

ПРИРОДЕНЪ — — ЛѢКАРЪ

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

СЪДЪРЖАНИЕ:

1. Детска парализа	129 стр
2. Коремно дишане	131 „
3. Стойността на специалиститѣ	133 „
4. Непълноти въ болничното ни дѣло	134 „
5. Картофитѣ като храна	137 „
6. Нѣколко лѣчебни билки	138 „
7. За хълцането, гладуването и проституцията	139 „
8. При краста	140 „
9. При епилепсия	140 „
10. Въпроси и отговори	141 „
11. Лѣкуване съ микролжчи	142 „
12. За живенето въ балкана	143 „
13. Тикви, дини, лукъ и ябълки като лѣкарство	144 „



Намъ е чудно защо още толкова абонати на които списанието не е натрапвано все още бавятъ отчитането си. Не допускаме, че ще имаме приятели които желаятъ да четатъ списанието, задържали сж го цѣла година и нѣматъ намѣрение да платятъ. **НЕ НИ ПРЕЧЕТЕ!**

Не отговаряме на запитвания безъ приложени пощенски разноски.

Неиздълженитѣ абонати сж още твърде много. Всички до единъ сж или лично пожелали списанието или по препорѣка на тѣхни близки имъ е пратено и доброволно задържали. Никому не е било натрапено. Затова **МОЛИМЪ** още веднажъ неотчетенитѣ да пратятъ абонамента си въ скоро време.

Не допускаме че ще се намѣри нѣкой който да пожелае да злоупотрѣби съ оказаното му довѣрие и постъпи непочтено съ редакцията.

Не спираме списанието на неплатилитѣ **ПО МОЛБАТА НА МНОЖЕСТВО** неотчетени абонати. Ще имъ пратимъ и последната книжка **ДЕСЕТА**. Надѣваме се че нѣма да ни ошетятъ, защото на колосалния трудъ и материални жертви, които влагаме въ хубавото дѣло не допускаме да ни се отвърне съ подобна постъпка.

Проектираме уреждането на детска лѣтна колония въ Варна въ собственъ жьшкъ въ лозята, срѣдъ природата. Децата ще прекаратъ единъ режимъ за укрепване, подъ личното ръководство на Д-ръ Йордановъ. Желаетитѣ да пратятъ децата си да се обадятъ като съобщатъ колко деца, колко годишни, за колко време и **КОЛКО БИХА ЖЕЛАЛИ ДА ПЛАЩАТЪ МЕСЕЧНО**. Това ни е необходимо за предварително пресмѣтане и организиране.

Списанието е напълно изчерпано. Нови абонати не можемъ да записваме вече.

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

НАУЧНО - ПОПУЛЯРНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ
И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

Год. аб. 50 лв.

За странство 100 лева

Чек. смѣтка 2391

РЕДАКТОРЪ Д-ръ Кирилъ Йордановъ
училищенъ лѣкаръбул. „Мария Луиза“ № 34
Варна, телефонъ 28-46Dr Karferer

Детска парализа

Тази болестъ напада особено даца отъ 1 — 10 годишна възраст. Проявява се въ това, че вследствие частично възпаление на гръбначния мозъкъ, въ областта на предната централна артерия, се явява парализия на съответнитѣ нерви.

Причини. Болестта се причинява отъ бацили, които се намиратъ въ секречията на носа и екскрементитѣ на болния. По пътя на кръвта тѣзи бацили навлизатъ въ гръбначния мозъкъ. Родителитѣ на болнитѣ отъ парализа деца винаги ще чуемъ да казватъ, че детето е било съвсемъ здраво, отъ здраво семейство и не е било нервно-болно никога. При покоренно изследване обаче е доказано, че заболѣлитѣ деца сж страдали преди това дълго отъ запекъ и вънъ отъ това е правена голѣма грѣшка въ тѣхното хранене. Обикновено това сж единственни и изобщо голѣми деца, които се изнежватъ съ разни сладкиши, много месо, яйца и тлъстини. Често на такива деца напр. се дава изобилна храна и се каратъ насила да я изяждатъ, защото после ще получатъ още като награда бомбони, шоколадъ и пр. Много естествено, че съ такова гледане се постигатъ при здравето на детето точно обратни резултати отъ желанитѣ. Така първо се явява запекъ, отъ многото вкарани въ тѣлото бѣлтѣкъ и тлъстини. Следъ това вече се образуватъ точно подходяща почва за развиването на бацили. Тѣзи бацили на „детската парализия“ презъ дебелото черво попадатъ въ кръвообрата и отъ тамъ въ гръбначния мозъкъ, кждето предизвикватъ възпаление. Има още и други причини, които подпомагатъ заболѣването, това е лѣтото и есенята, които предразполагатъ съ простудитѣ.

Протичане на болестта. Отъ деня на заразата до заболяването минаватъ 8 дни. Презъ това време детето се чувства уморено, нѣма апетитъ и има запекъ. Тогава следъ 8-я день се явява моментално 40—41° температура и болки въ главата, кръста и краишницитѣ подобно на грипа. Обикновено се явяватъ още мозъчни явления, безсъзнание, треперения въ мускулитѣ на лицето или другаде и конвулсии. Ко-

жата е много чувствителна. Освенъ това апетита липсва, често се явява повръщане и диария следъ запекa. Но нѣкога се явява и възпаление въ гърлото или катаръ въ ларингса. Чудно е, че въпрѣки високата температура болното е наклонно къмъ потене. Това трескаво състояние трае 1—2 дни, но може и 1—2 седмици. Въ това време може при конвулсии моментално да настъпи смъртта. Следъ спадане на температурата подобрението настъпва бързо, апетита се връща, но тогава чакъ се открива парализация на двата крака, или ржка и кракъ на едната страна, или всички части и мускулитѣ. Може да настъпи и повреда въ урнирането. При анатомическо изследване виждаме, че покрай силно възпаленитѣ мѣста въ гръбначния мозъкъ имаме още и други мѣста по-слабо възпалени, а нѣкога и въ мозъчната ципа. Следъ известно време парализиитѣ сами изчезватъ и нервитѣ пакъ ставатъ нормални, но нма случаи, когато съ нищо не сме помагали на организма, оставатъ ржка или кракъ и пр. за дълго парализирани, като засегнатата частъ отъ тѣлото, (ржка и пр.) оставатъ назадъ въ растежа и негодни за употреба. Кожата обаче е чувствителна.

Природолѣчебни прояви. При влизане на бацилитѣ, тѣлото отговаря съ голѣма температура даже до 42°. Явно е, че съ нея се явява стремежа да се убиятъ и изгорятъ всички бацили и да се избѣгнатъ повреди на нервитѣ. Вънъ отъ това тѣлото се мжи да се освободи отъ отровитѣ чрезъ повръщане, диария и потъ. Появата на възпаление въ гърлото и катаръ въ дихателната тржба показватъ сжщо, че и отъ тамъ се изхвърлятъ и чистятъ отрови и бацили, които сж вече открити въ носната секреция на болното.

Лѣкуване. Добриятъ резултатъ зависи отъ навреме вземанитѣ мѣрки, още докато трае треската. Има лѣкари, които чакатъ докато се появи вече парализата, за да почнатъ лѣкуването. Тѣ правятъ много голѣма грѣшка. Природното лѣкуване има това предимство, че може да почне лѣкуването още въ самото начало, защото при всички инфекциозни болести може отначало да се приложатъ сжитѣ мѣрки, само да се приспособятъ къмъ случая. Болнитѣ веднага да се изолиратъ отъ здравитѣ. Първо да се освободятъ червата като на день се правятъ по 2 хладки клизми. За изпотяването да се правятъ два пжти на день 3/4 увивания (сухи съ топълъ чаршафъ, вълнено одеало и наоколо топли шишета). Следъ изпотяването се махvatъ шишетата, а следъ препотяването се прави студено измиване. Между увиванията да се слага коремъ компресъ и студени компреси на прасетата. Болниятъ чувствува голѣмо облекчение отъ тѣхъ. Поради чувствителността на кожата при тази болестъ, да не се правятъ други процедури съ много студена вода. До като апетита липсва храна

никаква. Ж-ждата да се утолява обилно съ лимонена вода и плодови сокове, като съ това се подтиква повече отдѣлянето и се изхвърлятъ повече отрови и бацили. Многого пиене даже препятствува силнитѣ парализии. Следъ спадане на температурата лѣчението се измѣня. Апетита се връща и храна може да се дава но безбѣлтъчна и безъ тлъстини. Има случаи когато вече парализирани деца сж получили голѣмо подобрене благодарение само на дзумесечната строго вегетарианска храна — плодове, триченъ хлѣбъ, млѣко и много зеленчукъ. Червата се урегулирали така много бързо и скоро болнитѣ деца сж изглеждали по-добре отколкото преди заболяването. Изто-язанията да се продължатъ 8 седмици, но само по 2 пжти седмично, а коремния компресъ да се слага презъ вечеръ. Хубаво е седмично по 2 пжти де се правятъ солени или съ четка бани 37° Ц. Отъ голѣмо значение е щото болното дете да има много свѣтлина и чистъ въздухъ. Парализираното частично дете да се движи на открито и да прави гимнастика. Хубави сж масажитѣ и електризациитѣ съ галванизиранъ токъ (на болнитѣ мѣста) а сжщо и чести солени бани. Всичко това съживява парализиранитѣ нерви и мускули. При постоянство въ лѣкуването може да се постигне пълно оздравяне, разбира се само въ първитѣ 3/4 отъ годината на заболѣвачето. Б. Пр: При епидемията въ 1922 г. Д-ръ Капфереръ е ималъ 7 случая отъ ксито 4 е почналъ да лѣкува веднага следъ спадане на температурата и при тѣхъ е постигналъ пълно оздравяне. При другитѣ 3 случая д-ра е билъ повиканъ 4—6 седмици следъ парализацията и е успѣлъ съ природ. лѣкувание да постигне голѣмо подобрене следъ седмици и месеци, но не и пълно оздравяване.

Нашитѣ лечебни срѣдства

Коремно дишане

Въ една отъ предишнитѣ книжки разгледахме *силата на дишането*. Тукъ искаме да се спремъ специално върху коремното дишане.

Техника: Най-първо това дишане ще се прави твърде несръчно, но следъ нѣколко упражнения ние привикваме къмъ сръчно коремно дишане. Добре е първоначално да го правимъ въ легнало на гръбъ положение. Следъ това свободно можемъ вече да го извършваме правостоящъ. Този преходъ е особено наложителенъ при слаби, сериозно болни, които немогътъ да преминатъ направо къмъ дишане въ правостоящо положение.

Лѣгналиятъ на гръбъ боленъ вдишва бавно, но дълбоко

Всички въ Варна на упознаване презъ лѣтото!

така, че корема при вдишването да се издува, а при издишването да спада. При това дишане гърдният кошъ не взема голѣмо участие. Той не се издува силно, а едва се подвижва. Разширяването на бѣлитѣ дробове става предимно въ долнитѣ бѣлодробни части чрезъ силно подвижване на диафрагмата къмъ корема. За да се улеснимъ въ свиването добре е върху корема да поставимъ единъ тежичакъ предметъ. Съсрѣдоточаваме погледа си върху този предметъ и се стрѣмимъ той да се движи (издига) въ време на вдишването и пада при издишването. Това ни улеснява въ упражнението.

Или: Представяме си, че корема ни е опасънъ съ коланъ когото искаме да скъсаме при вдишването чрезъ издуване на корема. Това сжщо така ни улеснява въ заучаването. Следъ като вече сме свикнали къмъ коремното дишане, става ни лесно, безъ казанитѣ помагала, въ легнало и право положение, да продължимъ лѣчебното коремно дишане.

Когато преминемъ къмъ упражненията въ право състояние, добре е, съблеченъ голъ да се изправимъ предъ огледалото, да следимъ движението на корема. Това е сжщо така улеснение. Нека отбележимъ, че тѣзи дихателни упражнения за мъжетѣ, ще бѣдатъ много по лесни отколкото за женитѣ, защото последнитѣ по природа дишатъ предимно съ гърдния кошъ, а мъжетѣ — съ корема. Следователно коремнитѣ дишания сж за мъжетѣ по естествени, а за женитѣ по-неестествени и по-мжчно усвоими.

Действието на коремното дишане се състои въ внимателно, но енергично *масажиране и гимнастикуване* на всички коремни органи, включая нервнитѣ и кръвоноснитѣ мрежи. Отъ това имаме правилно, изобилно окървяване на сжщитѣ. Премахване кръвозастоя въ коремната областъ, а съ това общо облегчаване коремнитѣ органи. Събуждане движението на цѣлия храносмилателенъ каналъ, ореголирване изпразването му, премахване запека. Въобще, всички оцѣзи благотворни влияния, които оказватъ *масажа и гимнастиката* като модерни лѣчебни прийоми, сж присжщи и на коремното дишане. А че така повлияни тѣлесни части, въ тѣсна връзка съ цѣлия останалъ организъмъ, ще е равно на всестранно освежаване на жизнеността на организма, се разбира отъ самосебе.

Показанията на това лѣчебно приложение сж всички хронически страдания на корема и неговитѣ органи. Остритѣ, гнойнитѣ или други инфекциозни заболявания сж *противопоказани* и не бива да се подлагътъ на никакъвъ масажъ нито гимнастика, каквито е именно и коремното дишане. Въ последно време коремнитѣ дишания сж любимо приложение за лѣкуването на *високото кръвно налягане*. Разбира се, въ повечето случаи ще е нужно да се подберътъ показанията и

изключътъ противопоказанията отъ лѣкаръ. Въ такъвъ случай сж избѣгнати каквито и да сж случайности. Като не бива да се забравя, че на мѣсто приложено коремното дишане е винаги полезно, а никога вредно.

„При силно спадане на коремнитѣ органи налага се по-леко прилагане на това дишане, защото то изтиква органитѣ твърде енергично къмъ спадане“. (D-g Brauchle).

Българскитѣ аптекари противъ специалитетитѣ.

Като изключимъ малцина лѣкари и не-лѣкари, всичко останало е противъ специалитетитѣ. Боязливо, едвамъ, едвамъ и лѣкари и болни — всички повече, или по-малко, роптаятъ противъ тѣхъ.

Софийскиятъ лѣкаръ г. Д-ръ Разсолковъ излезе съ специална статия въ защита на специалитетитѣ, като пледираше за по-голѣма свобода на тѣхния вносъ въ нашата нещастна страна. На него отговори софийскиятъ лѣкаръ Д-ръ А. Голѣманозъ съ една статия, въ която основателно, аргументирано се обяви противъ специалитетитѣ въ днескашниятъ имъ видъ на дѣждъ.

Дчесь имаме единъ документъ, който свидетелствува за всеобщата мжка на единъ народъ, който страда отъ тъй прехваленитѣ специалитети. Съюзътъ на българскитѣ аптеки въ своя органъ „аптекарска защита“ брой 4 отъ 28. II. 1937 год. отправя единъ енергиченъ протестъ противъ безобразното наводнение България съ специалитети. Съюзътъ на българскитѣ аптекари казва:

— „Почти въ всички държави днесъ се води борба срещу специалитетитѣ. Даже и въ Германия — страната на лѣкарствената индустрия. . . . Лѣкаритѣ у насъ свикнаха да лѣкуватъ само съ специалитети отъ тукъ и голѣмата скъпотия на лѣкарствата. . . .

Колкото за специалитетитѣ малко сж тѣзи, които не могатъ да бждѣтъ заменени съ ефтини, обикновени прескрипции. . . . 75% отъ специалитетитѣ сж излишни и могатъ да се заменятъ съ обикновени ефтини лѣкарства. Затова лѣкаритѣ, когато ще ги пишатъ трѣбва най-първо да помислятъ. . . . Повечето отъ специалитетитѣ сж *излишни баластъ* въ аптекитѣ. . . . Върѣки, че имъ се приписватъ *фантастични действия*, тѣ не сж нищо, а само се *замиватъ болнитѣ* и имъ се *изразаватъ джебоветѣ*. Всѣка година се изнасятъ отъ насъ милиони левчета само за специалитети. Отъ това иматъ най-голѣмата полза фабрикантиѣ — а най-малка потрѣбителитѣ. . . .

Специалитетитѣ сж едно зло и за лѣкаря, защото го отвикнаха отъ магистралнитѣ форми (за които естествено се иска знания и трудъ). . .

Повечето отъ специалитетитѣ сж едно зло, което трѣбва всички да отбѣгваме. . . Наложително е при това да се направятъ повече ограничения на вноса и продажбата на специалитетитѣ“.

Б. Р. Следъ горния документъ едва ли нѣкой ще пожелае да му се представятъ още доказателства противъ специалитетитѣ.

Гласъ въ полза на природното лѣкуване.

Неуспоримъ фактъ е, че въ последно време зачестиха проявитѣ въ полза на природното лѣкуване. За насъ особено ценни сж такива признания, когато тѣ идатъ отъ срѣдата на компетентнитѣ по медицината. И тъкмо това става отъ скоро време. По разни поводи срѣдъ лѣкаритѣ се изказваха мнения по водения споръ и едни по-резервирано, други по-открито, подчертаваха факти въ полза на естествения методъ на лѣчение и противъ прекалената злоупотреба съ лѣкарствата, особено въ тѣхната форма на специалитети.

Днесъ намъ се поднася още единъ документъ съ историческа стойностъ. Зашто природолѣчението има своята голѣма история и неговото въвеждане въ България ще има сжщо така своята история.

Българскиятъ „Медицински вестникъ“ въ броя си отъ 10 IV. 1937 год. подъ заглавие „Една непълната отъ нашата лѣчебна дейностъ“ пише нѣколко похвални слова въ полза на природолѣчението, които ние не можемъ да не отбележимъ. Авторътъ прави следнитѣ констатации:

1. „Всички знаемъ — или мислимъ че знаемъ — доста за лѣчебното действие на естественитѣ лѣчебни срѣдства“.

Безъ да иматъ нѣкакво специфично действи, ние ги използваме широко при лѣкуването на туберкулозата съ добъръ резултатъ. Но сжщитѣ тѣзи лѣчебни срѣдства (вода, въздухъ, слънце, работа почивка и диета) „забележително е колко малко ги използваме при лѣкуването на другитѣ болести“, казва авторътъ н. статията. Добритѣ резултати при туберкулозата показватъ, че за да бжде полезно едно срѣдство при дадена болестъ, не е нужно то да има специфично (специално) действие върху тази болестъ, или нейнитѣ причинители. Ползата отъ всички тѣзи неспецифични лѣчебни срѣдства идва отъ

туй, че тѣ събуждатъ, развиватъ самолѣчебнитѣ сили на организма и така го подпомагатъ до пълна побѣда надъ болестта.

Като отговоръ на възражението на нѣкои, какво, всѣки билъ прилагалъ въ практиката природнитѣ лѣчебни сръдства и като доказателство на това, че тѣзи сръдства нито се прилагатъ нито се даже познаватъ авторътъ казва, че

2. „Ние нѣмаме нито една болница, въ която да има условия за прилагане най-елементарно водолѣчение, слънцелѣчение, диетолѣчение, масаж и, гимнастика и др.“

За да се омаловажи идващото ново лѣчебно изкуство нѣкои възражаваха, че и тѣ „били прилагали естественитѣ лѣчебни сръдства, следователно и всѣки другъ лѣкаръ е природенъ лѣкаръ“. Доколко това отговаря на действителността ще кажатъ самитѣ страдащи на които се прилагатъ лѣчебнитѣ методи въобще и природнитѣ въ частностъ. За голѣмо съжаление тѣхнитѣ показания идатъ да ни потвърдятъ тъкмо противното — популяризираното природно лѣкуване имъ идваше като нечувана, непозната новостъ. А факта подчертанъ отъ „Мед. вестникъ“, потвърждава още веднажъ невѣрността на една маневра. Защото щомъ нито една болница нѣма приспособления поне за елементарни приложения, какъ може да сж били прилагани? Къде, при кои условия е ставало това?

Едва ли има нѣкому да не е известно, че медицината е въ криза, че тя изоставя старитѣ пѣтища и трѣгва нови. Лѣчебното изкуство, по преценката на професоръ Зауербрухъ, се равива вече въ знака на присницовия компресъ. Споредъ другъ авторъ медицината трѣбва да изостави химическитѣ пѣтища. За нѣкои наши противници, начело съ русенскитѣ лѣкаръ г. Д-ръ Чолаковъ, не съществувало нищо подобно. Никаква криза, никакво новоориентиране. Всичко вървѣло по медъ и масло. Туй природно лѣкуване било наша измишльотина и пр.

На този въпросъ отговаря пакъ „Мед. вестникъ“ като казва:

3. „Сега, когато медицината се ориентира къмъ по-широко използване на физикалнитѣ и диетични лѣчебни методи, налага се да се направи нѣщо за използването имъ и въ нашитѣ болници“.

Отъ горното става ясно, че наистина медицината се ориентира въ нови насоки и че действително трѣбва да се направи нѣщо за това нововъведение въ нашитѣ болници, защото това ново до сега не е било застъпвано въ тѣхъ.

Естествено за да могатъ да се приложатъ естественитѣ лѣчебни методи въ нашитѣ болници, трѣбва да се рефор-

миратъ малко. Трѣбва да се създадатъ въ двора женски и мъжки отдѣления за въздушни и слънчеви бани и гимнастикуване. И тѣзи реформи авторътъ намира много лесно приложими като казва че „нито е скъпо нито е сложно“.

Споредъ вестника скоро построена нова болница за 9 милиона не е била снабдена съ подходящи тераси за слънчеви бани. Една, изглежда случайно вмѣтната тераса, била обърната къмъ северъ. Накрая на тѣзи коментарии се завършва: *„това показва колко малко се мисли за използването на слънцето и въздуха при строежа на нашитѣ болници“*.¹⁾

Инсталирането на единъ душъ на двора за следъ гимнастикуването е сжщо така лесна работа, се казва въ статията.

Почитаемиятъ „мед. вестн.“ намира, че не е мъчно да се прилагатъ въ нашитѣ болници и нѣкои по-леки водоприложения, като повишаващи бани, опаковки и др. То, че не е мъчно не е, но нужно е първо лѣкарътъ да вѣрва въ тѣхната лѣчебна сила, да не чете труда си въ такава работа, да има подготвенъ персоналъ. А въ действителностъ тѣзи предпоставки ги нѣмаме и изгледитѣ за това просто нововъведение сж много малки.

4) **„Добре е лѣкаритѣ да бждатъ запознати повечко съ диетолѣчението“** се казва по-нататкъ въ вестника. Значи и диетолѣчението не е на достатъчна почитъ у насъ. Само така може да се обясни пожеланието за повечко познания по този въпросъ. Това е за обикновенитѣ форми на диетата. Ако става дума за по-строгитѣ форми на диетолѣчението като *гладъ, сурозоядени и шротолѣчение*, тогава не знаеме какво бихме констатирали. По поводъ моята книжка за „лѣкуването съ гладъ“ веднага компетентни се искаха, че „тъкмо магарето на настратинходжа щѣло да отвикне да яде и щѣло да умре“. Значи и тукъ имаме твърде голѣма непълнота.

И най-сетне авторътъ наблѣга на това, че

5. **„Трѣбва съ съжаление да се констатира, че въ медицинския факултетъ у насъ студентитѣ не получаватъ почти никаква подготовка по тѣзи въпроси“**. По-нататкъ се препоръчва откриването на специална доцентура по това лѣчение. Разбира се това откриване ще е идеалното разрешение на въпроса и истинско запълване на голѣмата непълнота. И дотогава, докогато българскитѣ студенти излизатъ отъ факултета неподготвени по безлѣкарствения методъ на лѣчение, дотогава всички пожелания ще останатъ само пожелания.

Ето драги читателю съ единъ замахъ се констатирватъ

¹⁾ Вижте „Болничното дѣло — какво е и какво трѣбва да бжде“ отъ Д-ръ Brauchle въ сп. природенъ лѣкаръ.

нѣколко непълноти въ нашата лѣчебна дейность. И тѣзи непълноти искатъ своето попълване. Това пъкъ може да стане само при едно условие — да се възприема и въведе природното лѣкуване въ нашия факултетъ, нашитѣ болници и бѣларскитѣ лѣкарски кабинети. Всичко друго е безнадеждна работа. Разбира се всичко това нѣма да стане тъй бързо и лесно. Такова корено преобразуване изисква реформа въ основнитѣ разбирания на лѣкарския свѣтъ въобще. А това на западъ е станало следъ дълга и упорита работа срѣдъ лѣкари и лаици.

За насъ сега е важна само констатацията като фактъ и исторически документъ.

Храна и хранене

Картофитѣ като полезна храна

Наближава сезона, когато картофитѣ ще бждатъ въ изобилие. Тази отлична храна все още се цени недостатъчно отъ нашия народъ, докато въ нѣкои страни тя е главна храна.

Комисията отъ експертитѣ по храненето при Обществото на народитѣ е поставила картофитѣ въ групата на тъй нареченитѣ „защитни храни“ т. е. тѣзи храни, които сж незаменими въ храненето ни. Тѣхниятъ съставъ е следниятъ: единъ килограмъ картофи дава 750 грама вода, 220 грама вжглеводи, 19 гр. бѣлтъчни вещества, 15 гр. тлъстини и 105 гр. минерални соли (главно калиеви соли). Единъ кгр. картофи доставя на организма 900 калории.

Тѣ улесняватъ твърде много възприемането отъ организма (смилането) на силнитѣ бѣлтъчни храни, богати на тлъстини, като месо, риба и други.

Свинско съ картофи е много по-смилаемо, отколкото една свинска пръжола. Картофитѣ доставятъ на организма калиеви соли, които сж отъ голѣмо значение за обмѣната на веществата.

Бедността имъ отъ тлъстини позволява да се ползватъ отъ хора, които страдатъ отъ заболяване на черния дробъ.

Диабетицитѣ се подобряватъ при ядене 1 до 1.5 кгр. картофи на день. Дължи се на алкализирането на кръвта, което последва отъ органичнитѣ съединения на калия и магнезия. А тия соли изобилствуватъ въ картофитѣ.

Не трѣбва да се ядатъ люспитѣ на картофитѣ, нито покълнали картофи. Подъ люспитѣ се намира отровата соланинъ. У покълналитѣ картофи това вещество е повече и може да причини отравяне. Картофитѣ трѣбва да влизатъ въ състава на хлѣба въ пропорция дори до 25%.

Проветрявай ежедневно леглото си.

Има разлика между варенитѣ и пържени картофи. Състава имъ е следния (за 1 кгр.)

	варени картофи	пържени картофи
вода	750	433
бѣлтѣчни вещества	258	399
тлъстини	1	63
вжглеводи	222	446
соли	10	17
калории	900	3200

Пюрето отъ картофи, макаръ и най-малко хранително, се приема най-лесно и е незамѣнима храна за нѣкои болни.

Сокътъ отъ сурови картофи е познато отдавна лѣкарство противъ болестъта скорбутъ. Този сокъ съдържа витаминъ С.

Лѣкуване съ билки

магданозъ, черъ бжзъ, брѣза, брей

1. Градински магданозъ. Коренитѣ му, смѣсени съ листа отъ мече ухо (*Uva ursi*), полски хвощъ, низкостѣбленъ бжзъ (*Sambucus ebulus* — тревисто растение) и слезенъ, се употребяватъ противъ *бжбренъ камъкъ и тѣгъкъ*. Самъ действува за възбуждане храносмилането, противъ *подоуване на корема и газове* въ червата. Съ горнитѣ нѣколко растения се употребява при триперъ. А смѣсенъ съ семена отъ анасонъ, съ цѣлата билка златовърхъ и аптекарски конци, увеличава млѣчността на *кърмачкитѣ*.

2. Черъ бжзъ, *Sambucus nigra* — свирчовина. Познатъ е на всички у насъ. Цвѣтътъ му, като чай, се употребява при *простуда*, като силно *потоотдѣлително и пикочоупно* срѣдство, както и при водянка и плевритъ.

Смѣсенъ съ подбѣлъ, цвѣтъ отъ лопенъ, пирински чай и др. превъзходно действува при стара бронхиална, суха, дълбока кашлица, хрема, при простуда на гърдитѣ и като омекчаващо срѣдство при възпаление на дихателнитѣ органи.

3. Брѣза. Кората се употребява външно, смѣсенъ съ смрадлика и камшиче, противъ силно потене на краката и краста, а само тя въ видъ на компреси при различни видове рани и екзема.

Листа заедно съ други растения, се употребяватъ въ видъ на отвара, като добро пикочогонно срѣдство при бжбренни болести, на пикочния мѣхуръ, а само кората вътрешно-подагра, трѣска и водянка. Пжпкитѣ на брѣзата, заедно съ борови връхчета, мече пита и мече стжпка, агримония и др. се употребява противъ бѣлодробна туберкулоза или стара кашлица.

4. Брей. Употрѣбвява се само корена, като се на кисва въ спиртъ заедно съ корени отъ оманъ, хрѣнъ, семе отъ та-тулъ. Така приготвенъ, стои 10 — 12 дни на слънце, или въ стая на топло, следъ което се мажи болното мѣсто. Счукавъ и въ видъ на лапа за налагане на болното мѣсто не е за препорѣчване, защото много обгаря кожата, причинява рани и почти не дава резултатъ. Въ много малка доза отъ корена на брея, смѣсенъ съ дебелъ равнецъ, морово поджбиче, маясьлнице и др., се употребява вътрѣшно при маясьлъ

Здр. Р.

Изъ литературата

Изъ в. „Здрава раса“

За лѣкуване на хълцането:—Висшій щиповникъ страдалъ дълго отъ „хълцане“ и много лѣкари съ различни лѣкарства не му помогнали. По съвета на познатъ той напуска лѣкарствата и чрезъ гълтане на студена вода и леки масажи се излѣкувалъ.

Б. Р. Ервинъ Ликъ, немски лѣкаръ, първенецъ въ борбата за реформиране на лѣчебното изкуство. въ своята книга „Чудото въ лѣчебното изкуство“ казва: „При хълцането глътки студена вода е хиляди пѣти по-полезно, отколкото многото лѣкарства, съ които лѣкарствената индустрия ни обсипва ежедневно“.

За проституцията: Сжщиятъ вестникъ разглежда въпроса за причинитѣ на проституцията и намира, че тя води началото си отъ т. н. „религиозна проституция“, когато, млади момичета били подлагани на диящи мъже, при което възнаграждението не получавали момичетата, а жрецитѣ — единъ видъ представители на Бога. Следъ това семейството се вини, че не упражнявало достатъчно контролъ върху децата си. По-нататкъ голѣмъ дѣлъ вина носи обществото и държавата, които търпятъ порѣдки, при които немотията принуждава невинни девизи да се отдадатъ на този позоренъ занаятъ за да припечелватъ и преживяватъ.

Б. Р. Повдигнатиятъ въпросъ е социаленъ и здравенъ. Затова неговото разглеждане не е падало и нѣма да падне отъ сцената, докато не бжде разрешенъ радикално, което още дълго ще стои съ въпросителна.

Изъ сп. Природа бр. 7—8: Като разглежда дълголѣтието на паяцитѣ, особено подчертава, като интересенъ фактъ, че правенитѣ отъ *Бонетъ* и други естественици опити сж показали, че държанитѣ на известенъ *маденъ режимъ* паяци доживявали най-дълго. Паякъ, който нормално живѣе 1½ година, така е живѣлъ до 4 години. Горния фактъ ни кара

да си припомнимъ чудотворнитѣ резултати, които лѣкуването съ гладъ дава при много тежки, хронически страдания.

За вредата отъ бирата се казва, че не се дължи само на алкохола, а и на изобилието на азотни вещества, които се натрупватъ чрезъ ечемичения малцъ. Азота е съставна частъ на бѣлтъцитѣ, затова тѣ, по новитѣ медицински схващания, въ голѣмо количество сж вредни.

Полезни рецепти.

1. При краста.

Крастата и нейното лѣкуване сме разгледали подробно въ книжката „кожни болести“ (цена 15 лв.) Тукъ поднасяме на чи ателитѣ си още нѣкои сръдства.

а) Гореща тютюнева баня: На една вана за едно изкжпване се поставя $1\frac{1}{2}$ — $2\frac{1}{2}$ кила тютюнъ. Тютюнътъ или се направя на ситенъ прахъ и се разбива въ горещата вода, или лѣкъ се прави отвара, която се прибавя къмъ водата за кжпане.

б) Зеленъ сапунъ (отъ аптеката): Болниятъ се намазва енергично съ зеленъ сапунъ и следъ кратко престояване, се изкжпва въ гореща вода. Следъ банята тѣлото се намазва съ следната смѣсъ: 100 грама перубалсамъ (отъ аптеката) и 100 грама спиртъ. Така намазаното тѣло се оставя 2—3 дни. При нужда се повтаря нѣколко пжти.

2. При епилепсия.

Болестъта е разгледана въ бр 8 год. VII. стр. 113 на сп. Природенъ лѣкаръ. Допълняме знанията на читателитѣ си съ това, че отъ голѣма полза за болния е да се подложатъ сливицитѣ на лѣкуване по *Д-ръ Рьодеръ*. Изхождайки отъ схващането, че сливицитѣ играятъ важна за здравето роля, природното лѣкуване не препоръчва тѣхното изваждане, а е въ вело т. н. рьодеруване. То се състои въ специално изсмукване и масажирание на сливицитѣ съ специаленъ апаратъ. Резултатитѣ при това лѣкува сж твърде насърчителни.

3. Лѣкуване на ишиаса съ люти пиперки.

Всѣки е чувалъ ишиаса да се лѣкува съ люти пиперки приготвени въ разни форми. Мнозина не сж се доверявали на подобно лѣчение защото изхожда отъ народни лѣчители.

Днесъ това лѣкуване е освѣтлено научно и се въвежда като ново, модерно лѣкуване на ишиаса.

Въ брой 5-ти 1937 год. на лѣкарския вестникъ „Медицински вестникъ“ четемъ:

— Това е едно много ефикасно ново лѣкуване на ишиа-

Чети и се просвещавай преди още да си боленъ.

са. Влема се 5 грама каолинъ. Смѣсва се и се добре разбърква съ 100 грама добре смлени сѣмки отъ червени пиперки.

Чрезъ доливане на вода и разбъркване получаваме една каша, която нагрѣваме на тѣлесна топлина. Тази топла каша се намазва върху парче платно и се поставя по протежението на болния нервъ. Отгоре се завива съ вълнено одиало или подобно. Така остава 1½ часа. Болниятъ чувствува леко парене и приятно загрѣване. Кожата на мѣстото се зачервява, което изчезва единъ часъ следъ махването на кашата. Затоплянето на мѣстото продължава да трае до нѣколко часа. Такива налагания се правятъ 3 пѣти седмично, а за цѣлото лѣкуване 12—14 налагания.

При това лѣкуване болкитѣ минаватъ още следъ първитѣ нѣколко опаковки. Горното „бабишко“ лѣкуване е оповестено отъ клиниката на професоръ Епингеръ въ Виена въ научното медицинско списание „Мед. Кл.“ № 46, 1935 г. и е препечатано отъ българския лѣкарски „Медицински вестникъ“.

Желаещитѣ да получатъ подробно освѣтление по въпроса за ишиаса и невралгиитѣ да се справятъ съ нашата книжка „ревматизма“. (10 лв.) и статията ни въ „Природенъ лѣкаръ“ год. 9-та бр. 3 ти — Невралгиитѣ.

ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ

С. М. с. Саволяно.

Въпросъ: Страдащъ отъ туберкулоза може ли да се излѣкува чрезъ хапчета каквито да сж?

Отговоръ: Никакви хапчета и капсули, били тѣ отъ каквото и да е естество не сж въ състояние да оздравятъ тази болестъ. Само общо, конституционно, биологично лѣчение е въ състояние да доведе до оздравяване.

Въпросъ: Педераста способенъ ли е да задоволява своята жена и ревнивъ ли е той, ако тя му изневерява? Децата на такъвъ мжжъ нѣма ли да бждатъ хилзви?

Отговоръ: Поставенитѣ тукъ въпроси могатъ да бждатъ отговорени само, ако се разгледа обширно, нзучно самата болестъ. Тукъ ще отбележимъ само: Педераста никога не изпитва сладостта на единъ нормаленъ полозъ актъ. Твърде малко е вероятно той да може да задоволи една нормално разположена жена. Въпрѣки това, той може да бжде ревнивъ при изневяра на собствената му жена; Въобще въпросъ е дали има мжжъ, който да не ревнува макаръ, че интимнитѣ причини за това да сж различни. Разбира се децата на единъ не нормаленъ човѣкъ сж често хилави въ единъ и

ли другъ смисълъ, но макаръ и по-рѣдко, отъ такъвъ баща може да се роди и напълно здраво, нормално дете.

Хр. А. Чв. с. Мъглижъ

Въпросъ: За посоризиса, една екземоподобна упорита кожна болестъ?

Отговоръ: Всички кожни болести сме разгледали въ специалната книжка „кожнитѣ болести,“ която струва 15 лв. Тамъ е разгледанъ и въпроса за разнитѣ екземи и псориазиса. Излѣкуването по природния методъ не само може да бжде резултатно, но и единственъ сигуренъ начинъ за оздравяване си остава пакъ биологичното лѣчение. Правилната диета, пàрата, слънцето, плюсь всички други приложения на природолѣчението, сж важни фактори за оздравяването на тази болестъ. Постоянство и търпение сж нужни.

Микролжчитѣ въ борба срещу болеститѣ (добри изгледи за лѣкуване на рака)

Природенъ законъ е за всѣко облъчване, че то е толкова по способно за проникване, колкото сж по-кжси вълнитѣ. Това правило е отъ значение за всѣка употреба на високофрекветни лжчи. Въ медицината до сега сж били употребени, за тѣй наречената високофрекветна диатермия, радиолжчи съ приблизително 600 м. дължина на вълнитѣ съ голѣмъ резултатъ.

Напредващето развитие на техниката за кжситѣ вълни е достигнало до тамъ, че въ последнитѣ години могатъ да се предаватъ вълни подъ 10 м. и то съ голѣма енергия. Такива вълни, *умтра кжси вълни* или наречени микролжчи, иматъ въ секундата 10 милиона трептения. При това тѣ трѣбва да сж много по-способни за проникване отколкото диатермичнитѣ лжчи.

Фактически въ последнитѣ години е могло да се устрои предавателъ на микролжчи съ повече киловатна сила и да бжде въ услуга на медицината. На конкурса на радиолозитѣ въ Парижъ, на лѣкаритѣ за пръвъ пътъ е показанъ единъ силенъ предавателъ на микролжчи. Новото въ това устройство е произвеждането на микролжчи въ една сила отъ $1\frac{1}{2}$ киловатъ, за която сила трѣбва да се изразходва 2 киловата енергия. Между електродитѣ се намира съвършено силното поле на микролжчитѣ. Понеже електродитѣ могатъ да се устроятъ съ различна форма и да се движатъ на всички страни, то лѣкуващиятъ лѣкаръ може да концентрира лжчитѣ точно върху желаното мѣсто на тѣлото. Чрезъ това особено добре се допълва интензивността на облъчването. Особеното качество на тия лжчи е въ това, че тѣ преминаватъ дори презъ коститѣ, което всички до сега употребявани въ медицината високофрекаетни лжчи не сж могли да постигнатъ.

При запитване прилагай пощенскитѣ разноски.

Отъ Германия, Австрия, Америка и Франция пристигатъ доклади, споредъ които сж били постигнати чудесни резултати при лѣкуването на изкуственъ ракъ въ животнитѣ, понеже даже следъ третото облъчване. Макарь терапията съ микролжчи да е въ своето начало, всички опити до сега еднородно сж показали едно съвсемъ нормално действие върху клетъчната тъкань. Като се вземе подъ внимание, че лжчитѣ могатъ да се концентриратъ върху едно желано мѣсто на тѣлото и освенъ това, че лежащи подъ костъта тъчани могатъ да се облъчватъ, въ състояние сме да си представимъ колко далече се подтиква терапията чрезъ употребата на *микролжчи*.

Изъ „Die Woche“

Отъ немски
Ст. Христовъ — Варна

За Живенето въ Балкана.

Единъ нашъ последователъ отъ Орѣшакъ ни пише писмо, съ което съобщава за констатиранитѣ отъ него полезни влияния върху организмъ, когато прекарва на балкана, срѣдъ гората и се катери по хълмоветѣ. Особено впечатление му е направило, че изпразването на червата е ставало леко и изобилно, когато преди това е било трудно и непълно. Освенъ това очебийно било, че излизането на височинитѣ срѣдъ гората е измѣняло веднага настроението. Той е ставалъ веселъ.

Той забелезва, че непринудено му се иска да запѣе. И когато почне да пѣе, или си тананика нѣщо, чувствува едно приятно заморяване, *дълбоко дишаме* и това му идва особено благотворно.

Накрая той мисли за здравия видъ и дълголѣтието на овчаритѣ. И това той си го обяснява само отъ туй, че тѣ живеятъ въ балкана, срѣдъ гората — природосъобразно.

Сжщиятъ нашъ абонатъ е страдалъ отъ слабо сърдце и му е направило впечатление, че ходенето по висчинитѣ и изкачването по хълмоветѣ е засилило сърдцето му. И мисли, това е гимнастика за сърдечния мускулъ, който заяква сжщо така, както заяква всѣки другъ мускулъ на тѣлото при гимнастиката. Съпоставя тази констатация съ общо приетитѣ порѣдки — сърдечно болния да се пази отъ качване височини, да лежи и пази сърдцето си.

Накрая той се въмущава отъ това, че русенскиятъ лѣкаръ д-ръ Чолаковъ, при толкова доказателства въ полза на природолѣчението и природосъобразния животъ, се нѣхвалъ върху едно спасение на човѣчеството съ такава умрза.

Моли ни да се искажемъ по констатираното отъ него добро влияние на височинитѣ върху здравето.

Подробното разглеждане на този въпросъ ще направимъ при първия удобенъ случай въ специална статия. Сега намираме за нужно да подчертаемъ, че констатиранитѣ подобрения сж правилно доложени, сж напълно научно доказани и физио-

логически пояснени. Заслужава да отбележимъ, че лѣкуването на сърдечно болнитѣ по пѣтя на леженето и пазенето (пасивенъ методъ) отдавна се изостави и се премина къмъ т. н. активенъ методъ, при който се прилага засилването на сърдечния мускулъ чрезъ подходящи гимнастики и главно чрезъ правилно дозирано изкачване на височини. Разбира се това трѣбва да става подъ контрола на лѣкаръ, особено въ случай съ тежки поражения на сърдцето. Важно е това гимнастикуване на сърдечния мускулъ да става срѣдъ природата, въ гората и въобще на *чистъ въздухъ*. Зашто недостатъчния кислородъ въ нечистия въздухъ затруднява пречистването на кръвта и обременява сърдечната работа. Умеренитѣ балкански височини сж полезни за сърдечно болнитѣ, но голѣмитѣ сж вредни.

Искаме да отбележимъ, че при анемията прекарването на балканъ е много полезно.

Прочие, всички въ балкана, срѣдъ природата. Тамъ никому не ще се ореди, а всѣкому ще се помогне!

Лѣчебната стойностъ на народната храна тикви, дини, червенъ лукъ и ябълки.

Тиквитѣ (*Cucurbita*) така много консумирани у насъ, иматъ не само добри хранителни, но и лѣчебни свойства. Тиквата се препорѣчва при подагра, артритизъмъ и при бжбречни болести. Тиква печена бѣ приложена въ детската клиника при бжбречно болни деца съ доста добри резултати. Тиквени семки се ядатъ противъ глисти.

Динитѣ (Любеница, *Citrulus vulgaris*) бѣха изпитани въ детската клиника при бжбречно болни, като диуретици. Въ случаи, при които бѣха изпитани, диурезата се почти удвои, албумина намаля, относителното тегло на урината спадна. Даваше се дневно три пѣти по 400 гр. диня безъ кори, при съответна за болестъта диета.

Червениятъ лукъ, кромидъ (*Allium sera*) се смѣта отъ народа, като успокоително срѣдство върху нервната система и докарва сънь. Сокъ отъ лукъ се употребява и при хълцане. Лукътъ бѣ изпитанъ и въ нашата клиника върху две психично възбудени деца; даваше имъ се дневно по 1—2 глави суровъ лукъ. Констатира се, че имъ действува успокоително и предизвиква лекъ сънь.

Лѣкувахме и брадавици съ сокъ отъ лютъ червенъ лукъ по следния начинъ: изрѣзва се червения лукъ като фуния, която се напълва съ соль, отрѣзва се опашката и се поставя въ чаша и съ изтеклата течностъ се налагатъ брадавицитѣ, които изчезватъ за кжсо време, безъ да оставятъ следи.

Ябълкитѣ при детскитѣ диарии и колити, съ добъръ резултатъ се употребяватъ въ детската клиника.

проф. Д-ръ Ватевъ

КНИЖНИНА

Чипровското въстание отъ Цвѣтанъ Минковъ като № 2 год. VII. на библ. „Български исторически романи“ цена 40 лв., год. абонаментъ 160 лв. адресъ издателство „ДРЕВНА БЪЛГАРИЯ“ — София. Библиотеката дава сериозни четива за всѣки интеллигентенъ и е едно богато съкровище за всѣка библиотека. Ние я горещо препоръчваме на нашитѣ читатели.

Водолей — новъ седмичникъ за научни, философски, окултни проблеми. Редакторъ Н. Нанковъ адресъ ул. „Александъръ I“ № 14 — София аб. 100 лв. за 40 броя годишно,

в. „Литературенъ свѣтъ“ пл. „Славейковъ“ 6 — София аб. 120 лв.

сп. „Природа“ год. 37-ма кн. 6-та год. аб. 60 лв. адресъ: Ив. Асенъ II — София IV.



Още една молба къмъ неиздълженитѣ

Ето вече и девета книжка, а Вие все още не се издължавате. Ние не можемъ да дпуснемъ, че Вамъ ще прави удоволствие да ни пречите и спъвате въ и безъ това трудната работа.

Още веднажъ Ви молимъ отчетете се въ най-скоро време и оправдайте довѣрието, което сме Ви оказали. Не забравяйте, че списанието не Ви е на-трапвано. Вие лично сте го поискали, или пъкъ доброволно сте задържали изпращанитѣ книжки.

На неплатилитѣ не спираме списанието по молбата на мнозина абонати. Ние ще имъ пратимъ и последната десета книжка, като ги **МНОГО МОЛИМЪ** да ни изпратятъ веднага абонамента, за да не правимъ разноси по пощата, по изпращане квитанции.

Гответе десета юбилейна година като още сега събирайте абонати и пращайте ни адреси на будни познати на които да пратимъ покани и пробни книжки отъ юбилейната година.

Защо не пласирате специалната ни книжка — отговоръ „БИОЛОГИЧНА МЕДИЦИНА ИЛИ АЛОПАТИЯ“. Въмѣсто 20 лв. отстъпваме я за 10 лв. Не забравяйте, че дѣлото ни разчита изключително на идейнитѣ последователи, а не на скрити, покрити фондове.

Запомнете, че като юбилеенъ подаръкъ къмъ X год. ще дадемъ на абонатитѣ си чудно хубавата книжка ПРИРОДОСЪОБРАЗНО ЖИВЕНЕ отъ видния немски авторъ, нашъ първенецъ Д-ръ Алфредъ Браухле.

Книжката е преведена отъ г-жа майоръ Хаджийска и е изпъстрена съ множество фигури. Ще бжде приблизително три коли и ще е единъ незаменимъ нарѣчникъ за здрави и болни. Тя ще излѣзе скоро и НА ПРЕДПЛАТИЛИТѣ за десетата година ще се изпраща веднага следъ отчитането. А да използвате лѣтния сезонъ съ тази ценна книжка на рѣка, това значи да постигнете ненадминати резултати.

Мнения по подобрене на списанието и неговото реорганизиране за презъ ДЕСЕТАТА ЮБИЛЕЙНА ГОДИНА канимъ всички наши читатели да дадатъ съ писмо. Кое се най-харесва, кои въпроси биха ви интересували повече, какво особено знаете изъ ежедневната практика н. т.

сп. „Бразда“ сп. за обществена култура пл. „Св. Недѣля“ 11 — София аб. за 40 кн. — 100 лв.

Ч. В. Хр.

Печатница Д. Тодоровъ, ул. „Единъ“ 22 — Варна