

ПРИРОДЕНЪ — ЛЪКАРЪ

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

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ.



Vinzenz Priessnitz

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е:

	Стр.
1) Prof. Schönenberger — „Тайната на женско-половия механизъмъ“	17
2) D-г W. Winsch — „Чрезъ природолѣчението къмъ истинско здраве“	19
3) Д. Московъ — „Народното здраве и алкохолизма“	21
4) Д-ръ Кирилъ Йордановъ — „За болестта конситъ“	23
5) П. Димковъ — „Какъ да основемъ клонъ отъ Д-во „Природолѣчение и каква дейностъ да развиемъ“	25
6) по Prof. Pirquet — „Какъ да хранимъ дѣтето си презъ петия месецъ“	28
7) * * * „Полезни рецепти“	28
8) * * * „Цѣла топла баня като лѣкарство“	29
9) * * * „За Бѣса“	30
10) * * * „Лѣчебни билки — Подбѣлъ“	32
11) * * * „Нашитѣ приятели“	32

НАБАВЕТЕ СИ!

Излезлите отъ печатъ, единственитъ по рода си у насъ, книги:

1. **Практически съвети за правилното лѣкуване по метода на Луи-Куне** три части, страници 370 цѣна 120 лв. отъ П. Димковъ.

Тази книга независимо отъ названието си е заимствувала отъ Луи-Куне само начина на правеното на отводнитъ му бани, а всичко останало е взето отъ многочисленитъ трудове на останалитъ велики капацитети по природното лѣкуване като: Д-ръ мед. Виншъ, Проф. Д-ръ мед. Шёненбергеръ, Д-ръ Капфереръ, Д-ръ Ханишъ, Д-ръ Ридлинъ, Д-ръ Кантъ, Д-ръ Хейгъ, Проф. Ваше и много други, и затова книгата съ пълно право може да се нарече **„Учебникъ за природосъобразенъ животъ и природно лѣкуване“**.

2. **„Нова вегетарианска готварска книга“** четири части съ 1110 рецепти, стр. 420, цена 100 лв. М. Димковъ. Въ книгата сж застъпени следнитъ глави:

1. Супи, 2. Приправки, 3. Закуски, 4. Баници, 5. Подливки, 6. Зеленчуци, 7. Картофи, 8. Гжби, 9. Салати, 10. Компоти, 11. Сладки пудинги, 12. Омлети и суфлета, 13. Топли и студени ястия, 14. Желета и кисели, 15. Кремове и снѣгъ, 16. Торти, 17. Разни сладкиши, 18. Козунаци, 19. Сладоледи, 10. Детска храна, 21. Сладка, 22. Сиропи, 23. Бонбони, 24. Консервиране зеленчуци и плодове, 28. Употребление остатъци отъ ястия, 29. Полезни съвети за домакинята, бърза помощ и много други.

Тази книга благодарение на голѣмата си практическа стойностъ съ пълно право може да се нарече **„Учебникъ по готварство“**.

Книгитъ се доставятъ отъ редакцията или отъ книгоиздателство „Посредникъ“ бул. Дондуковъ 61 — София.

* * *

сп. **Стопански прегледъ и Домакинство** год. XIX юбилеенъ брой редакторъ Ал. Ст. Сенчевъ В.-Търново год. аб. 50. лв. предплатени.

Съ многобройни илюстрации, разнообразенъ материалъ, този брой ни дава ясна представа за хубавия интересенъ материалъ, който списанието застъпва. Ние препоръчваме горещо това хубаво сп. на всички които иматъ общо съ кой да е земеделъски отраслъ.

* * *

На неиздължилитъ се спира прашането. Молимъ издължете се и очаквайте премията — подаръкъ.

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

Месечно списание за природно лѣкуване, природосъобразенъ
животъ и здравна просвѣта.

Год. абонам. 75 лв.

Отдѣленъ брой 8- лв.

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

Prof. Schönenberger—Berlin.

За нашитѣ девици—бждащи майки.

II.

Тайната на женско половия механизъмъ.

Съобразно ролята, която има да играе при размножителния процесъ, жената притежава два специални органи, чийто задача е, да произвеждатъ редовно *полови клетки*. Това сж двата *яйчника* помѣстени въ дѣсно и лѣво по единъ въ долната частъ на коремната кухина. Тѣ сж голѣми колкото единъ мушкатовъ орѣхъ. Въ тѣхъ се образуватъ женскитѣ яйца, микроскопично малки, въ различна степенъ на озряване, като периодически доозрѣва по едно, което излиза. Други съставни органи на половата система сж т. н. *яйчнитѣ тръби*. Отъ всѣки яйчникъ води по една къмъ матката. На своя край къмъ яйчниците сж снабдени съ специални реснички, които при излизането на озрѣлото яйце, обхващатъ хубаво яйчника и така поематъ излизащото отъ яйчника яйце и го отправятъ презъ яйчнитѣ тръби къмъ матката. Третиятъ органъ, това е *матката*. Тя е поставена въ таза. Представлява единъ кухъ мускулъ отъ голѣмината на малка круша, поставена съ опашката надолу. Отъ дветѣ ѝ страни се вливатъ яйчнитѣ тръби. Прикрепена съ специални връзки, които ѝ позволяватъ свободно, но ограничено, движение въ разнитѣ посоки (лѣво, дѣсно, назадъ, напредъ горе и долу). Долната частъ на матката е по-тънка и е натопена, така да се каже, въ последния съставенъ органъ на половата система — *влагалището*. Матката служи да приеме оплоденото яйце и му даде условия за растене и развиване до пълното му озряване и най-сетне—сила за излизането му на бѣлъ свѣтъ. Влагалището пъкъ служи като пжтъ, по който става вкарването на мжжкитѣ полови клетки, а по-сетне и такъвъ, презъ който излиза озрѣлиятъ вече и готовъ за самостоятеленъ животъ, плодъ — *новороденото*.

Трѣбва да се знае, сжщо така, че предъ матката е поставенъ пикочниятъ мѣхуръ, а задъ нея долното черво. При постоянно запълване на двата органа, тя бива постоянно притисната, кръвообрата въ нея приведенъ въ застои или полузастой. Храненето ѝ става неправилно. Излчването на отпадацитъ недостатъчно. Това всичко е достатъчно пѣкъ за честото маточно боледуване на женитѣ. Отъ тукъ и поуката, която трѣбва да извлечемъ: Да държимъ винаги празни или най-малко не препълнени пикочния мѣхуръ и долното черво (матдармъ) (справете съ дветѣ брошурки „Здрава млада, хубава“ и „естествено подмладяване и разхубавяване на жената“ по D-г Oberdorffer—цена по 10 лв.).

Колкото се отнася до функциитѣ, може да се каже следното: Настѣпването на половото озрѣване сѣ демонстрира съ появяване на *менструацията*. Това сж редовни месечни кръвоизливания отъ половитѣ органи. Идването на менструацията е въ известна зависимостъ отъ излизането на озрѣлото женско яйце отъ яйчника. Сжщността и тайната на тази зависимостъ и връзка не е обаче добре проучена. Това кръвоизливание трае обикновено 3—4 дни. А първото му появяване въ живота на озряващето момиче става въ 13—14 година. Разни нередовности, болести и т. н. могатъ, разбира се, да станатъ причина за нейното закъсняване. Това закъсняване, особено, когато е доста продължително, трѣбва да обърне вниманието на всѣка девойка. Да знае, че не е нормално и да се погрижи за вземане ъ време мѣрки. Туберкулозата, хлорозата и анемията сж най-честитѣ причини за закъсняването.

При всѣки половъ актъ се вкарватъ въ влагалището милиони мжжки полови клетки. Благодарение тѣхната способностъ да се движатъ, тѣ пѣтуватъ къмъ матката, нахлуватъ въ нея и не рѣдко отиватъ още нагоре—даже въ яйчнитѣ тржби. Въ време на това пѣтуване става срещата съ женското яйце, което пѣкъ отъ своя страна пѣтува настрѣща. Ако сега при тази срѣща мжжкитѣ сперматозоидъ успѣе да нахлуе въ женското яйце и се слѣе съ него, тогава става истинското оплодяване—*зачеването*. Така оплоденото яйце се загнѣздва въ лигавицата на матката, закрепва се въ специално гнѣздо и започва бързо и неспирно да расте. Растящиятъ плодъ е обвитъ въ специални обвивки, обкржженъ е отъ известно количество вода (плодова вода), която го предпазва отъ ударъ, сътресения и др. наранявания. Съ специаленъ шнуръ (пѣпна връвъ), въ която се намиратъ вени и артерии, плодътъ е въ връзка съ майчиния кръвообратъ. Така е осигурено неговото хранене отъ майчината кръвъ. Колкото плода повече расте, толкова повече се уголѣмява матката и подува корема на бременната.

Разбира се, че при забременяването спира менструа-

цията. Нѣколко месеци следъ раждането тя се появява на ново. При майки, които кърмятъ своето дете, менструацията обикновено не се явява до тогава, до когато се отбие детето.

На входа къмъ вътрешнитѣ полови органи е приспособена една ципица, наречена, *хименъ* или моминска ципа, въ срѣдата на която има едно малко отворстие, което позволява изтичането на менструалната кръвъ. Нейното скъсване става при първия половъ актъ, отъ кждето пъкъ сж и познатитѣ болки и слабо кървене при встѣпването въ бракъ. Има обаче случаи, когато моми да сж съ разкъсанъ хименъ. Такъвъ е случаятъ при продължително *онаниране* — самоопѣтняване. Но може и поради други разни причини химена да се скъса, безъ за това девойката да носи каквато и да е вина. Това сж накратко причинитѣ за преждевременното скъсване на моминската ципа, които трѣбва да се познаватъ, за да може тя въ подобни случаи да защити своята невинностъ, а другарятъ ѝ отъ мжжки полъ, да не обвинява неоснователно. При условие, разбира се, че скъсването не е причинено отъ нежеланъ предварителенъ актъ.

Dr. W. Winsch—Berlin.

Чрезъ природолѣчението къмъ истинско здраве.

Какъ да запазя здравето си? Какъ да предотвратявамъ болеститѣ? Какъ се най-сигурно, най-безвредно, най-евтино лѣкуватъ? Ето третѣ въпроса, отговоритѣ на които сж фактически разрешаването на цѣлата здравна проблема.

Ако хвърлимъ, макаръ и бѣгълъ погледъ, върху всички институти, организации, фабрики—върху цѣлата история на общественото здравеопазване, ние ще изумѣемъ отъ сложността на този механизъмъ, а материалнитѣ разходи по тѣхното издържане, не ще бждемъ въ състояние да изразимъ съ познатитѣ намъ числа. Човѣкъ би помислилъ, че нѣма по-сложенъ въпросъ отъ този за общественото здравеопазване. А искаме ли да сме откровени, бихме даже казали, че неговото разрешаване сме въ състояние да осъществимъ само, ако ангажираме въ здравната си политика всички материални и физически сили. Или, ще постигнемъ истинско оздравяване на човѣчеството само тогава, ако цѣлото човѣчество се впрѣгнеше въ работа за това здравеопазване. Толкова сложенъ и скъпъ е днескашниятъ начинъ на здравеопазването! И колкото по-културенъ е единъ народъ, толкова неговата здравна политика е по-сложна и по-скъпа. Ако съпоставимъ тѣзи колосални материални и физически срѣдства вложени въ здравеопазването, съ до-

бититѣ резултати въ тази областъ, ще видимъ, че едва една стотна отъ вложеното се е рентирало!

Наистина ли този тъй важенъ въпросъ е тъй мъчно разрешимъ и дали нѣма начини и пѣтища—съ по-малко срѣдства и енергия да се дойде до истинското оздравяване на израждащето се човѣчество? На този въпросъ отговаря науката за природното лѣкуване, науката, която се е провикнала: „блуднико, върни се къмъ своята създателка, върни се назадъ къмъ природата!“ Тази стара, незаменима, но измѣстена отъ спекулативния капиталъ, наука, е много обширна. Тукъ можемъ да изнесемъ само малка частица отъ това, което ни учи тя, а на интересуващитѣ се, препоръчваме да влезатъ въ връзка съ нашето Д-во „Природолѣчение“ и редовно следятъ едничкото списание „Природенъ лѣкаръ“, което ще ги въведе въ новитѣ пѣтища на истинското излѣчение.

Нѣма по-силенъ, по-краткъ и същевременно по-пълненъ отговоръ отъ този, даденъ отъ нашиятъ великъ учител и майсторъ на безлѣкарственото лѣкуване—Луи Куне, който гласи *„чрезъ вънкашна и вътрешна чистота“*. Тѣзи нѣколко думи криятъ въ себе си цѣлата тайна на човѣшкото здраве и тѣ сж легнали въ основата на модерната наука за природолѣчението.

Вътрешно чистиятъ човѣкъ не може никога да заболѣе. А най-доброто срѣдство за вътрешно пречистване, това е *изпотяването*, което е равносилно на вътрешно промиване. Този, който не си прави изпотяване поне единъ пѣтъ въ седмица, той не може да бжде винаги здравъ. Такъвъ човѣкъ крие въ себе си по-вече или по-малко отпадъци (чужди вещества), които пѣкъ сж добра почва за разнитѣ болестотворни организми. Чистиятъ вътрешно, не съдържа тази почва за тѣхъ и тѣ не намиратъ условия за развиване, което е равносилно на незаболяване. Отъ тукъ и нуждата единъ пѣтъ въ седмицата всѣки да си прави по една изпотителна процедура. Споредъ състоянието и организма, тѣ могатъ да бждатъ най-различни, отъ различна продължителностъ и т. н. Начинитѣ, по които може да стане това, сж най-разнообразни. Единъ приятенъ и винаги приложимъ начинъ е *парната баня*. Лежаща парна баня, седяща парна баня, частична парна баня, гореща цѣла баня, повишаваща и прочие. сж начини, съ които всѣки, при добро желание, може единъ пѣтъ въ седмицата да промие тѣлото си и така си гарантира добро здраве. Тѣхниката за прилагането на отдѣлнитѣ начини тукъ да се описва е невъзможно Нѣкои отъ тѣхъ сж описани вече въ нашата литература, други ще опишемъ. Трѣбва обаче да се знае, че не всѣки организъмъ може да понесе всѣка отъ тѣзи изпотителни процедури. Особено слабитѣ сърдца изискватъ голѣма предпа-

и което ще смрази и нашия народъ, ако ъ време не се осъзнаемъ. Затова да бждемъ трезви, за да бждемъ повече здрави, щастливи и доволни отъ живота, за да бжде и народътъ ни здравъ, жизнеспособенъ и въ завидно благосъстояние.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ.

За болестъта „Кокситъ“.

(Отговоръ на запитването отъ Свиленградъ).

Драги съидейнико, отъ описанието на болестъта си и приложенитѣ бележки отъ лѣкаритѣ, които сж Ви гледали, както и рѫонтгеновата снимка, се ясно вижда, че страдате отъ т. н. болестъ—*кокситъ*. Сжщевременно трѣбва да подчертаемъ, че това заболяване е на туберкулозна почва и че неговото лѣкуване е *трудно* и изисква продължително време, търпение, а и доста много материални срѣдства. Това вѣрвамъ да сте разбрали и отъ това, че дългото Ви лежене въ болницитѣ не е дало никакъвъ резултатъ, а напротивъ, както съобщавате. влошаване. Въпрѣки това обаче длъжни сме да Ви укоражимъ съ това, че *природното лѣкуване* (физикално-диетичното) дава много добри резултати, а е и едничкия методъ, въ който можете да имате надежда. Всичко друго сж палиативи, увличането Ви, подиръ които би било само губене на време и прѣскане на оскѣднитѣ Ви материални срѣдства. По въпроса за *гипсирането* е мжчно да се произнесемъ категорично и окончателно. Науката за природното лѣкуване е противъ него, като безполезенъ и вреденъ. Представителитѣ на официалната медицина сж раздѣлени. Едни сж за неговото незабавно прилагане до месеци, други за ограничаването му до минимумъ и подходящи само случаи, а трети сж сжщо така писимистично разположени къмъ преписванитѣ му резултати. Преимуществовата му сж, че осигурява *пълненъ покой* на болната става, а това пъкъ има недостатъци, като пречи на правилния кръвообратъ и така влошава нутритивнитѣ условия. А ние знаемъ, че тамъ кждето има неправиленъ кръвообратъ и лоши условия на хранене, не може да има оздравяване. Независимо отъ атрофията, която причинява на мекитѣ части и нараняванията вследствие притискане. Тъкмо по тази причина модерниятъ лѣчебенъ методъ го замѣня вече съ т. н. *екстензия*. Това ще рече, съ специални приспособления да се обтегне болната става и така ѝ се гарантира нужния за оздравяването покой. Разбира се, че при възможностъ да се гарантира *пълненъ покой*, чрезъ лежене и неподвижностъ, може и екстензията да се премахне или най-малкото ограничи. Но гипсирания е като окованъ. духомъ падналъ, отчаянъ и безъ апетитъ, които пъкъ още повече пречатъ на оздравяването.

Лѣкуването на тази болестъ се свежда до пълнѣ покой, увеличаване жизненитѣ и лѣчебни сили на организма, привеждане изобилно чиста кръвъ къмъ болното мѣсто, изобилното отвеждане на нечистата и чуждитѣ вещества отъ болното мѣсто, особени грижи и освежаване на кожата на цѣлото тѣло, силна, но безотровна храна и най-важното слънце и чистъ въздухъ.

Предварително, въ изпълнение на горнитѣ изисквания на лѣкуването, трѣбва и сме длъжни:

1) Съ помощта на лѣкаря и споредъ условията тамъ, да гарантирате на болната става максималната неподвижностъ, като гипса заслужава най-малкото довѣрие.

2) Чистия въздухъ да намѣри максималното използване отъ Васъ, като за целта стоите и спите по възможностъ съвсемъ на открито, даже и зиме. Въведете т. н. въздушна закуска, което ще рече сутринъ и вечеръ да правите по 20—30 дълбоки вдишания. Въздушнитѣ бани да намѣрятъ ежедневно употребяване (вижте старитѣ течение на санието ни).

3) Наредете така, че най-малко 2 — 3 часа на день да прекарвате въ лежене, особено ако сте физически изтощенъ. Специфичността на болестта още повече налага това.

4) Хранете се усилено, като изхвърлите месото. Масло, медътъ, орѣхитѣ, суровитѣ моркови, плодетѣ, млѣкото, яйцата 1 — 2 на день и пр., да бждатъ на дневенъ редъ. Всѣки случай, безъ да затлъстявате, да запазите прилично тегло. Специално за тази болестъ, модерната медицина, въ противоположностъ на доскорошната, изтласква бѣлтака назадъ и дава преднина на солитѣ и витаминитѣ.

5) Единъ пжтъ въ седмицата парни бани или четкови, съ силно изпотяване. Всѣка отъ тѣхъ бива последвана отъ охлаждане, чрезъ обливане, омиване или коремообтривна баня по Луи Куне.

6) Изобилно слънчеви бани, презъ зимата, кварцови загрѣвания подъ контрола на лѣкаря Ви.

7) Мѣстно на болната става ежедневно: *горещи компреси, парни компреси*, (в. II год.) *горещи бани*, набиване съ *парна струя*—въобще мѣстна парна баня). Всѣко отъ тѣзи бива последвано отъ присницовъ компресъ (сгревающи) или, ако този не се постави нѣкога, въ такъвъ случай да стане охлаждане на болното мѣсто. Най-сетне изсушаване и сухо овиване. Разбира се, че не всички изброени се прилагатъ отведнажъ. Тѣ се редятъ и въ единъ день се прави само едно отъ тѣхъ (мѣстнитѣ). При нужда тѣхното прилагане може и да се разрѣди, като вмѣсто ежедневно, стане презъ день или два.

8) Много добре е, като подпомагащо очистването на вътрешното пречистване на тѣлото и ускоряващо лѣчебната

реакция да се правятъ Луи Куневитѣ коремообривни бани, като особено внимание се обръща на това, скоро следъ банята да настѣпи изобилна и пълна реакция и стане силно загрѣване. Сжщото се отнася и за вечерния коремънъ компресъ (подробности за Куне вижте втората година на списанието).

И това е то, на кратко, полезното за Васъ, което приложено подъ вещото рѣководство на лѣкаря Ви, ще даде сигурно желанія резултатъ. Но помнете, че всичко ще стане бавно, съ време, търпение и постоянство.

Бързи и чудотворящи срѣдства не сжществуватъ за никоя болестъ и рекламиранитѣ съ такава целъ сж чисто спекулативни. Пазете се отъ тѣхъ.

П. Димковъ — Ст. Загора.

Какъ да основемъ клонъ отъ Д-во „Природолѣчение“ и каква дейность да развиемъ.

Напоследѣкъ нѣма село или градъ, гдето повече или по-малко просвѣтени хора да сж замисляли върху девиза на д-во „Природолѣчение“ — „назадъ къмъ природата“.

Не малко сж и тѣзи, които биха искали за свое и обществено добро да заработятъ за осжществяването на този девизъ. Но вследствие неопитность, не знаятъ какъ да пристѣпятъ къмъ осжществяване на това си желание. За такива именно личности е написана тази ми статия. Съ тѣхъ искамъ да сподѣля собствения си опитъ. И тѣй, ако въ с. Х., отъ природообразния животъ и природното лѣкуване, се интересуватъ петъ души. Единия отъ тѣхъ, да кажемъ господинъ А., който е по-предприемчивъ, иска да тури началото на горепоменатото дружество. За целта, той адресира една отворена карта до общия председателъ — на всички дружества по природолѣчение въ България — Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ, живущъ въ Варна, бул. „Мария Луиза“ № 34, съ молба да му изпрати устава на дружеството.

Следъ получаването на устава, сжщия свиква на частно събрание съидейницитѣ си. Тамъ общо прочитатъ устава и си избиратъ измежду си: подпредседателъ, секретаръ и касиеръ. Тѣй като за „председателъ“ съгласно устава може да бжде само „лѣкаръ“, то до като се намѣри такъвъ, временно се избира за такъвъ общия председателъ д-ръ мед. Кирилъ Йордановъ Ганевъ.

За избора се съставя протоколъ въ два екземпляра, приподписанъ отъ всички присѣтствующи. Едина екземпляръ отъ протоколитѣ се изпраща на общия председателъ Д-ръ

Ганевъ за сведение, който му дава гласностъ чрезъ списанието си „Природенъ лѣкаръ“. Следъ изпълнението на тази малка формалностъ д-вото официално почва да съществува. Добре е за основаване на дружеството да се извѣстятъ и редакциитѣ: на списанието на „Соф. д-во Природолѣчение“ — „Здравъ животъ“ (адресъ—ул. „6-й Септемврий“ № 3) и на в-къ „Свобода“ (адресъ „Бул. Дондуковъ“ № 61—София).

Канцелария: Първоначално да се заведатъ само следнитѣ книги:

а) *Протоколна*, въ която на кратко се вписватъ целитѣ на по-важнитѣ събрания и б) *Касова* — за вписване членскитѣ вноски. Касовата книга може да се разграфи така:

№ поредъ	Име, презиме и фамилия на членовѣтъ.	Членски вноски										Подпись на касиера	
		Януарий	Февруар.	Мартъ	Априль	Май	Юний	Юлий	Августъ	Септемвр.	Октомвр.		Ноемвр.
1													
2													
3													
4													
5													

Добре е, за членски вносъ да не се опредѣля сума по-голяма отъ 5 лева на месецъ. Беднитѣ да се освобождаватъ и отъ нея. При предварителното записване може да се опредѣли и 5 лева встъпителна вноска. Срещу нея да се даде безплатно на записалия се единъ екземпляръ отъ устава на дружеството, който ще струва 2 лева, а останалитѣ 3 лева да послужатъ за основаване „Фондъ библиотека за природособразенъ животъ и природно лѣкуване“.

Отъ сумитѣ за този фондъ на първо време дружеството непременно да се абонира за списанията „Природенъ лѣкаръ“, „Здравъ животъ“ и на в. „Свобода“, за да бжде въ течение на живота на другитѣ дружества. Чрезъ сжитѣ списания и вестника, всѣко дружество може да иска опжтвания по различни въпроси изъ дружествения животъ, които имъ сж не ясни.

Следъ приключване на формалноститѣ по основаване на дружеството, не остава нищо друго, освенъ да се пристъпи къмъ проявяване на дейностъ. И въ този случай на неопитнитѣ съветваме да постъпятъ така: Дружеството си набавя отъ книгоиздателството „Посредникъ“ — Булевардъ

„Дондуковъ“ 61 — София книгата „Практически съвети за правилното лѣкуване по метода на Луй-Куне“ въ 3 части—120 лева и броеве 363 и 364 отъ в-къ „Свобода“ съ статиитѣ „какъ да си съставимъ планъ за лѣкуване“ по горната книга.

Тѣзи статии се прилагатъ къмъ книгата, понеже сж ключа на самата книга.

Следъ получаването ѝ, въ еженедѣлнитѣ събрания по глави (отъ 10—12 стр.) се прочита цѣлата книга и то отъ край до край, като следъ прочитането на всѣка глава, върху съдържанието ѝ се размѣнятъ мисли.

Съ прочитането на тази книга, която фактически не е нищо друго, освенъ единъ „*наръчникъ по природното лѣкуване*“, присѣтствующитѣ се запознаватъ основно съ най-важното и лесно-приложимото отъ всички методи на природното лѣкуване.

Имайки тази здрава основа, дружественитѣ членове разпредѣлятъ помежду си разни теми (отъ литературата по природното лѣкуване, която постепенно ще си набавятъ „Посредникъ“) проучватъ ги и ги докладватъ. По този начинъ дружеството незабелезано, все повече и повече се задълбочава въ тази интересна и безкрайно полезна отъ всѣка гледна точка материя.

Тѣзи пъкъ дружества, които ще иматъ членове, които се ползватъ отъ нѣмски езикъ, ще могатъ да използватъ богатата нѣмска литература по въпроса. Достатъчно е за целта, чрезъ едно отъ горесцитиранитѣ списания, да се поискатъ адреситѣ на съответнитѣ нѣмски книгоиздателства.

Отъ голѣма полза е, да се направи всичко възможно, щото въ по-голѣмитѣ центрове да се покани председателя на д-вото Д-ръ Кирилъ Йордановъ, който съ нѣколко скаски, като лѣкаръ за природното лѣкуване, да запознае съидейницитѣ съ *сжщността и научната стойностъ* на тази наука, сплоти всички приятели за единна плодovitа работа и така даде силенъ тласкъ на това народополезно дѣло.

Съ тѣзи кратки наставления смѣтамъ ще помогна на прѣснатитѣ и неорганизиранни наши съидейници да се организиратъ подъ знамето на девиза „Назадъ къмъ природата“. Ако това стане, автора морално ще бжде задоволенъ, че е можалъ да бжде съ нѣщо полезенъ за „дѣлото“.

*

... „Азъ още единъ пжтъ се провиквамъ къмъ здравомислящитѣ мжже и жени: Застѣпете се масово, дайте своята данъ въ борбата за преуспѣване на природолѣчението. Това е единствения и най-добъръ лѣчебенъ методъ на свѣта. Основавайте масово д-ва за природно лѣкуване. Нека съ това накараме, щото идеитѣ за безлѣкарственото лѣкуване пуснатъ дълбоки корени въсредъ всички слоеве на народа ни

и така се тури край на лѣкарственото суеверие. Съ това ще бжде веднѣжъ за винаги осигурена побѣдата на истинския лѣчебенъ методъ — Природолѣчението. Заработете съ всички сили и отъ все сѣрдце. Това е дългътъ Ви къмъ бж-дащето ни поколение!“ ... Bilz — Dresden.

Б. Р. Така се профикива единъ великъ старъ майсторъ на природното лѣкуване и той трѣбва да бжде чутъ!

§ * *

Рр.

При коженъ сѣрбежъ въ областта на ануса поставете се на силна пара (струая). Или подложете болното мѣсто на горещъ душъ. Изцеждането на натопенъ въ гореща вода сингеръ е често пжти достатъчно. Гореща седяща баня има сжщото действие. При всичко това да се пази строга диета, вегетарианствуване съ вмѣтане на дни съ сурова храна. Винаги да се изследва урината за захаръ.

по Prof. Pirquet.

Какъ да хранимъ кърмачето си

Презъ 5-тия месецъ.

Следъ като дадохме подробности въ първата книжка на списанието какъ трѣбва да се храни кърмачето въ първитѣ четири месеци, тукъ ще дадемъ единъ планъ какъ става то презъ петия месецъ, когато нуждата отъ храна се увеличава и трѣбва да увеличимъ прибавката на допълнителна храна. Още съ навършването на четвъртия месецъ на кърмачето започваме да даваме една нова за него допълнителна храна съ цель да му дадемъ витамини, да му дадемъ повечко хранителностъ и най-сетне да го привикнемъ къмъ нова манжа за да не ни идва по-късно трудно, когато непривикнало, детето отказва да приема каквато и да е храна, освенъ кърмата и евентуално млѣко. Защото тъкмо сега, когато то е малко, не капризничи, не разбира т. д. к. толкова и взема всичко каквото му се даде, ние можемъ лесно да го привикнемъ къмъ разнороднитѣ храни, които трѣбва по сетне да му станатъ едничката и предимна храна, каквито сж зеленчуцитѣ и др.

Въ 6 часа сутринта му се дава 150 грама кърма. Сжщото става и въ 9 часа. Въ дванадесетъ часа става и сега прибавката на новата допълнителна храна. То получава сжщата кашичка отъ гризъ и сжщото количество. Следъ нея му се дава вече готвенъ зеленчукъ. Това става за първи пжтъ. Сега, за разликата отъ четвъртия месецъ, не му се дава никаква кърма. Въ 3 часа му се дава 150 грама кърма. Въ 6 часа вечерта сжщото количество, а въ 9 вечерта само 100 грама кърма.

Приготовление на зеленчуковото готвено: Взематъ се 25 грама картофи. 60 грама обезкаймено млѣко. 3 и половина грама чисто масло. Малко солчица. Всичко това се изварява на 50 грама и е равно по хранителностъ на 100 грама млѣко. Значи е двойна хранителностъ. Разбира се приготвянето става като картофитѣ, се сварятъ, направятъ се на пюре и после се прибаватъ къмъ тѣхъ маслото, млѣкото солта и се довършва. Всички зеленчуци се пюриратъ като се прекарватъ нѣколко пъти презъ сито.

По сѣщия начинъ става приготвянето и на другитѣ видови зеленчуци. Така напримѣръ готвено отъ моркови (богати съ витамини) състава: 40 грама чисти моркови, 2 грама брашно, 2 грама захаръ, 4 грама масло, солчица, и 20 грама обезкаймено млѣко.

Отъ спанакъ сѣщото приготвление: 50 грама чистъ спанакъ, 20 грама млѣко, 2 грама брашно, 5 грама масло, солчица.

Тия три вида зеленчукъ могатъ да почнатъ да се даватъ още въ петия месецъ. Известно време едното, известно време другото и така се редятъ и разнообразяватъ.

Допълвамъ пропуснатото въ първата книжка съ това, че презъ четвъртия месецъ въ 3 часа се дава 100 грама кърма. Въ 6 часа 150 грама, а въ 9 часа 100 грама. Това по недооглеждане сме пропуснали.

Цѣли бани.

Подъ думата цѣла баня разбираме потапянето на цѣлото тѣло въ ваната пълна съ вода. Кжпането въ рѣката и пр., макаръ и на цѣлото тѣло, не спада къмъ тѣзи бани. Тѣ сж известни подъ името *свободно кжпане*.

Споредъ температурата на водата различаваме:

Топла цѣла баня.

Тукъ температурата на водата се движи между 35—37 градуса С. Тя е преди всичко очистителна баня, при която само може да стане добро пречистване на тѣлото. Топлата цѣла баня съ температура нагодена на индивидуалното състояние на болния, е отлично *успокоително сръдство* при всичкитѣ видове душевни и нервни вълнения и неспокойствия. Нервно болнитѣ, както и душевно болнитѣ, намиратъ въ продължителната топла цѣла баня пълно и доста продължително успокоение, дажа тогава, когато и най-силнитѣ хипнотични лѣкарства сж престанали да имъ действуватъ. При сърцебиенето сѣщата баня е незаменимо приложение, което не бива да се забравя отъ никой сърдечно неспокоенъ. Приложена вечеръ преди лѣгане съ добре подобрена и индивидуализирана температура, тя докарва бързо тихъ и

дълбокъ сънъ на много страдаци отъ *безсъние*. Но не само успокояващето и очистителното и действие ценото при нея. При почти всички видове *кожни заболявания* приложена, тя никога не ще остане безъ да доведе до пълно окончателно оздравяване или най малкото до подобрене, каквото до това време не е могло да се постигне съ никакво друго сръдство. А че при слабостъ, ревматизмъ въ разнитѣ му форми, спазми, бжбречни заболяване пѣсакъ въ злжката, мѣхура и пр. сж незаменими приложения, искамъ само да спомена.

Специална форма сж препоржчениѣ отъ отецъ *Кнайпъ* съ отвара отъ овесна слама, трина (сениотпадаци) борови листа и смесени. Известно количество отъ тѣзи „бурени“ се заливатъ съ гореща вода и се варятъ половинъ часъ. Така получената отвара се налива въ ваната и се охлажда чрезъ доливане на желаната температура. Или, за да не намалява действието на буренитѣ, безъ да се охлажда, остава се да изстине на желаната температура. Целѣта на тѣзи бани при слабия боленъ е двуяка: първо, тѣ затоплятъ изкуствено слабото тѣло и така му действуватъ съживително (въ духа на „*Верме-културъ*“ на д-ръ Виншъ) и второ, тѣ подпомагатъ слабия организъмъ да разслаби, отведе и отлжи чуждитѣ въ него вещества.

Тѣзи лѣчебни бани могатъ да се правятъ, споредъ състоянието на болния и нуждата, два пжти месечно до единъ два пжти седмично. Добре е накрай водата да се охлади чрезъ доливане на студена и така тѣлото се облѣе нѣколко пжти въ така охладената вода, следъ това изсуши и облече. Или пѣкъ, безъ да се изсушава, то се огъва сухо и поставя въ леглото, до пълно затопляне и изсушаване. Банята трае около 15 минути, като при особени случаи може да се продължи до половинъ часъ и повече.

Това е тя цѣлата топла баня, която е цененъ лѣчебенъ факторъ, много малко познатъ, а още по-малко прилаганъ и то само затова, защото не се познава и защото много по лесно е да се лежи и да се гълта тази или онази отрова, отколкото да се поработи, нагласи и приложи едно искъпване съ неговото всестрано благотворно действие.

За бѣса.

... „Напоследакъ се отбелязаха три умирания отъ бѣса на лица редовно и на време лѣкувани. (съ инъекции) (!) ... Дирекцията нар. здраве счита за необходимо да спре вниманието на длжностнитѣ лѣкари да отдаватъ по-голъмо внимание на локалното лѣкуване на ранитѣ ... Д. Н. З. се надѣва, че съ възвѣждането (№ 11881—III отъ 29.VI 1931 г.—сега тепърва) на локалното лѣкуване на ранитѣ на ухапани

отъ бѣсни животни ще се подобрятъ (1) резултатитѣ отъ противобѣсното лѣкуване и ще се намали значително смъртността . . . Изъ сп. „Известия на Д. Н. Здраве“.

Б. Р. Извадки отъ горното скоро издадено окръжно даваме за да дадемъ малко повече познание на нашитѣ читатели (главно съидейници) по въпроса за лѣкуването на бѣса. Сжщевременно каниме интересоващитѣ се да се справятъ съ литературата по природното лѣкуване. Отъ тамъ тѣ ще узнаятъ а) че локалното лѣкуване на ранитѣ е било ценено и прилагано отъ природното лѣкуване още отъ сжществуването на тази болѣсть (много по-рано отъ датата на окръжното (29.VI 1931 г.), б) че днесъ това становище се подвърждава и отъ офиц. медицина. Отъ сжщото окръжно се вижда още, че въпрѣки редовното и навременно лѣкуване съ инъекции, смъртта пакъ може да настѣпи. Значи само инъекциитѣ не сж гаранция за излѣкуването и, че е необходимо допълване и усъвършествуване на противобѣсното лѣчение и то чрезъ привличане не вече на „специфика“, а на чисто физикални (природни) приложения. Изказвайки сърадванията си отъ това ново нареждане на Д. Н. З., ние съратницитѣ за преуспѣването на физикално-едитичното (природно) лѣкуване нека се поздравимъ съ пожеланието: — Дано не е далечъ деньтъ, когато на върха на нашата здравна политика да застане човѣкъ пропитъ отъ идеитѣ на природолѣчението, чийто първо окръжно ще бжде: № . . . день . . . год. . . .

Всѣки охванъ отъ бѣсно или съмнително бѣсно животното е длъженъ веднага да си прави на раната горещи бани, горещи компреси, които да се повтарятъ често и траятъ продължително, даже и часове. Освенъ това сжщия да си прави нѣколко дни подредъ по 2 парни бани на день до силно изпотяване и пр. и пр.

Това окръжно той (бждащия директоръ Нар. Здраве — искренъ приятелъ на природолѣчението) ще издаде защото:

1) Още въ момента на ухапването ще започне лѣкуването и нѣма да се губи скъпо време.

2) Съ горещитѣ компреси на раната се омаломощава бѣсозия вирусъ — даже убива.

3) Чрезъ него се притегля изобилно чиста кръвъ къмъ входната врата на вируса, а тази чиста кръвъ носи всички бойни сръдства на организма и осигурява побѣдата надъ болестопричинителя.

4) Защото парнитѣ бани затоплятъ тѣлото, а съ това се увеличава образуването на имунитѣтѣ тѣла, и най-сетне

5) Защото силното изпотяване е равносильно на масово изхвърляне на бѣсовата отрова. И вървате ли драги читатели, че следъ приложението на всичко гореказано ще остане „капка“ отрова въ организма? Азъ не! . . .

Лѣчебни билки.

Подбелъ (*Tussilago Farfara L.*) Добре познато, много употребявано лѣкарство. Употребяватъ се обикновено *цвѣта и листата*, най-добре сухи. Отъ тѣхъ се прави чай съ три прѣста на чаша вода, или 3—4 листа за чаша вода, или 4—5 грама за чаша вода. Този лѣчебенъ чай се употребява съ добъръ резултатъ при всички видове заболявания на *бѣлитѣ дробове* даже и при начална туберкулоза. Сжщо така е много цененъ при *хронически ревматизмъ на ставитѣ*. Той чисти храчкитѣ и дробоветѣ. При пресипналостъ, скрофули и за пречистване на кръвта е сжщо така ценно приложение. Действието на чая се усилюва, ако се приготви отъ по-равни части *Подбелъ и Живовлякъ*.

Но подбела се употребява и външно. Счукани зелени листа налагани на гърдитѣ отнематъ огъня при температурно състояние (професоръ Шьоненбергеръ). Сжщитѣ се налагатъ и при подути жлези и при видоветѣ рани. Още по-добре действува сока отъ листата капнатъ въ ранитѣ. Или пъкъ раната се покрива просто съ единъ прѣсенъ листъ и така се привързва. Така третирани оздравяватъ безъ всякаво усложнение. Разбира се, че въ такива случаи, както листата, така и ржцетѣ трѣбва да бждатъ добре измити. Нечистото пипане на рани води често къмъ загнояване и усложнения.

Нашитѣ приятели,

8.V. 1931 г. с. Козлодуй.

Др. Докторе,

Природолѣчението върви усилено и се чувствувамъ вече съвършено здравъ! Никакви замайвания, сърдечни смущения, „неврастения“ и пр. заминаха „Якодимъ“. Сега приеми привѣти Дунавски отъ семейството ми и менъ.

Твой Маринъ.

26.VIII 1931 г. — С-нъ

Получихъ кн. I. отъ списанието Ви „Природенъ лѣкаръ“. Радвамъ се, че мога да прочитамъ ценнитѣ трудове на много автори. Пожелавамъ Ви, напредѣкъ и успѣхъ въ Вашето хубаво дѣло. Съ пощенски записъ днесъ Ви пращамъ сумата 70 лв. за новъ абонаментъ.

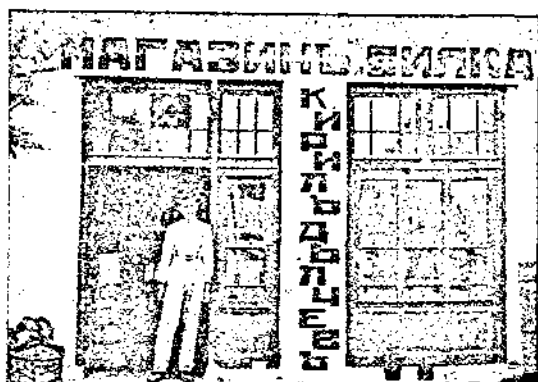
Съ почитъ: В. А.—Аптекарка.

* * *

„За да се лѣкувашъ съ вода ти е необходимъ характеръ. Нѣмашъ ли го — по-добре не почвай съ водолѣчението“.

Priessnitz.

ЛЪЧЕБНИ



БИЛКИ

е единственият магазинъ за **ЛЪЧЕБНИ БИЛКИ** въ него край. Старъ майсторъ на билкосъбирането. Той има на разположение винаги **прѣсни**, добре изсушени и запазили лѣчебността си билки.

Магазинъ „БИЛКА“ на Кирилъ Дѣлчевъ
въ гр. Свиленградъ

изпраща бързо изъ всички краища на странтта по пощата. Затова отнесете се при нужда до него: „*Всѣка болестъ си има н билка, но който я знае*“.

При нужда, искайте и употребявайте лѣковититѣ билки на **Кирилъ Дѣлчевъ**, защото той не спекулира, а продава съ минимална печалба и е достъпенъ за най-беднитѣ.

Лѣкуването съ билки е научно обосновано. За него работятъ лѣкари и професори!

Б О З А Т А

е здраво природно лѣчебно питие.

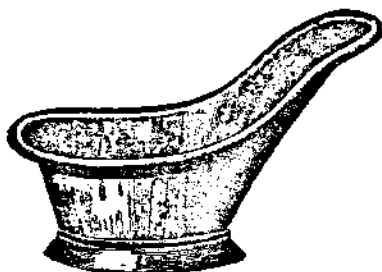
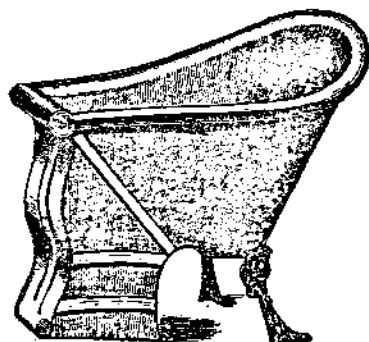
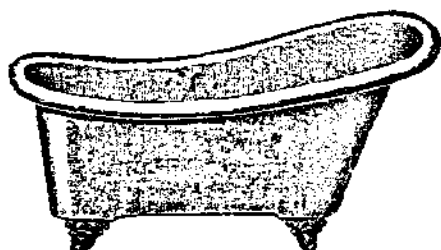
Просото отъ което се прави **бозата** притежава силно лѣчебно действие при *туберкулозата*, защото ускорява *калцифицирането* на болното мѣсто и спира по-нататъшното *разпадане* на дроба (Професоръ *Шьоненбергеръ*).

Бозата е и хранителна напитка.

ЦВѢТКО бозаджия ул. „Ц. Борисъ“ Варна,
Ви предлага **най-доброкачествена боза.**

Бойкотъ на спиртнитѣ питиета. Пийте **боза!**

ВАНИ седящи и лежащи ВАНИ.



Всѣко семейство последователъ на **природното** **лѣку-**
ване трѣбва да си набави **седяща вана** и то само отъ

Ф. ПАНАЙОТОВЪ

ул. „Св. Климентъ“ № 3,

която ги изработва по указание на Д-во „Природолѣчение“,

ПРИМЪСТИ СЕ

Народната Вегетарианска Гостилница

въ ново ремонтирания салонъ

== ул. „6 Септемврий ==

до хлѣбарница „Цариградъ“

при приветлива домашна обстановка

Вежлива прислуга, идеална чистота

ВИ ПРЕДЛАГА здрава, питателна храна.

Скѣпете здравето си! Хранете се съ вегетарианска храна!