѣкой отъ тѣхъ или отъ ученицитѣ имъ, за да изкажа безграничното си уважение и благодарностъ къмъ тѣхъ. Азъ съмъ трогнатъ отъ факта, че има вече тукъ между насъ, въ България единъ тѣхенъ достоенъ апостолъ, единъ българинъ — лѣкаръ, който съ опитностъ и жаръ показва на насъ българитѣ, пжтищата за постигане щастиято чрезъ природосъобразния животъ и природния лѣчебенъ методъ...

Именно, въ Вашето лице, г-нѣ докторе, азъ поздравявамъ този апостолъ, който ще избави мнозина отъ страдания, ще облекчи мжкитѣ на други, а трети ще въодушеви въ смѣло следване, въ живота, законитѣ на природата. . .

Радостта ми се усилва при мисълта, че когато поискамъ мога да Ви видя и размѣня мисли съ Васъ върху въпроситѣ, които ме интересуватъ.

Въ. Вашето лице, г-нѣ докторе, азъ виждамъ човѣка, който ще ни напжтватъ и подкрепятъ въ борбата за постигане идеала, завещанъ ни отъ нашитѣ природоучители — лѣкари.

А Вие имайте пълна вѣра въ нашата морална и материална подкрепа и твърдо устоявайте позициитѣ на природосъобразния животъ и природния лѣчебенъ методъ.

Прочие, дерзайте! . . .

Свиленградъ, 5 X 1930 г.

Вашъ приятель: Н. В. К.

Любезний г. Ганевъ,

Извини, че до сега не съмъ ти се обаждалъ съ по-общирно писмо. Причината . . .

. . . Идеята за природосъобразния животъ е тъй здраво вкоренена въ душата ми, е тъй добре назрѣла въ мене, че нищо не ще бжде въ състояние да ме разколебае въ мисълта, че само тя ще донесе спасение на страждущето човѣчество.

Ето защо, дългъ на всѣки духовно пробуденъ човѣкъ е, да прѣска тая свѣтлина всрѣдъ мрака, съзнателно подѣржанъ отъ грубъ материализмъ. Вие и нѣколцина други правите изключение за честь на родината ни, за което приемете още веднажъ моите поздравления и насърчения за тържеството

на високохуманната идея, на която се явяват изразителъ. Ние ще Ви подкрепимъ въ трудното, но благородно дѣло, което ще се възприеме отъ всѣки търсящъ истината, въпрѣки трудноститѣ и препятствията, които биха се изпречили по пътя. Тѣ сж известни на всѣки пионеръ на нови идеи.

Обаче, истината винаги възтържествува, гдѣто грѣе слънцето, тамъ мракътъ чезне . . . Високиятъ идеалъ ще даде сила за борба, за творчество на всѣки, който е прозрѣлъ въ бждащето.

В.-Търново, 10. X. 1930 г.

С. X. у-ль.

Драги Докторе,

. . . Може би съмъ ти направилъ впечатление съ моето не обаждаие и може да си му далъ най-неблагоприятни за менъ тълкувания, но вѣрвай, списанието ти четохъ съ двустраненъ интересъ — като литература по медицина, и като борба срещу изживѣли приоми на лѣкуване и безцелни, безъ всѣкаква полза отрови. Борба неравна; борба противъ множество; борба противъ авторитетъ, навикъ и традиция; борба най-после, срещу слабата воля и страха на всичкитѣ болни.

Твоята победа ме кара да се радвамъ заедно съ тебе. . .

. . . Като те поздравявамъ съ блестящия рефератъ, който си държалъ въ гр. Русе, не мога да скрия, че това ме много поласка, когато ми го съобщи самъ Митко.

гр. Пловдивъ, 19. IX. 1930 год.

Хиляди привети, твой Иосифъ

Противъ изпадане на косата.

Предъ видъ най-разнообразнитѣ причини за изпадане на косата, не е мжно да се разбере, че и средствата за борба съ това състояние ще бждатъ най-разнообразни. А тамъ кждего се препорѣчватъ много средства, имаме винаги липса на ефикасность.

Отъ тукъ следва, че на долопосоченитѣ средства не бива да се гледа като на абсолютно сигурни, а като такива, които сж давали въ нѣкои случаи резултати и заслужаватъ да се опитатъ.

1. Изпадане на косата следъ инфлуенца. Като много-добро средство тукъ се препорѣчва облъчването на главата съ изкуствено слънце, а при наличностьта на естествено, разбира се, препичане на сжщото.

2. Ежедневно измиване на главата съ студена вода. Силно търкане на сжщата до зачервяване на кожата. Обвиване на сжщата безъ изсушаване. Следъ два часа натъркване съ спиртъ, пакъ фротиране до зачервяване.

3. Някои съзиратъ причинитѣ за изпадането на косата въ неправилното храносмилане, нередовното изпражнение на храносмилателния каналъ и разни нередовности въ веществествената обмяна. Или иначе изразено, то е резултатъ на хроническото отравяне. Тѣ препоръчватъ най-радикално освобождаване на организма отъ всички тѣзи отрови. Или, казано съ думитѣ на Луи Куне, радикално вътрешно пречистване. За целта се препоръчватъ лѣкуване чрезъ гладъ и чисто сурова храна: Сурози и прѣсни плодове, орѣхи, сурови, прѣсни зеленчуци, зелени салати, малко прелеченъ хлѣбъ, орѣхово масло, медъ или мармаладъ.

Препоръчаното тукъ, се намира подробно въ книгата на Арнолдъ Беретъ „Наука за глѣза.“ Въ нея той описва какъ е служилъ 11 месеци и въ дванадесетия трѣбвало да напусне службата, защото е боледувалъ отъ бжбречна болестъ, невръстения, посивяване на коситѣ, и сърдечна слабостъ. Подлага се на самолѣкуване чрезъ гладуване и строга диета. Въ резултатъ е оздравѣлъ окончателно.

4. Староизпитано народно средство е, вечеръ намазване съ собствена урина и масажъ на кожата.

Изъ Biolog. Heilkunst.

Що е чисто природно млѣко?

Много се говори и пише и едва ли има нѣкой, който да не знае, че млѣкото е една отъ ценнитѣ хранителни продукти, както за здравитѣ, така и за болнитѣ. Че това е така, не се оспорва отъ никого, сжщо не и отъ последователитѣ на природосъобразния животъ. Тукъ отъ гледна точка именно на онова природосъобразно разбиране, искамъ да подчертая, че гореказаното, за стойността на млѣкото като храна, важи само за истинското *природно млѣко*. Като така, трѣбва всѣки да знае кое млѣко е чисто природно.

Такова е млѣкото, къмъ което нищо не е прибавено нито пѣкъ е огнето отъ него нѣщо. Млѣкото, което получаваме за консумация така, както го е дала природата. Вареното млѣко не е вече чисто природно и като така, по хранителностъ, лѣчебностъ стои по назадъ отъ невареното.

И така, който иска да извлече истинска полза отъ млѣкото като храна и лѣкарство, такава каквато му е предадена отъ природата, трѣбва да го употребява по възможностъ съвсемъ сурово. Че има болень добитъкъ, чийто млѣко не бива да се употребява сурово, не трѣбва да се забравя.

Настоящия брой пращаме само на онѣзи, които сж предплатили, или поискали отсрочка.

Захарна болестъ вследствие ударъ въ областъта на корема.

Въпроса, дали единъ силенъ ударъ въ областъта на корема може да стане причина за появяването на захарната болѣсть, е много важенъ, защото често става дума за инвалидна пенсия, граждански искъ и т. н. Поради важността му, мнозина учени сж се занимавали дълго време съ него и сж дошли до заключението, че едно силно удране въ коремната областъ, може да причини захарната болѣсть. Ако този ударъ, макаръ не причинилъ вънкашно нараняване и кръвоизлеание причини нараняване, или малки кръвоизлеания въ т. н. стомашна жлеза (Pancreas) то това нараняване може да стане причина за нарушение на вътрешносекреторната функция на стомашната жлеза и така се появи захарната болестъ. Но едно нараняване на черния дробъ може, сжщо така, да е причина за болестъта. Сега се получава така наречения хепатиченъ — чернодробенъ диабетъ.

Остава сега да се отговори, кога най-късно следъ удара, може да се появи болестъта и колко време следъ удара, евентуално появилъ се диабетъ, не може да се приведе въ причинна връзка съ отива на миналъ ударъ. Проучванията въ това направление сж установили, че всѣко време следъ удара, може да дойде появяването, но ако болестъта се появи следъ по-вече отъ две години, въ такъвъ случай, непозволено е причиното свързване съ получения ударъ. Или съ други думи казано, изтекать ли две години следъ получаването на удара, опасността отъ появяването на диабетъ е преминала.

Толстой е казалъ:

Всѣка една идея въ своето развитие преживява три фази:

Първа фаза на **предразумение, присмѣхъ и равнодушие**. Втора фаза на **борба и гонение** и най-сетне фаза на **всеобщо признаване**.

Само нашето движение въ полза на природното лѣкуване премина направо къмъ втората фаза — на **гонение**.

За фонда Литература „Природолѣчение“¹⁾

Н. В. К. Свиленградъ	50
Т. Г. В. Бургасъ	30
Р. х. Р. Русе	25
И. К. П. Русе	50
Отъ мин. бр.	50

Всичко 205 лв.

¹⁾ Фонда е при редакцията и нѣма нищо общо съ Д-вото. Предназначенъ е за подпомагане списанието библиотеката ни „Природолѣчение“ и доставяне чужда научна литература по сжщото.

Сказки

Редакцията, въ сътрудничество съ д-во „Природолѣчение“ реши: Да се обхождатъ всички по-големи центрове, където да се изнесатъ сказки въ полза на природолѣчението.

Затоа молимъ всички приятели да проучатъ условията въ своя край и ни съобщатъ, може ли да има успѣхъ такава една сказка, кога презъ сезона и пр. Разносикътъ по пътуване и др. ще трѣбва да се осигурятъ отъ организаторитъ, като се сложи входъ, подири подкрепата на читалището и т. н.

Сказкиътъ ще бждатъ изнесени отъ председателя на д-вото Д-ръ К. Йордановъ и ще бждатъ въ духа на сказката му, изнесена въ Русе. Желателно е близкиятъ центрове да се споразумеятъ и посещаването имъ да стане едновременно.

Влезте въ връзка съ редакцията и съобщете вѣроятните постѣпления отъ една сказка (като входъ, доброволни, читалищни и др.), за да можемъ да направимъ правилно пресметане и осигуримъ идването, за което ще Ви съобщимъ.

Можемъ да ги изнесемъ отъ името на д-во „Природолѣчение“, като донесемъ и входни билети.

Получиха се въ редакцията:

„Кръгосвѣтъ“ седмично картинно списание ул. „Бачо Киро“ № 3 София.

Обръщамъ вниманието на абонатитъ и читателитъ си, че въ това списание ще давамъ доста интересенъ материалъ изъ областта на природолѣчението и тѣзи, които искатъ да допълнятъ недоимъка, който имаме въ нашето списание поради малкия му обемъ, да го по възможностъ следятъ. Сжщото се отнася и за сп. **Модерна домакия** чйто първи брой год. VII се получи въ редакцията. Къмъ броя сж дадени безплатно: приложение съ 21 кройка въ естествена голѣмина и множество увеличени модели и филета и пр. и многоцѣтенъ моделъ за килимъ. Броя съдържа: есенни комплекти — сезонни шапки, които лесно се шиятъ, визитни тоалети, скромни и елегантни рокли. дамско и детско бельо, дрехи за малкото детенце и ученичетата, модели за сашета, възглавници, покривки, нови модели филета, милански дантели. цѣли комплекти отъ бѣла бродерия, разкази, готварстао, рецепти и пр. Още този брой дава да се разбере колко добре се списва списанието подъ вещето *редакторство на Г-жа Митева Д-ръ Каракашева*. Благодарение на голѣмото количество абонати, *абонамента е само 120 лв. годишно*, което прави честъ и похвала на редакторката, че въ тѣзи оскѣдни години иска да даде възможностъ на всички госпожи и госпожици да полу

чаватъ списанието, което не е луксъ, а една необходимостъ въ всѣка къща. При редакцията се отваря отъ 1 октомврий 4 месеченъ курсъ по кройки и шевъ. Най-горещо препоръчваме това хубаво списание на всички наши четци и абонати. Адреса на администрацията, — Лега — Базаръ — София.

Детско здраве, месечно илюстрирано списание за огледването, отхранването и възпитанието на детето, год. III, брой 7 съ следното съдържание:

— Хигиена на децата презъ училищната възраст; Храна и хранене; — Запека у децата; — Неизрязанитѣ нозти носятъ нещастие на децата; — Гимнастически упражнения за децата; — Естетично възпитание (театърътъ на дѣцата); — Презъ нощта (очеркъ). То е единственото у насъ списание, което ще помогне на майкитѣ да огледатъ правилно децата си. Дава безплатни приложения.

Абонаментъ за година 80 лв.

Адресъ: ул. Регенска 44, София.

Новата книга „Цивилизацията и пжтьтъ на гениитѣ“ отъ Б. Марковенски, съдържание: Произходъ, развитие и характеръ на чов. култура, Еволюция и упадъкъ на Европ. цивилизация. Ж. Ж. Русу. Ч. Дарвинъ. Ф. М. Достоевски. Фр. Ницше. Ем. Зола. Л. Н. Толстой. Айнщайнъ и Форель. Стр. 160 — съ портретитѣ на 8 гении — цена 40 лв. Доставка се отъ автора и — гр. Перникъ и отъ главнитѣ книжарници въ голѣмитѣ градове. Препоръчваме я на нашитѣ абонати.

в. „Земл. Народенъ гласъ“ органъ на Старо-Загорската Окр. Земл. Дружба излиза въ Ст. Загора.

сп. „Лястовичка“ Тетевенско № 2 София, хубаво интересно списание за деца.

сп. „Нова Струя“ год. I кн. 1 и 2 — Графъ Игнатиу София, едно ново и отлично списвано списание за политика, стопанство и култура аб. 200 лв.

в. „Животъ и здраве“ София — аб. 100 лв. в. за медицина и биология. Той е единъ новъ здравенъ свѣтилникъ.

„Лѣкарскитѣ ежби едно обществено зло“, отъ адвоката Асенъ Господиновъ цена 20 лв. доставя се отъ автора и — София — „Ц. Крумъ“ 15. Книгата е съ епихолна стойностъ за лѣкарско-съсловното движение. Ние я препоръчваме особено на нашитѣ последователи, защото лошо пише въ нея и още по-лошо ще стане, ако не послужи за поука.

„Разградско Слово“ — Разградъ.

I-ва Варненска реснарница
Хр. К. Петковъ — Варна
 ул. „Шипка“ № 14



Изработва всички видове ресни за пердета, за абажури,
 маси, крѣвати, канатѣта и др.

Най-разнообразни ширити и шнуrowe за мебели, разни
 лискули, трикольорни ленти за юнаци, колоездачи,
 пожарникарски пагони и др.

Проематъ се поръчки за всичко на едро и дребно
 за Варна и провинцията.

— цени фабрични. —

Чисто

МАСЛО

Чисто

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

Редакцията ни записва абонати за в. „СВО-
БОДА“ единствения вестникъ, който стои на страната на
 отрудения народъ, бори се противъ всѣко насилие и се за-
 стѣпва въ **защита на природното лѣкуване.** Год.
 аб. 70 лв., 6 мес. 40 лв. Който не чете в. „Свобода“ нищо
 не знае.

Приатели на природолѣчението.

Набавете си нашитѣ издания, едничката научна литература върху природното лѣкуване.

Купете си следнитѣ номера на нашата библиотека „Природолѣчение“:

№ 1. „Варна какво, какъ и кога лѣкува“ лѣчебно-режименъ нарѣчникъ за природолѣчение. Отъ Д-ръ К. Йордановъ, цена 10 лева.

№ 2. „Здрава, млада, хубава“ пжтеводителъ за оздравяване на жената. Необходима за всѣка жена. Отъ сѣщия авторъ, цена 10 лева.

№ 3. „Естествено подмладяване и разхубавяване на жената“ отъ сѣщия авторъ, цена 10 лв. — излиза отъ печатъ.

Доставете си:

1) Старото ни течение на списанието „Добро народно здраве“ — природенъ лѣкаръ, година I, цена 60 лв. заедно съ безплатното приложение една отъ горнитѣ книжки. Имаме на разположение около 50 течения.

2) „Добро народно здраве“ — природенъ лѣкаръ, година II, цена 100 лева заедно съ приложение една отъ горнитѣ книги. Имаме 5 течения.

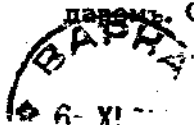
3) „Добро народно здраве“ — природенъ лѣкаръ, год. II, обаче безъ книжка I и II-ра, които сѣ изчерпани, цѣна 75 лв. Имаме около 40 течения, заедно съ приложение една отъ горнитѣ книжки.

„Добро народно здраве“

е едничкия „Природенъ лѣкаръ“ въ България. Само той ще Ви научи какъ всѣки може да бжде свой самолечителъ въ домътъ си

Приатели на природата, въздържатели, вегетарианци, разпространявайте го между познати. Нека Природолѣчението бжде и у насъ издигането до культъ, така както е и въ чужбина.

Който запише 5 платени абонати получава 6 тия паричъ. Станете нашъ настоятелъ — отстъпъ 20%.



Обширна айна
Гид-модерен
Варна
Печатница Добри Тодоровъ — Варна.