

Природен ЛЪКАРЬ



РЕДАКТОРЪ
Д-ръ КИРИЛЪ ЙОРДАНОВЪ



Съдържание:

	стр.		стр.
1. Преди всичко здравето.	1	ни желяз, б) цирей, в) черноточ-	
2. Що е мигрена, податра, астма и екзема	2	кови грозители по лицето	10
3. Газене въ студена вода по Кнайпъ		7. Неохилократизъм въ модерна	
като биологично лечебно средство	5	медицина	11
4. Хигиена на носа	7	8. Бялковъ чай при епилепсия	15
5. Вреди отъ приспивателнитъ лѣкарства	8	9. Къмъ нашитъ читатели	16
6. Какво да правимъ при: а) увеличе-		10. Нѣколко полезни съвета	

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

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

РЕДАКТОРЪ Д-ръ Кирилъ Йордановъ
градски лѣкаръ

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

Priroden Lekar — Zeitschr. für Naturheilkunde und Naturg.,
Lebensweise. Schriftleiter Dr Kyril Jordanoff, Varna-Bulgarien

Год. абон. 100 лв.

Чек. смѣтка 23-91

За стран. 150 лв.

Преди всичко здравето

„Здравето е най-големото богатство“

Нѣма човѣкъ, който да не е изрекълъ тѣзи думи много пжти презъ живота си. И колко добре би било, ако поне частъ отъ тѣхъ бяха следвали въ живота си целенжрието имъ. За съжаление, това съвсемъ не е така. Напротивъ, къмъ най-големото богатство — здравето — хората се отнасятъ най-повърхностно и най-небрежно. Само когато го загубятъ, когато го основно провалятъ, се стрѣскаатъ, хукватъ по лѣкари и аптекари, даватъ мило за драго. „Ризата си ще продамъ, само живота ми спасете“ — изричатъ вече тѣ, но съ голѣмо закъснение.

А презъ това време, колко трудъ и срѣдства се влагатъ за незначителни дребулии въ живота! Погълнатъ отъ алчностъ за повече материални блага, днескашниятъ човѣкъ е поразърлилъ най-големото си богатство — здравето — като непотрѣбна вещь.

„Не чакай да се разболѣешъ и тогава да се заровишъ изъ здравни книги за помощъ. Още сега, докато си силавъ, дири здравна просвѣта, чети, изучи златнитѣ правила на живота и открий разковничето на здраве и щастие“, казва именитиятъ берлински лѣкаръ Д-ръ Виншъ.

И тъкмо това е задачата на тѣзи нѣколко реда, драги читателю! — да ти се провикна: *Постави здравето надъ всичко.* Безъ него всички земни богатства сж нищо.

Осамоти се и сѣдни. Размисли върху веригата навици и пороци въ живота си. Подхвърли ги на трезва преценка. Ти ще видишъ, колко много си грѣшилъ къмъ своето здраве. Опомни се! Изостави старитѣ пжтища! Трѣгни нови такива. Отпочни единствения пжтъ къмъ здраве и дълголѣтие. Следвай златнитѣ правила на живота. Заживей въ съгласие съ законитѣ на природата! Откъсни се отъ криво разбраната цивилизация. Чакъ тогава ти ще разбе-

решъ смисъла и сладостта на живота. Тогава ще схванешъ тинята въ която е затъналъ днескашниятъ свѣтъ, оплетенъ въ безконечни ежби, умраза и раздори. И ще видишъ, колко глупаво и праздно е всичко това у него. Колко лѣкъ, приятенъ и красивъ ще е живота, отърсенъ отъ пороцитѣ на днескашния свѣтъ.

Драги читателю, позволи ми да ти помогна изъ пжтя къмъ новъ и щастливъ животъ. Приеми предложениа ти за целта лѣтеводителъ, единственото у насъ научно-популярно списание „Природенъ лѣкаръ“. Прелисти неговитѣ изтекли вече *петнадесетъ* годишници, за да видишъ колко полезни познания е поднесълъ на своитѣ читатели. Абонирай се за неговата текуща *шестнадесета* година, следи я редовно и ти ще се утѣришъ, какво незаменимо помагало е списанието за всѣко семейство, за всѣки буденъ човѣкъ.

Списанието ще Ви направи новъ човѣкъ. То ще Ви научи на новъ животъ. — И всичко това за нищожната сума отъ 100 лв., нужна за покриване разноситѣ по издаването му.

Пратете абонамента отъ 100 лв. по чеквата ни смѣтка 23—91

Отъ вѣмски Д-ръ К. Йордановъ

Алопатия или природолѣчение

Наученъ диалогъ Гроде — Браухле

Беседа пета *)

Облагане съ пикочна киселина — мигрена, подагра, екзема — полипрагматично или единно и общо насочено лѣчение — диабета и инсулина — природонауката като инструментъ въ училищната медицина — основни схващания въ природолѣчението — за избора и подготовка на лѣкаря

Браухле: Науката за природно лѣкуване е много заинтересувана отъ учението за облагане съ пикочна киселина като болестна причина. Но и училищната медицина вече признава това по отношение на болестта подагра на ставитѣ (за много други болести, тя все още не е доказала пикочната киселина като причина Б. Р.). За природното лѣкуване, болеститѣ, които сж причинени отъ обложена пикочна киселина, сж много повече отъ подаграта въ ставитѣ, което смѣта за доказано училищната медицина. Мигрената за насъ е подагра въ главата. Съ това название искаме да подчертаемъ, че и тази болестъ се дължи на облагане ор-

*) До сега сж излѣзли въ преводъ четири, отъ всичко десетъ лекции — по една въ всѣко годишно течение. Интересующитѣ се, да си доставятъ годинитѣ 12, 13, 14 и 15-та.

ганизма съ пикочна киселина. Екземата наричаме кожна подагра, по сжщитѣ съображения. Даже и есенциалната хипертония (високо кръвно налягане) смѣтаме, че се дължи, отчасти поне, на сжщото това облагане. А нѣкои автори изъ нашитѣ срѣди отиватъ още по-далечъ, като смѣтатъ, че пикочната киселина носи известна вина, както за чернодробната цирроза, така и за бжбречното сбръчкване. Че всички тѣзи болести иматъ като причина смущения въ веществена обмѣна, въ духа на горното облагане, се доказва още и отъ факта, че всичкитѣ тѣ реагиратъ много добре на разнитѣ видове диети, особено на такива, подлагащи организма на пречистване отъ пикочна киселина и нейнитѣ сродни. Любезни Гроте, Вие какво становище имате по тѣзи въпроси?

Г р о т е: Вие постахте отведнажъ единъ въпросъ изъ областта на специалната паталогия. И действително, отъ гледището на едно общо схващане въпроса за лѣкуването, Вие основателно подхвърляте този въпросъ. Но на него може да се отговори по пжтя на природонаучна анализа. Старата училищна медицина, а днесъ и природолѣчението, работятъ съ теорията за облагане съ пикочна киселина. Но нито методитѣ на природонаучната анализа, нито теорията на природолѣчението, могатъ да издържатъ на една научна критика. Понятието „облагане съ пикочна киселина“ е неопредѣлимо точно и научно. Схващането, че пикочната киселина, като таква, има нѣщо сжществено общо съ болестната причина на казанитѣ отъ Васъ болести, трѣбва да се отрече. Разбира се, има една група болести, назовази отъ Васъ, които иматъ нѣщо общо въ основната си причина и което Вие отдавате на облагането. Нека къмъ казанитѣ отъ Васъ прибавя и азъ нѣкои. Такива сж още и камънитѣ и пѣсцитѣ, нѣкои чревни страдания при децата, бронхиалната астма и нѣкои още други. Но общото въ причината на тѣзи болести, доказано за сега положително, е, че тѣ сж повече или помалко, наследствени. Французитѣ преди много години събраха тѣзи болести въ една група, като дължащи се на аномалии въ веществената обмѣна и ги отдадоха на т. н. отъ тѣхъ *брадитрофия на тъканитѣ*. Тѣ си обясняваха това съ нѣкакво намаляване (мудностъ) и забавяне на веществената обмѣна. При тази мудностъ на вътрешното горене, лесно е обеснимо вече, че недоизгорѣли напълно вещества, междинни, не крайни продукти на веществената обмѣна, могатъ да се утаятъ и наслагатъ въ разни мѣста на организма. По-нови изследвания, действително установиха клиническа сходностъ на всички тѣзи болести, но теорията за пикочната киселина не ни обяснява безспорно единността въ клини-

ката (проявитѣ) на тѣзи болести. Шведскиятъ авторъ *Килингъ* доказа химическо сходство на веществената обмѣна при високото кръвно налягане, но тѣзи негови установявания сж все още оспорвани. При това, касае се до еднаквостъ въ обмѣната на минералнитѣ соли, а не до съставнитѣ части на другитѣ елементи на храната. При днескашнитѣ ни познания, по скоро бихме приели като единна първопричина на горната група болести известна *алергия*, отколзото теорията за пикочната киселина. (Но и така да е, въ основата на алергията пакъ може да лежи отложена пикочна киселина Б. Р.).

Б р а у х л е: Вашитѣ разсждения сж много поучителни. Важното е, че изброенитѣ отъ мене болести и допълнитѣ къмъ тѣхъ отъ Васъ, клинически сж много еднакви. Азъ съмъ съгласенъ думитѣ „облагане съ пикочна киселина“ да замѣня съ думитѣ на французкиятъ автори „брадитрофия“. Фактически то е все едно. Както мудната и бавна веществена обмѣна, недостатъченъ кръвообратъ, лошо и недостатъчно горене, така и отпадъци отъ веществената обмѣна, недостатъчно излжчване презъ излжчителнитѣ органи на организма, природолѣчението отдавна познава и признава. Облагането съ пикочна киселина е изразъ и опитъ да се оточни подобре схващането, че много болести се дължатъ на облагане и замърсяване на организма. Това изразяване не изключва приемането, че замърсяването не става само съ пикочна киселина, а и съ отпадъцитѣ на всички продукти при сложнитѣ процеси на вътрешното горене. То е посиленъ изразъ на схващането, че причината на тѣзи болести е единна — именно, вътрешно замърсяване.

Но ние приемаме, че облагането е резултатъ преди всичко на бѣлтъчната обмѣна, а може би и на задръжката на готварска соль. Въ всѣки случай, непълното изгаряне е допълнено съ недостатъчно излжчване — или поради недостатъчностъ на излжчителнитѣ органи и системи въ тѣлото, или поради недостатъчна алкаличность на тѣлеснитѣ сокове следствие противоздравно хранене. Въ действителность, подробноститѣ по причината за горнитѣ болести не е толкова важна часть отъ спора ни. По-важно е, че училищната медицина и днесъ е безсилна да лѣкува мигрената, подаграта, екземата, бронхиалната астма и всички други болести, дължащи се на единна основна причина и спадащи въ една клиническа група. Че това е така, нека вземемъ за примѣръ, какъ лѣкарътъ на практика лѣкува една мигрена. Истината е, че този лѣкаръ, обогатенъ съ схващането на училищната медицина за първопричината на тази болестъ, фактически нито

Който не желае списанието, нека ни върне книжката

си дава трудъ за основно лѣчение на мигрената, нито пъкъ помислюва даже, че може да направи нѣщо за нейното лѣчение. Той, по начало, е помирень съ факта, че тази болестъ е неизлѣчима по неговитѣ методи. Не е ли вѣрно, че неговата лѣчебна система не знае друго, освенъ да дава възможно силни лѣкарства, да направи болката по-лека и поносима? Съвсемъ е друга работата съ методитѣ на природолѣчението. Ние не само вѣрваме въ излѣчимостта ѝ, но и действительно окончателно оздравяваме мигрената съ разнитѣ диетични форми и общитѣ физикални приложения на биологичното лѣчебно изкуство. Покрай освежаване вътрешното горене, кръводвижението, усилване обезотравянето съ горнитѣ приложения, ние не забравяме психическия моментъ при това лѣчение — защото ние знаемъ, че психическото състояние на болния е отъ значение за оздравяването. И сега си спомнямъ за една 35 год. жена, която, по наследство отъ пуберитетнитѣ си години и до днесъ боледува отъ мигрена. И само следъ десетина сеанси съ сугестивно, отпускато лѣчение, оздравѣ и вече 12 години е добре.

Намъ е неразбираемъ и следния фактъ. Училищната медицина се съгласява съ вътрешното облагане като основна причина на гореказанитѣ болести. Но тя и до днесъ лѣкува всѣка отъ тѣзи болести различно. Тя просто не изгражда своето лѣкуване върху основното си познание за първопричината на горнитѣ страдания.

Въ това време биологичната медицина е въ състояние, съ сжитѣ сръдства, съ които оздравява мигрената, да оздрави екземата, и да премахне астмата.

Следете редовно този наученъ диалогъ, ако искате да се запознаете съ революционния обратъ въ медицината.

(следва)

Д-ръ Кирилъ Йордановъ

Лѣчебни сръдства на биологичната медицина

Газене въ студена вода по Кнайпъ.

Който е запознатъ съ лѣчебния методъ на отецъ Кнайпъ, той ще си спомни за единъ простъ, лесно приложимъ приемъ. Това е *газене въ студена вода*. Този лѣчебенъ приемъ по Кнайпъ е отлично *закалително сръдство*. То се прилага както самостоятелно, така и въ комбинация съ други закалителни приложения на биологичното лѣчение. Освенъ това, то е и *добро отвлекающе къмъ краката сръдство на водолѣчението*.

Здравето се съ пари не купува. Четете „Природенъ лѣкаръ“.

И като такава се прилага, или самостоятелно, или въ комбинация съ други отвлечащи приложения на водолѣчението.

Вземаме една цѣла ванна, или нѣкой другъ подобенъ съдъ. Наливаме въ него студена вода толкова, че да стигне дълбочина 2—3 см. Влизаме босъ въ ваната и се движимъ насамъ, натамъ, газейки въ студената вода. Ако сждината е малка и мѣсто за разхождане нѣма, тогава газимъ на мѣсто. Водата идва до около глезенитѣ. Газенето продължава само 2 до 3, но най-дълго 4 минути. Следъ изтичане на времето за газене, излизаме и, безъ да изсушаваме краката, ги обущаме въ чорапи и обувки. Сега се движимъ, разхождаме, бѣгаме и подскачаме, докато ги сгрѣемъ добре. Най-добре е движението за затопляне да стане на открито, на чистъ въздухъ.

Тѣзи, които сж боравили съ студената вода, сж привикнали съ нея и сж достатъчно закалени, могат да взематъ много по-дълбока вода въ ваната за газене. Може да стигне до прасцитѣ даже. Закаленитѣ си служатъ съ съвсемъ студена вода, а слабитѣ, нежнитѣ, чувствителнитѣ и незакаленитѣ, нека предпочитатъ отстояла, оттрѣпнала вода. Почвайки съ отстоялата вода, тѣ понижаватъ температурата ежедневно съ по половинъ градусъ, докато така стигнатъ, следъ време, естествено студена вода. Изнеженитѣ си изсушаватъ добре краката, фротиратъ ги сами, или отъ второ лице, съ голи ръце, или суха кърпа, докато се много добре сгрѣятъ. Ако тѣ не сж достатъчно силни да извършатъ живитѣ движения до стопляне, лѣгатъ въ топло легло, увиватъ се добре и лежатъ до пълно стопляне.

Разбира се отъ само-себе, че самочувствието на всѣки по отдѣлно е факторъ при решаване дали съ съвсемъ студена вода, или съ по-пречупена да си служимъ; дали въ по-дълбока, или по-плитка вода да газимъ; дали по-кратко (даже до секундисамо) или по-дълго да трае приложението. И, дали най-сетне, да изсушимъ или не краката и дали да се движимъ на открито до стопляне или пъкъ да легнемъ и се добре увиемъ за сгрѣване. Който разбира що е самочувствие и инстинктъ и умѣе да се води по тѣхъ, той никога нѣма да сгрѣши и винаги успѣшно ще може да си служи съ толкова простото и ефикасно приложение на водата.

Нѣкои отъ читателитѣ може да си поставятъ въпроса, кѣде и кога трѣбва да прибѣгватъ къмъ това лѣчебно сръдство на природолѣчението. Тѣмъ припомниме, че биологичната медицина не лѣкува отдѣлни болести и следователно, тя не притежава отдѣлни приложения за отдѣлнитѣ болести. Биологичното лѣчебно изкуство има за обектъ при лѣкува-

Яжте грозде и пийте гроздовъ сокъ, идеална храна и лѣкарство

нето отдѣлния индивидъ, отдѣлната личностъ и нагажда своитѣ приложения винаги на нейната особеностъ, безъ огледъ на това отъ каква болестъ страда тя. На болестята, названа така или иначе, се лѣкува, а организма като цѣла, сложна, жива психофизична единица. Затова отговора на поставения въпросъ е — прилага се тамъ и тогава, когато искаме да действуваме върху нѣкой организъмъ закалително и отвлекающе къмъ краката. Той може да страда отъ каква да е болестъ. Насъ интересува особеноститѣ на неговия организъмъ въ момента на лѣкуването. Неговитѣ жизнени сили, реакционноспособностъ и т. н. Всѣки, що годе съ силитѣ си, може спокойно да си служи съ газене въ студена вода, стига да се ръководи отъ своето самочувствие и здравъ инстинктъ.

Читателю, отпочни прилагането на това приложение на практика. Уползотвори неговото благотворно действие. Само да го четешъ и на книга изучишъ, не е достатъчно.

Хигиена на носа

Мнозина ще се запитатъ, че какво представлява толкова отъ себе си носа като органъ на нашето тѣло, че е нужна специална статия за неговото здравепазене. Нека тѣ не забравятъ, че той е органъ на дишането, а последното е най-важната жизнена проява на нашия организъмъ. Здравъ носъ, правилно дишане и добро здраве. Болень въ своитѣ функции носъ, болно дишане и не добро здраве. Нека видиме нѣколко лоши последици за здравето, когато носа не е здравъ.

Спънатото свободно дишане презъ носа, принуждава къмъ дишане презъ устата. А вредата отъ такова дишане е позната на всѣки. Разглеждали сме го въ специална статия въ минали годишници на „Природенъ лѣкаръ“. Полипитъ въ носа, многократно оперирани и все безрезултатно, нека опише, който е страдалъ отъ тѣхъ. Сухия носъ, съ постоянно образуване на сухи крусти, а не рѣдко и на отвратителна миризма, се намира само при болень носъ. Болниятъ носъ не рѣдко влече следъ себе си *сичозитъ* — едно упорито за лѣчение страдание, което всѣки моментъ заплашва съ менингитъ. Но той носи и възпаление на сръдното ухо, а отъ тукъ и на мастоидната костъ задъ ухото, респективно до възпаление на мозъчнитѣ цили (менингитъ). Който е прекаралъ, макаръ и успѣшно, това усложнение на болния носъ, само той може да разкаже достатъчно много за него. Нека само споменемъ постоянното занимаване съ носа, когато той е болень, една крайно неестетична картина за предъ хора.

Разбира се, всички тѣзи носни страдания подлежатъ на най-различни, модерни прийоми на лѣчение. Понѣкога успѣшно, или поне задоволително, но не рѣдко безуспѣшно — за съжаление. Когато, кой не знае, че да предпазимъ отъ заболяване е много по-лесно, отколкото да излѣкуваме и съ най-новитѣ и скъпи методи. Тѣкмо затова ето и нѣколко мѣрки за опазване на носа здравъ.

Преди всичко носа трѣбва да се поддържа винаги *чистъ*. Всѣки знае какъ става това. Ще подчертая само, че изсекването трѣбва да става нежно и леко, а не грубо и брутално. Забранено, като крайно вредно и опасно, независимо отъ неестетичността му, е *смъркането*. Заболявания на ушитѣ, синуситѣ и мозъка се улесняватъ чрезъ смъркане. Друго условие за здравъ носъ е да *дишаме винаги презъ носа*. Добро срѣдство за опазване носа здравъ е *измиване главата съ студена вода*. Отварене на време се правятъ промивания на носа. Чрезъ леко смъркане на студена вода, даже всѣка сутринъ, при редовното измиване, е отлично. Това измиване може да става съ гореща и студена вода — мѣнящо промиване на носа. Важно за здравето на носа е да се пазимъ отъ простудяване. Наистина, главата трѣбва да е винаги хладна, а краката топли, но простудяване на главата води къмъ заболяване на носа. Ходене гологлавъ зиме е непрепоръчително. Когато спимъ въ студена стая или при отворенъ прозорецъ зимѣ, особено когато косата е недостатъчна, добре е да спимъ съ лека нощна шапчица. Разбира се, закаленитѣ, съ гъста, дълга коса, нѣматъ нужда отъ нея.

Добро срѣдство е и лѣчебния масажъ на носа. Това е обикновено разтриване, омачкване и т. н. на самия носъ и неговата близка околностъ.

Най-сетне, всѣко заболяване на носа да се лѣкува навреме и правилно.

Ако следваме тѣзи нѣколко правила на носната хигиена, ние ще се радваме действително на здравъ носъ и не ще сме заплашени отъ заболявания дължащи се на боленъ носъ.

Вреди отъ сънотворни лѣкарства

Несправедливо ще е, ако твърдимъ, че ние, биологичнитѣ лѣкари, никога не прибѣгваме до употреба на лѣкарства. Задачата на лѣкаря не е само да лѣкува и оздравява, но и да облекчава мжжитѣ и болкитѣ на болнитѣ. За първата целъ разумниятъ лѣкаръ ще си служи само съ биологичнитѣ лѣчебни срѣдства на природното лѣкуване. Но, ко-

Ако имашъ болка, изтрайвай я, а не потискай съ лѣкарства

гато ще се наложи да облекчимъ *нетърпимитѣ* болки и мъки на страдащия, тогава и природниятъ лѣкаръ ще прибѣгне до употребата на химически лѣкарства, ако подходящитѣ естествени приложения се окажатъ недостатъчни да направятъ болката поносима. Разбира се, при болни, които има изгледи да оздравеятъ, това става рѣдко и като изключение. Само при безнадежднитѣ случаи, и природниятъ лѣкаръ ще предписва щедро упойтелни лѣкарства, защото опасяване отъ вредното имъ действие е безпредметно — болниятъ и безъ това умира.

Ние знаемъ, че редовенъ и спокоенъ сънъ е важно условие за оздравяването, защото тогава става бързо и пълно възстановяване на силитѣ на организма. А и самитѣ болни чувствуватъ безсънието много мъчително и искатъ настойчиво срѣдства за борба съ него. Отъ тукъ честото прибѣгване до сънотворни лѣкарства, както отъ страна на болнитѣ, така и отъ тази на лѣкаритѣ. Тѣкмо затова опасността отъ тѣзи лѣкарства става обществено зло. Особенно тогава когато болнитѣ на сама глава прибѣгватъ до тѣхната употреба, като си служатъ редовно и продължително съ тѣхъ.

Въ течение на много години, въ страницитѣ на сп. „Природенъ лѣкаръ“ често съмъ изнасялъ данни за вредата отъ разнитѣ химически лѣкарства. Особенно интересни сж доказателствата вземани отъ хвалебствени статии на лѣкарствената индустрия и тѣхнитѣ платени „научни“ сътрудници. Подолу ще посоча вреди отъ сънотворни лѣкарства по данни отъ една хвалебствена статия на единъ берлински лѣкаръ, написана за възхвала на новъ специалитетъ за приспиване. Защото, само въ вихъра на хвалебствията за нѣкой новъ специалитетъ, тѣ, безъ стеснение и изчерпателно откриватъ истината по дотогава хвалени лѣкарства, като ги изкарватъ не само безполезна но и вредни. Ето и самата истина съ кратки наши коментари:

„Много е мъчно, отъ безброй многото приспивателни лѣкарства да се избере най-доброто, защото всичкитѣ притежаватъ повече или по-малко странични вредни действия върху организма. Освенъ това, тѣ не отговарятъ на изискванията на едно действително добро сънотворно срѣдство“. Д-ръ Бушманъ — Берлинъ

На български казано, това значи, че вѣщо лице отъ свое име и отъ това на една лѣкарствена фирма ни казва (признава), че *всички* сънотворни лѣкарства сж повече или по-малко вредни и че тѣ не отговарятъ на изискванията на едно сънотворно срѣдство.

По нататъкъ въ хвалебствената статия *) се казва:

*) Статията е разпратена безплатно на всички лѣкари въ свѣта и у насъ.

„Едно добро приспивателно сръдство трѣбва да се понася добре отъ стомаха и червата; да докарва достатъчно дълбокъ, продължителенъ и безъ сънища сънъ; не бива да уврежда вътрешнитѣ органи (особено черъ дробъ и бжбреци); Не бива да отежнява веществената обмѣна. Следъ такъвъ сънъ човѣкъ трѣбва да се чувствува отпочиналъ и освеженъ; Да не предизвиква храносмилателни разстройства, главоболие, прилошаване и унесеностъ за следния день; Да нѣма опасностъ отъ навикване къмъ него“.

Въ резюмиранъ български преводъ това ще рече, че всички сънотворни лѣкарства предизвикватъ *храносмилателни разстройства*; докарватъ повърхностенъ, краткотраенъ, неспокоенъ, съ сънища, не отпочиващъ, не освежаващъ сънъ; тѣ увреждатъ вътрешнитѣ органи, особено черния дробъ и бжбрецитѣ; обременяватъ веществената обмѣна; предизвикватъ прилошавания, главоболие, унесеностъ презъ следващия день и носятъ опасностъ да се привикне къмъ тѣхъ (опасно какъ морфинизма).

Като имаме горното предвидъ, следва да сме много предпазливи, да се пазимъ отъ приспивателни лѣкарства и, ако ги употребяваме, това да става само като изключение и по изричното нареждане на разуменъ лѣкаръ. Борбата съ безсънието да се поведе по методитѣ на природолѣчението.

Какво да правимъ

1) При увеличени Жлези, скрофули, гуша и др.

Вземаме една пълна шепа насечени кори отъ джово дърво. Варимъ ги $\frac{1}{2}$ часъ въ 1 литъръ вода, докато получимъ сръдно кафява течностъ. Употрѣбява се студена. Мекъ, изпранъ, лененъ или памученъ платъ се пригъва на два, три ката. Напоява се съ горѣприготвената течностъ и се поставя върху подутата жлеза. Отгоре се покрива съ сухо платно и се увива за да се закрепи. Остава се да стои часове, даже и цѣлата нощъ, до пълно изсъхване.

Ако увеличената жлеза е много твърда, тогава налагаме я отвореме на време съ топлина въ каква да е подходяща форма. Това я прави по мекъ и податливъ на действието на горѣказанитѣ компреси и долуказанитѣ масажирания.

Разрохкването, разнасянето и намаляването на увеличената жлеза се подпомага чрезъ леки поглаждащи масажирания, съ движение отъ сръдата на жлезата къмъ нейната околностъ. Позволенъ сж леки разрохквателни триения и леки омачквания на жлезата между нѣколко пръста на ржката.

Наредъ съ горнитѣ мѣстни приложения, се провежда съответното общо лѣчение. Цѣли малцови бани и орѣхови

Природенъ лѣкаръ е пжтеводителъ къмъ здраве и дълголѣтие

бани съ морска соль, сж особено подходящи за скрофулозни деца.

2) При цирей

Настъргва се на ситно лукъ. Забърква се съ гореща вода на каша, съ която се налага цирей. Или: Сваряват се моркови до пълно омекване. Намачкват се на каша, съ която се налага цирей. Набиването на цирей съ пара е, обаче, най-доброто сръдство за озръване и пробиване на единъ цирей, флегмона или какъвъ да е гнойно-възпалителенъ процесъ.

3) При черноточкови грозители по лицето

Това е единъ косметиченъ дефектъ въ кожата, който грозитель се вижда като черни точки, които се подават на изтискване. На само отъ гледище на красотата, ами и отъ това на здравето, съветаваме тѣхното отстраняване по следния начинъ: Презъ деня да се изтискатъ едно по едно съ пръсти или съ едно малко специално уредче. Следъ изтискването да се измие добре съ разреденъ съ вода на 40 процента спиртъ. Вечеръта преди лѣгане да се измие мѣстото съ бадемови трици. Това да се продължава докато черноточковитѣ грозители изчезнатъ напълно, за което се иска малко постоянство и търпение. Добре е вечеръ преди лѣгане да се изпива по една чаяна чаша чай отъ листата на малина (1 кафна лъжичка на чаяна чаша врѣща вода). Всѣка сутринъ да се мие съ мекъ доброкачественъ сапунъ—особено на онѣзи мѣста, кждето чернитѣ точки сж най-много и най-грозящи (устнитѣ жгли, носнитѣ криле и др.) Парна баня и лѣчебенъ, разхубавителенъ масажъ на лицето, сж отлично сръдство противъ този косметиченъ дефектъ на младитѣ.

Нови насоки въ лѣчебното изкуство

Радио-беседа отъ Д-ръ К. Йордановъ

Беседа I-ва

Неохипократизъмъ въ модерната медицина

Ако проследимъ историята на човѣчеството, ще видимъ, че тя е низъ отъ спорове, конфликти, кризи и революции. Нѣма област на неговата обществена проява, която да не е претърпявала промѣни, и обрати—даже революции. И трѣбва да признаемъ, че, колкото и тѣзи превратности да сж стрували жертви на вечно борящето се човѣчество, тѣ сж били и двигатели на прогреса.

Медицината и лѣчебното изкуство не сж правила исклю-

чение отъ горнитѣ неспирни преобразования. Нѣщо повече даже. Въ нея сж се редили единъ следъ другъ възгледи коренно различни едни отъ други и сж се отстоявали схващания, коренно противни едни на други. Капризитѣ и бързитѣ промѣни въ различнитѣ схващания сж били тѣй краткотрайни и преходни, както модата днесъ. А това е толкова по-важно, като се има предвидъ, че тѣзи промѣни ставатъ въ боравящето съ здравето и живота лѣчебно изкуство.

Нека видимъ сега въ що се състоятъ новитѣ насоки въ лѣчебното изкуство, гледано отъ хипократово становище.

Преди повече отъ две хиляди години господствуваше ученieto на Хипократа, който се смѣта и за баща на медицината. Въ основата на хипократовата медицина лежи ученieto за *соковете*¹⁾. Когато тѣлеснитѣ сокове сж чисти, съ правилно съотношение и нормаленъ химизъмъ, тогава казваме, че сж въ състояние на *кразия* и имаме добро здраве. Ако, по разни причини, тѣлеснитѣ сокове сж замръсени, въ нехармонична смѣсъ, съ ненормаленъ химизъмъ, тогава здравето е въ опасностъ. Почвата и първа причината за различни заболявания е на лице и организмътъ е вече боленъ. Това болестно състояние на тѣлеснитѣ сокове наричаме *дис-кразия*. Съ други думи казано, когато тѣлеснитѣ сокове сж чисти, доброкачествени и нормални, тогава ние сме здрави. Когато тѣлеснитѣ сокове не сж такива, тогава ние сме болни, макаръ още и да не подозираме това — или никакъ или съвсемъ съ слаби неприятни усещания. Въ този стадий на заболяването, лѣкарскиятъ прегледъ не установява никакво заболяване и уверява болния, че е здравъ. А неприятнитѣ усещания отдава на „нервна почва“. Това е така, защото ние имаме още на лице нинакви болестни признаци, като температура, поаръщане, прилошаване и т. н. Въпрѣки това, ние сме фактически болни, но борбата на организма за оздравяването още не е започнала. Чакъ когато тази борба започне, тогава се явява температура, болки, кашлица и редица други болестни признаци. Въ периода на разгорѣната борба медицинскиятъ прегледъ открива болестта и я назовава съ съответно име. Значи, онова, което ние днесъ сме привикнали да наричаме болестъ, не е друго, а съвкупностъ на множество външни признаци на водената вътре борба за превеждане на тѣлеснитѣ сокове отъ състояние на *дис-кразия* (болестъ), въ състояние на *кразия* (здраве).

Нека назовемъ онѣзи вещества, които замръсвятъ тѣлеснитѣ сокове и ги правятъ лоши, съ понятието „чужди вещества“, които облагатъ вътрешността на организма и го

1) Четена на 18. V. 1943 г. по радиото—Варна

вътрешно замърсяватъ. Сега можемъ да се изразимъ още и като кажемъ, че *вътрешно обложениятъ съ чужди вещества и замърсенъ организъмъ е вече боленъ*. Изпадналиятъ въ това облагане организъмъ е благоприятна почва да се загнездяватъ и избухватъ въ него всички болести. Или иначе казано, *първопричината на всички болести е вътрешното облагане и замърсяване съ чужди вещества*.

Учението за лошитѣ сокове като първопричина на болеститѣ е известно подъ името *хуморална патология*. Върху основитѣ на това схващане болестнитѣ причини и тѣхната сжщностъ, се е изградило съответното схващане за тѣхното лѣкуване.

Когато това вътрешно замърсяване и влошаване на тѣлеснитѣ сокове стигне известни граници, организмътъ реагира съ собственитѣ отбранителни сили и способностъ за самозащита. Той предизвиква треска и врене (кипещъ) на замърсенитѣ сокове. Отъ друга страна подвежда се усилено излжчване на лошитѣ сокове и чуждитѣ вещества, което става чрезъ кожни изриви, повръщане, хракки, диарии и редица други познати ни отъ ежедневието прояви при болни хора. Ако жизненитѣ и самопомощни сили сж свежи, този процесъ довежда до пълното премахване на чуждитѣ вещества, до пълно вътрешно пречистване и до пълно оздравяване. Ако, обаче, тѣзи сили сж осакатени презъ време на живота и сж недостатъчни да изведатъ борбата до успѣшенъ край, тогава става *отлагания* на чужди вещества въ разнитѣ органи на тѣлото и тамъ се оформява вече локализирания болестенъ процесъ — заболяване на отдѣлния органъ. Тѣзи мѣстни отлагания се наричатъ *апостазии*. При неефекивната и безуспѣшна борба може да стане и пренасяне на чужди вещества на други тѣлесни мѣста. Тогава имаме т. н. *метастазии*.

Станалитѣ веднажъ, хипостазии и метастазии, могатъ да се атакуватъ наново чрезъ новъ кипещъ, нова треска, нова оздравителна акция отъ страна на жизненитѣ сили. Това може да се повтори, потрети и т. н., докато се успѣе въ крайния резултатъ, — пълното изгаряне и изхвърляне на чуждитѣ вещества. Ако работитѣ на организма останатъ безрезультатни, тогава болестта минава въ *хроническа*. Последната дава много слаби болестни признаци, затова е и мжчно излжчима.

Въ хипократовата медицина е играла голѣма роля и конституцията или темперамента на болния. Различнитѣ темпераменти (конституции) се отличаватъ съ различно болестно разположение, различни болестни прояви и различна оздравителна способностъ.

На зададенъ отъ васъ въпросъ, ще получите отговоръ въ списанието.

Учението за лошитѣ сокове като първопричина за болеститѣ е известно подъ името *хуморална патология*. А схващанията въ патологията даватъ облика на лѣчебното изкуство. Тъкмо затова хуморалната патология наложи изграждането на съответното лѣкуване за него време. На схващането, че лошитѣ сокове сж причина за болеститѣ, се отговори съ лѣчебнитѣ прийоми за пречистване на тѣлеснитѣ сокове. Усилваха се всички излъчителни процеси на тѣлото и не се позволяваше тѣхното потушаване. Треската, температурата, изривитѣ, хричкитѣ и т. н., се схващаха като полезни, нужни процеси въ оздравяването. Тѣзи, и всички други болестни признаци се тачеха като полезни, целемждрени и смислени прояви на оздравителнитѣ работи и не се потискаха, а само поущряваха, като се идваше съ подходящи сръдства въ помощъ на природнитѣ оздравителни сили — *зещото лѣкарѣтъ е само слуга на природата*. Задачата на разумния лѣкаръ е да прицѣни разнитѣ болестни признаци, да огдѣли тѣзи, които сж признакъ на отказване лѣчебнитѣ сили. Съобразно съ това — да поущрява първитѣ, а вторитѣ да повлиява съответно, пакъ чрезъ намѣсата си отъ вънка. При това, обектъ на третиране не е отдѣленъ органъ, и цѣлото тѣло, като цѣлостна, недѣлима психофизична единица.

Въ пълна противоположностъ съ тѣзи хипократови възгледи се развива медицината следъ работитѣ на *Моргагни*, който създаде учението за локализацията на болеститѣ. Тази локализация, споредъ новото схващане, трѣбва да бжде открита отъ лѣкаря и следъ това, всички стремежи да се насочатъ къмъ това мѣсто на тѣлото, гдето е открита локализацията на болестта. Ако се е установила локализация въ сърдцето, съ всички сърдечни сръдства да му се притечемъ на помощъ. Ако се е установила локализирана болестъ въ бѣлитѣ дробове — съ всички бѣлодробни сръдства да сме въ помощъ. Единъ силенъ тласкъ на това схващане даде после съ своитѣ открития и своя авторитетъ професоръ *Вирховъ*. Той доказа, че сжщественото при болеститѣ не сж никакви сокове, ами точно опредѣлени анатомически измѣнения въ клеткитѣ и органитѣ. Съ това се изгради т. н. *органна патология*. Върху нея почна да се изгражда ново лѣчебно изкуство. Отрече се нуждата отъ пречистване на соковетѣ. Отрече се целесъобразността на болестнитѣ признаци и се насочиха всички усилия къмъ това да се *потискатъ и премахватъ болестнитѣ признаци и да се повлиява не посредствено повредения и анатомично измѣненъ боленъ органъ*. Органната патология ни учи, че болеститѣ се дължатъ на заболяване отдѣлнитѣ органи. Лѣчебното изкуство има за-

Ако дълго страдате и не намирате никжде помощъ, опитайте природното лѣкуване.

дачата да открие тѣзи болни органи и ги атакува съ съотвѣтни, специални лѣкарства.

Като резултатъ отъ това ново въ медицината, се роди *крайната специализация на лѣкаритѣ*. Всѣки лѣкаръ се специализираше да стане колкото може по-добъръ майсторъ да открива повредитѣ на отдѣленъ органъ, а следъ това да избира и прилага съответнитѣ лѣкарства и приоми. Създадоха се лѣкари специалисти по сърдцето, други — по бѣлигѣ дробове, трети — по нервитѣ и т. н. И всѣки мислеше, че може да се залови да лѣкува своя органъ, безъ да се интересува отъ другитѣ органи на тѣлото. Индустрията дойде въ помощъ на това разбиране, като откриваше бързо масови сръдства за отдѣлнитѣ органи. Огдаличаващото се отъ природата човѣчество се оказа добра сръда за вирене на новото схващане. Индустрията отличанъ сътрудникъ, а специалиститѣ лѣкари добри пласьори на новитѣ специални лѣчебни сръдства. Въ тази крайностъ се отиде до тамъ, че напълно се забравиха основнитѣ принципи на хипократовата медицина. Болестнитѣ признаци станаха вредни, безцелни и трѣбва да се потушаватъ и унищожаватъ. Лѣкарствата и моженето на лѣкаря-специалистъ станаха всичко въ лѣчебната работа. Естественитѣ лѣчебни сили и вътрешния лѣкаръ въ организма престана да съществува за лѣкаря.

Не е нужно да говоримъ за пакостнитѣ резултати отъ това погрѣшно увлечение. Днесъ всѣки ги добре познава и всѣки боленъ може да ви разкаже доста много за това. Лѣчебното изкуство се доведе до задънена улица.

Но и на това се тури вече край. Като реакция на това пакостно схващане въ медицината, въ последнитѣ години взема надмощие пакъ хипократовото разбиране и се налага бързо подъ името *неохипократизъмъ въ модерната медицина*. Възкресяватъ се всички разбирания отъ времето на хипократа. Поставятъ се въ научна свѣтлина, допълнятъ се съ новитѣ открития на съвременната медицина. Създава се ново лѣчебно изкуство. И тежко на онѣзи, които проспиватъ тази революция въ медицината.

Лѣкуване съ билки — Фитотерапия

1. При епилепсия

1) Корени отъ трескотъ — 100 гр.

2) Корени отъ коприва — 50 гр.

3) Корени отъ шипка — 50 гр.

Горната смѣсъ се сварява въ единъ литъръ вода. Прецежда се, налива се въ едно чисто шише. Отъ това се пие-

три пжти на день по една срѣдно голѣма чаша. (примѣрно една винена чаша). Това срѣдство е изпитано съ успѣхъ отъ единъ боленъ, чиято припадци почнали да се явяватъ на 4 месеци, вмѣсто на 1 месецъ. Опитайте го и ни съобщете резултата. Разбира се, ще го комбинирате съ пълно природолѣчение.

Къмъ нашитѣ абонати

Драги приятели на природното лѣкуване,

Предлагаме Ви първия брой отъ *шестнадесета годишника на „Природенъ лѣкаръ“*, въ тежки, непосилни за творческа работа, времена. Постоянното, неспиращо се поскъпване на всичко, наложи да повишимъ годишния абонаментъ на *сто лева*. Поуката отъ миналата година ни принуждава къмъ това повишение, въпрѣки волята ни. Опитахме миналата година да оставимъ същия абонаментъ, въпрѣки поскъпването още тогава. И какво стана? Намъ не бѣше възможно да издадемъ *повече отъ шестъ броя*, вмѣсто десетъ, както всички минали години. Намалаване брсеветъ на шестъ причиниха, преди всичко, *406 неотчетени абонати* за нея година. Това сж 20,000 лв., съ която сума бихме издали и останалитѣ книжки. Ние ще продължимъ опита си да съберемъ поне отъ частъ абонамента и, ако успѣемъ, обещаваме да Ви пратимъ нѣкоя извънредна книжка като подарѣкъ къмъ миналата година.

Ние се извиняваме предъ нашитѣ добри приятели, че ни бѣше невъзможно да издадемъ десетътъхъ книжки и ги молимъ да приематъ тазгодишното течение *срещу повишения абонаментъ отъ 100 лв.* Освенъ пълната годишнина отъ десетъ книжки, ще се постарземъ да имъ пратимъ нѣкоя безплатна премия — хубава отдѣлна книжка изъ областта на биологичната медицина. Дано тази година не останатъ толкова много неотчетени абонати, както миналата. Въ това ще ни помогне всѣки отъ Васъ, като се веднага отчете и като ни даде поне по единъ платенъ, новъ абонаментъ.

Нека си пожелаемъ скорѣшно призьршване на войната и скорошенъ миръ, та да отпочнемъ разширена и подобрена работа въ полза на новото лѣчебно изкуство.

Отчетете се веднага. *Дайте ни нови платени абонати. Помагайте ни да продължимъ „Природенъ лѣкаръ“, защото, само, когато го загуби единъ убеденъ последовател на природолѣчение, ще разбере каква голѣма загуба е то за всѣки просѣтненъ нашъ съидей инъ.*

Редакцията

СПИСКЪ

На полезни книги по природно лѣкуване, които всѣки трѣбва да има въ своята домашна библиотека. Купете си ги!

Достъпна въ предплатъ, авторътъ Д-ръ Николъ Йордановъ
бул. „Мария Луиза“ № 34 гр. Варна. Тел. 28-46. Чехова смѣтка 23-94.

№		лв.
1.	Варна, какво, какъ лѣкува (изчерпана)	
2.	Зрѣна, млада, дубава (изчерпана)	
3.	Подмладяване на жената (изчерпана)	
4.	Лѣкуване съ вода	30
5.	Лѣкуване съ пара	25
6.	Колѣкта книга по хигиена	30
7.	Различията въ лѣкуването му (второ издание)	30
8.	Лѣкуване по Шенк — чудотворецъ на Ландсбургъ	30
9.	Четирима мисли — природозащитенъ лѣчебенъ факторъ въ вѣнчанъ и боланъ (второ издание)	15
10.	Лѣкуване съ глина (посрѣдъ) — безкрѣвна и варна на природно лѣкуване	25
11.	Наука за сурово лѣче — суроволѣчение (изчерпана)	
12.	Здравяване на телото (изчерпана)	
13.	Чистота и здраве (за деца, юноши и разни ли)	10
14.	Хигиена на старостта, или какъ да живѣемъ въ напр. възраст	25
15.	Захарната болестъ и лѣкуването ѝ	15
16.	Загладката на главобола	20
17.	За мѣкиятъ — кърмене, хранене и отбиване	15
18.	Душове, компреси, клизми, промивки и др. специални приложения на продължителното (изчерпана)	
19.	Коженитѣ болести и тяхното лѣкуване	20
20.	Книга въ медицината — ново изграждане чрезъ продължение	15
21.	Лѣкуване на температурно болни (второ издание)	20
22.	Студенитѣ крака като болестна причина (изчерпана)	
23.	Биологична медицина или алопатия — единъ наученъ споръ	30
24.	Природосъобразенъ животъ или къмъ здраве и дълголѣтие	40
25.	Медьтъ като храна и лѣкарство	15
26.	Остъръ ставенъ ревматизъмъ (второ издание включено въ № 7)	
27.	Болести и страдания на жената	30
28.	а) Мисълта лѣкува б) лѣкуване съ ултравиолетови лъчи	10
29.	Болести на бѣбрецитѣ и мѣхура	15
30.	Критическа възраст у жената	15
31.	Високо кръвно налягане	20
32.	Цѣлта на очитѣ като огледало на нашето здраве	15
33.	Лѣчебни бани съ белкози ствари	10
34.	Болести на сърдцето, артеринѣ и венитѣ	30
35.	Туберкулоза на бѣлатѣ дробове и нейното природно лѣкуване	45
36.	Самопомощта въ живия организъмъ	25
37.	Бронхиална астма	30
38.	На борба съ старостта и негодитѣ на подмладяване „Красота и здраве“ — гниестическо табло	30 20

Абонирайте се за
сп. „Природенъ лѣкаръ“

Годишенъ абонаментъ 100 лв.

Исканте безплатенъ пробенъ брой.

Адресъ: бул. „Мария Луиза“ 34 — Варна

Телефонъ 28-46