

П Р И Р О Д Е Н --- --- --- --- Л Е К А Р

Научно-популярно списание за природно лекуване

Администрира ПЕТЪР К. ЙОРДАНОВ

СЪДЪРЖАНИЕ:

1. Научен диалог — Гроте—Браухле	стр. 81
Беседа седма	
Слабост на сърдцето и кръвообрата. Лекарство и жизнено дразнене. Масаж и магнетизъм.	
Беседа осма	90
Болници и природолечебни санаториуми — връзката между ястото и характера на лечението — въздушни открити веранди и доскетен на- чин на строежи — домове за здравеокрепяване вместо болници за ле- чение — терапия стерилизационна и/или цялостно биологично пре- устройство на организма — проблема за сифилиса.	
2. Запекът	101
3. За пречистване на кръвата	111

ПРИРОДЕН ЛЕКАР

Научно-популяро спасание за природно лекуване и природосъобразен живот (биологична медицина)

РЕДАКТОР: Д-р Кирил Йорданов — бул. „Д. Благосв.“ № 34 — Варна
Телефон № 28-46 Чекови сметки 2391 и 50315

PRIRONEN LEKAR — Zeitschrift für Naturheilkunde und Naturg. Lebensweise.
Schriftleiter D-r Kiril Jordanoff Varna — Bulgarien

Год абон. 500 лв.

За стран. 700 лв.

АЛОПАТИЯ ИЛИ ПРИРОДОЛЕЧЕНИЕ

Научен диалог: Гроте — Браухле

Беседа седма

Слабост на сърдцето и кръвообрата. Лекарство и жизнено дразнене. Масаж и магнетизъм.

Браухле. След като казахме толкова много теоретически, нека сега, любезний Гроте, изберем един пример с практическа стойност. Особено ме интересува въпроса за лекуване болестите на сърцето и кръвообращението. Училищната медицина смята и днес още, че без кофеин, дигиталис и строфантин, не е възможно да се справи с недоимците на кръвообращението. Природното лекуване и тука се опитва, по съвсем други методи на лечение, да надмине лекарствените резултати. При това, ми е извесно, че и училищната медицина си служи в тези случаи с диетични методи, бани и климатични условия. Интересува ме само по-точно, кога и как вие редувате и комбинирате лекарства, бани, движение, упражнение и диети.

Гроте. Поставеният от Вас практически въпрос ни води към разглеждане проблема, който ни показва различието в начина на разсъждаване в училищната медицина и в природолечението. Застъпваме вече въпроса за **показанията** при подбора на лечебните прийоми. Погрешно е ако твърдите, че училищната медицина лекува слабостите на кръвообрата само с кофеин и дигиталис. Тя се научи да сглобява и успя да изработи оточнен начин за използване, както на лекарства, така и на диети, бани, покой, упражнение и т. н. Според отделния случай, според естеството и значението на смущението, ние подби-

раме подходящи методи от изброените горе. Съвсем не е закон у нас, всеки болен кръвообрат, да лекуваме, непременно с кофеин, дигиталис и строфантин. Ако вгълбено изучите работата на Едел по индикациите (показанията) на дигиталисовото употребяване, ще видите, че към него се прибегва едва след строго отмерване нуждата, а не безогледно, кога да е и как да е. Разширеното и увеличено сърдце, са едни от сигурните показания за употреба на дигиталис.

И, колкото по-се придържаме в такива оточиявания на показанията, толкова по-рядко стават неуместните му прилагания. Ако видим, което, за съжаление в практиката не рядко става, че безразборно, кога трябва и кога не трябва, се дава на болните горните лекарства, единично или в комбинация едно с друго, то това показва колко слабо се познава тяхното действие и тяхното показание. Всяко сърдечно лекарско има своето познато действие. Едно действа върху самите кръвоносни съдове, друго действа върху самия сърдечен мускул и т. н. С едно ще търсим да увеличим помповата сила на самото сърдце, а с друго ще търсим да намалим препятствията в самите пътища на кръводвижението.

Имаме средства да установим и кога тези всички сърдечни лекарства са излишни и да не ги даваме на болните. Съвсем погрешно е, сърцебиенето при един базедов да се лекува с даване на дигиталис, но резултатно е да се действа с дигиталис при една митрална изсуфициенция на сърдечната клапа. Училищната медицина познава действието и границите на тяхните възможности и според това, комбинира сърдечните лекарства с разните физикално-диетични методи на лечение. Че, в това отношение, да комбинираме към лекарствата и безлекарствените методи на лечение, училищната медицина научи много работи от природолечението (това знае всеки лекар). Аз лично, сега, при нашата взаимна работа с Вас, научих колко ефикасно действуват повишаващите бани по Швенингер — Хауфе. При Вас се уверих, че тези бани са резултатни не само при леки, компенсирани болести на сърдцето (както мнозина още мислят), ами и при тежки, декомпресирани, с отоци, водянка, подуване на черния дроб. Разбира се, тъкмо в възможностите на тези Ваши методи на лечение и тяхните граници на успехи, можах да се уверя и запозная. Общо да се изразя, мога да кажа, че физикално-диетичното лечение (природно) особено при болести на кръвообрата, дава **отлични резултати**, но максималният ефект идва по-бавно отколкото при комбинираното лекуване (с лекарства и природни средства). Предимството на вашето природно лекуване е това, че не допуска възможността често да се прибегва до силно действувачи медикаменти, да се носят неговите рис-

кове от увреждане (а това всяки лекар знае), но за това пък, крайния резултат не е така сигурен и така голям.

Браухле: Любезни Гроде, Вашето изложение беше такова хвалебствено и признателно становище към природното лекуване, каквото аз не очаквах. Вие подчертахте *отличното* действие на повишаващите бани. Изглежда, че само това сте си запазили в паметта. От моя опит аз познавам много други така ефикасни природолечебни средства, без те да уморяват организма така, както повишаващите бани правят това. Физикалното лечение винаги комбинираме с диетични мерки. Декомпенсирани (значи влошени) сърдечно болни, поставяме първо само на мляко или само на плодове или пък на мляко и плодове едновременно. Три четвърти литър сурово, прясно мляко или толкова айрян (останалото след получаване на маслото мляко) болният изпива на пет пъти през деня. Ако тази млечна диета искаме да комбинираме с плодове, тогава към млякото даваме няколко пъти през деня по малко пресни плодове. Ако болния откаже охотно да взема плодовете (което рядко става), тогава му даваме няколкократно през деня по малко сухар с изобилно мед. От това чакаме твърде добро засилване на сърдцето. Сред народа меда е отдавна познат като усилващо сърдцето средство. По-късно, според наблюдавания ход на страданието, гледаме да нагласим болния на строго суровоядене. И ако искаме да получим добър и траен резултат в лечението, това суровоядене трябва да трае достатъчно дълго.

В комбинация на казаното диетично лечение, ние прилагаме различни измивания и масажи и на тяхната ефикасност държим много. Аз правя всяка сутрин по един четков масаж, чийто продължителност и интензивност нагаждам според поносимостта и самочувствието на болния. С това добивам живо окървявяване на кожата, отбременяване на сърдечната работа и отвлечане кръвта от вътрешността, където е застояла (правилно кръворазпределяне значи). Ние сме на мнение, че капилярната мрежа в покрайнините на тялото, са един помощен мотор към централния такъв — сърдцето. За всички природолечебни приложения характерно е, че те гонят изобилно спohoждане на кожата с кръв. Това не е чудно, щом знаем, че в кожата може да се побере $\frac{2}{3}$ от цялото количество кръв на нашето тяло. След четковия масаж прилагаме някои от измиванията. Като най-ефикасно важи менянето измиване. На части, една след друга телесна част, измиваме с горещ парил, сетне със студен и на края силно, живо сухо фротираме. Така обхождаме цялото тяло. Важно е, това да стане толкова енергично, че кожата да поруменее. Първо крака, сетне другия, сетне гърба, след него гърдите, корема и най-сетне, ръцете — е реда на обхождането.

След едно такова третиране на болния, той получава чудно добро самочувствие. А това е при всяко приложение на природолечението. Те даряват на болния, просто, чувство на веселост.

Като трето физикално приложение за през деня идва **охладителя по Винтерниц**, познат на всеки лекар, да не става нужда да го описвам. Тези охладители са приспособени за поставяне върху сърдцето, гърба и тила. Тяхното действие върху слабия кръвообрат е толкова ефикасно, че са си извоювали името **дигиталиса на природното лекуване**. Правените досега изследвания са установили, че студено върху сърдцето, тила или по протежение на гръбначния стълб, действува укрепително върху сърдечната дейност, както това върши дигиталиса. Това добро действие на едно от природолечебните приложения иде да потвърди един цял основен принцип в природолечението. Това е основния принцип, че сме в състояние, чрез приложение върху повърхността на тялото, да повлияваме вътре лежащи органи. Местата, върху които оставяме главно да действуват тези наши приложения са кожата, подкожната тъкан и нервите точни в мускулите. Зоните на **Хеад** са отдавна познати в медицината, но тяхното рефлексно значение, с лечебна цел, не се използва толкова, колкото заслужава.

Изброените до сега приложения (диетата, четковия масаж, измиването и охлаждането) са неща, които никога не уморяват тялото, а винаги го ободряват и освежават. По-нататък, като важен момент на лекуването, смятаме **дишането**. Под контрола и постоянно подканване на лекаря и сколните, болният трябва всеки половин или един час, да прави по няколко дълбоки дишания. При това не се касае само до туй, да се, просто, само диша, а да се диша правилно, целесъобразно. Особено на изобилното издишване да се обръща голямо внимание. Знайно е, че работата на сърдцето не се потдава на командване от нашата воля. Ние не можем да го караме по желание да работи така или иначе. Но ние можем по желание да накараме нашето дишане да стане дълбоко, изобилно, проветриващо. Ние знаем, че дишането влияе много ефикасно работата на сърдцето и въобще на кръводвижението. От тук става ясно, как, чрез умишлено, системно дишане, с лечебна цел, можем да действуваме върху сърдечната дейност и кръвообръщението. Безспорно, тези възможности са известни и на училищната медицина, но кажете ми, колко често се привлича то в лечебната практика на днешкашния лекар?

Но, физикално-диетичното лекуване дава своите максимални резултати, когато го допълним с ежедневни лечебни ма-

сажи на цялото тяло. Може би даже, тъкмо целия лечебен масаж е и най-ефикасното, за случаите на слаб кръвообрат. И, ако не би ставало въпрос за икономия на разходите по масажите, аз бих лекувал сърдечно болните само с дихателни упражнения и по три масажи дневно. Масажът спада към онези лечебни средства на природното лекуване, които не уморяват никак болния. Те само освежават и поущряват кръвообращението, помагат на сърдцето, а, може би, товарят болния и е енергия.

Позволете ми, любезни Гроте, да направя една малка бележка, която, може би, не е уместна тук. Природното лекуване цени много така нареченото магнетично лекуване. Човек слага с впечатлението, че добрия резултат при масажите зависи до голяма степен от личността на самия масьор. Приветливи оптимистично настроени натури, постигат много по-добри резултати при прилагане на масажа, отколкото с противен характер масажисти. По-рано говорих с Вас, че от живата природа излизат някакви сили, които се придават върху човека и помагат неговото оздравяване. Тогава пропуснах да кажа, че такива потайни сили излизат и от живия човек. Тези сили се предават върху лекувания от него болен и му въздействуват благотворно в една или друга насока. В Мезмеровия метод на лечение има нещо действително варно и аз намирам, че училищната медицина неоснователно се отнася към него с пренебрежение. Разбира се, и аз съм съгласен с това, че неговото лечение действа отчасти чрез внушение, но, положително, отчасти и по пътя на магнетичното повлияване на болния чрез лечителя. И тъкмо при сърдечно болните не бива да подценяваме значението на душевното повлияване. Психотерапията и тука е на място, макар да се касае до чисто органическо заболяване.

Уверил съм се и в това, че при някои болни, резултата от масажите е по-голям, ако лекара лично ги прави. Внушението и авторитета на лекаря, играят ролята на психотерапията, което, масажиста, с своя по-малък авторитет, не може да играе. Сега вече, след успешно и резултатно прилагане казаните до тук приложения, при вече подобрен болен, аз минавам към тъй очаровалите Ви повишаващи бани по Швенингер — Хауфе, като по-уморителни за тежко бълния.

Вие твърдите, че с лекарства сте постигали по-бързо и по-големи резултати при сърдечно болните. Аз твърдя, пък, че подобренията постигнати чрез лекарствата, са по-несигурни (с оглед тяхната трайност и продължителност) отколкото получените чрез чисто естествени лечебни прийоми в духа на природното лекуване. С други думи казано, подобряният чрез природното лекуване болен има по-големи шансове да остане дълго

добре, отколкото подобрения с сърдечни лекарства. А признавам, че влошеното декомпенсирано състояние на болния кръвообрат се подобрява и компенсира много по-бързо с вашите лекарства, отколкото с чисто физикално-диетичните наши методи, но същината на болестното състояние остава напълно непокътната от лекарствата, докато нашето лечение, паралелно с подобряване влошеното състояние, подобрява и основната аномалия на болния. Оставяйки първопричинната незасегната, декомпенсацията лесно може да дойде. Работата не се свежда до това, да отстраним моментното влошаване и облекчим мъката на болния, а до това, да издирим и повлияем основните причини за влошаването и тях да отстраним. Тъкмо това върши биологичното цялостно лечение. Максималното, инстинкното радикално, трайно подобряване, може да се постигне само като хванем злото из корена, а не за главата (болестния признак), както това вършат лекарствата.

Ако и нашето лечение да трае по-дълго и подобрението да идва по-бавно, нашият градеж е извършен на солидни основи, нещо, което не може да се каже за лекарственото лечение на сърдечно болните.

Вие наблегнахте много върху това, че лекарственото даване ставало след строг подбор и точно познаване действието на различните лекарства. Този точен подбор нам е ненужен. Само в остри, моментни опасности за живота, ние прибегваме, като първа и бърза помощ, до употребата на някой сърдечен медикамент. И то само за момента, за кратко време. Пазим се от преумора на сърцето и неговото разумно упражняване, които вие подчертахте като Ваша основна повеля, ценим и ние природолечителите. Обаче, след нужното пазене, ние бързаме, още при първи възможности, да преминем към внимателното трениране. Четковите масажи и измиванията, са именно трениране на кожата кръвообрат, а чрез него, на самото сърдце.

Голяма е Вашата заслуга, която вършите с това, че така енергично се противопоставяте на безразборното употребяване на дигиталиса, тъй често вършено във в практиката, на лекарите. Предписването на дигиталис при сърдечно болните днес, е така масово и „обезателно“, че може да говорим за един истински „дигиталисов рефлекс“. Това ще рече, че лекарят пише веднага лекарство, щом има подозрение за слабо кръвообращение, без да се погрижи за начина на живене, диета, работа и почивка. Тъкмо против надценяване на лекарствата, природното лекуване се противопоставя най-енергично. Това е и една от причините, за да загуби училищната медицина доверието на широките народни маси.

Гроте. Любезни Браухле, тсва Ваше издяснение беше ис-

тински академичен колеж. Моите благодарности. Но трябва да Ви призная, че всичко това за мене не беше съвсем ново. Това, което днес в всяки медицински труд се среща, Вие ми го повторихте с подробности и известни модификации. Меке ми се струва, че училищната медицина се е поучила вече доста много от природното лекуване, но тя продължава да цени своите медикаменти с които прави лечебните резултати по-сигурни и по-големи. Безсолието в храната, при сърдечното болни, е стара мъдрост на училищната медицина. Природното лекуване не може да отминее без внимание и факта, че обезводнителното действие на суровояденето се многократно усилва ако го допълним с някои доза салирган. А с това изваждаме болния много по-бързо от опасното за живота му състояние.

Както виждаме, диетичния принцип и при нас и при вас е един и същ. А това, че и днес още, лекарят на практика, си служи все още много малко с природните лечени средства, за мене е едно упощение лично на практикуващия лекар, а не дефект на училищната медицина. Но и това упощение на лекаря в практиката, според мене не се дължи на злонамереност и незнание. Липсата на удобства за природолечебни приложения спъват лекаря към тяхното широко използване.

Добрите Ви резултати от масажите при сърдечно болни е познато и на училищната медицина.

Благодарение на изследванията на Епингер ние знаем причините на тези добри резултати. Увеличеното капиляризиране на кожата и мускулите от масажа, артерио-венозните краткотрайни запришвания от същия, изглежда да играят важна роля по пътя на чисто физикално действие. Чрез това се пречи на натрупването на млечна киселина в периферните части на тялото, а се и улеснява ресинтезата ѝ обратно в гликоген. Че нали всяко физикално лечебно приложение предизвиква винаги химически преобразования? С други думи, всяко физикално лечебно приложение върху тялото има за резултат различни химически преустройства. Изобщо „нехимически“ изменения едва ли съществуват.

Аз не вярвам училищната медицина да е обявила опитите на Мезмер за абсурд. Опитът си е опит. Той не може да бъде нито абсурд нито нищо подобно. Абсурдно може да е обяснението на този или онзи опит. Аз не вярвам, любезний Браухле, ти да си съгласен с обясненията на Мезмер, именно за някакъв животински магнетизъм.

Ръка за ръка с процесите от физикално естество, сигурно стават процеси от чисто психично естество. По тълкуването и означаването вече на тези процеси, може да има различни мнения. Бесспорно, всяки би се оставил на масаж от един весел при-

ветлив засмян масажист, отколкото на друг навъсен, раздразнителен, с студени ръце, чийто дъх не е за понасяне.

В всички ваши изложения аз чувствавах, че Вие смятате училищната медицина като чисто медикаментозно (лекарствено) лечение. Така Вие водите една въображаема борба, защото съвсем не е вярно, че училищната медицина лекува само с лекарства. Вярно е, че изродната проява на безогледно таблетна и ампулна медиастерия от страна на някои лекари и днес е действително указание, че този лекар не е о един от добрите. Такъв лекар е бил и е само един лош лекар.

Тази таблетна медицина именитият професор Залли отдавна нарече като истинско „лекарствена пакост и опасност“.

Така, че ние не бива да се спираме на такива лоши лекари, каквито и в вашите среди сигурно има. Смисъл и задача на нашата среща е да постигнем едно разбирателство между лекарственото и природно лекуване, като вземаме и се опираме само на най-хубавото от двата лагера, а не върху изродните прояви на най-хубавото от природното лекуване и това от училищната медицина. Вие ще видите колко малко ни дели. Уеднаквени, обединени, с най-хубавото из природното лекуване и из училищната медицина, ние ще бъдем в състояние да дадем най-доброто за болните, лечебно изкуство. И това за благото на всички.

Браухле. Наистина радостно е, любезний Гроте, че в тази област между нас двамата се постигна такова пълно уеднаквяване. Може би е полезно още веднаж да изложи нашите разбирания и основоположения по въпроса за сърдечните болести. Основният закон в природолечението — което потдържа здравето, то единствено може да лекува болести — важи в тази област. Там, където с помоща да жизнените дразнения не може да се постигне оздравяване, там не може и нищо друго да помогне. Най-много, с лекарства би могло да се донесе временно облекчение и подобрене. Но остраняването временно на едно нарушение, далеч още не е оздравяване. Има голяма разлика между теорията и практиката. Това особено личи при възпалението на белите дробове. За нас е правило да лекуваме и оздравяваме една пневмония без какви да е лекарства, докато за училищната медицина правило е да се употребява винаги лекарства при тази болест. Училищните лекари са просто загубили способността да наблюдават разволя на естествените лечебни работи на организма, а неосланяйки се на тях, бързат да се намесят отвън с лекарства и инжекции.

Щом масажите са такова ефикасно лечебно средство, не може да се не очудва човек, че университетски клиники все още са, или без кикъв да е масажист, или с недостатъчно и

в качество и в количество. Съмнявам се даже, дали Вие, в вашето отделение с 150 болнични легла, имате достатъчно масажисти. При това Вие сте и горещ привърженик на лекуването с масажи.

По важно е още нещо. Многократно се натъкнахме на факта, че навикналите на химически лекарства болни, като че ли вече не могат без такива и отвреме на време, поне, трябва да прибегнат до тях. Оттърване от тази химическа патерница, няма.

Медицинската наука отхвърля напълно теорията за животинския магнетизъм. Аз лично съм достатъчно запознат с класическите хипнотични методи, за да не се съглася с това отхвърляне. Сегашното отхвърляне от страна на училищната медицина не значе още, че един ден тя няма да намери неизчерпаем източник на нови научни познания. По горе казахме, че Зауербрух е открил около всяки организъм едно електро-магнетично поле. В такъв случай, струва ми се, е логично да приемем, че един ден ще се докаже и различна интензивност на това поле за разните индивиди. Различна ще е интензивността на електромагнитна не само при различните индивиди, но и през различните часове на деня и различните годишни времена за един и същ индивид. След това вече лесно ще е доказуемо, че пренасяне на електро-магнитни сили от едно поле в друго, е също така възможно. Забележително е, любезний Гроте, че при психолечението резултатите са по добри, ако психотерапевтичните сеанси са придружени с поставяне на голата ръка върху голото чело на болния, или с нежно галене, поглаждане на тсва чело. Това влияние на поглаждане челото с ръка, е за мене една истина. Само една част от болните се поддават на повлияване с чисто хипнотичните технически приоми, докато, допълнени с поглаждане цята с ръка, почти всички се поддават. По тези и други съображения, аз съм склонен да вярвам, че учението за животински магнетизъм, заслужава да е обект на бъдещи хипотези на работа и изучаване.

ВАЖНО СЪОБЩЕНИЕ

Голямото закъснение на шеста книжка, нещо което никога не е бивало в шеснадесет годишно излизане на нашето списание беше поради това, че хартия не се отпускате. Сега получих хартия за всички останали книжки и списанието ще излезе със следващите си книжки редовно в късо време. Отчитайте се и давайте ни нови платени абонати

Беседа осма

Болници и природолечебни санаториуми — връзката между мястото и характера на лечението — въздушни открити веранди и доскетен начин на строежи — домове за здравеокрепване вместо болници за лечение — терапия стерилизана магна или цялостно биологично преустройство на организма — проблема за сифилиса.

Гроте: Противоречията между природното лекуване и научната училищна медицина ще ни станат много ясни, ако хвърлим поглед върху мясторазположението (обкръжаващите ги условия) на лечебните заведения на едната и другата медицина. С други думи казано, ако хвърлим поглед върху това, какво представлява, къде и как е разположена и подредена една болница на училищната медицина и как това е при един природолечебен санаториум. Природолечението не строи своите лечебни заведения в центъра на големия град. Напротив, градските болници на училищната медицина, както и нейните клиники, лежат в повечето случаи, в центъра на големия град, на най-оживената шумна и прашна улица, под непосредственото влияние на фабричните изпарения и замърсявания. Само това обстоятелство показва грамадната разлика, просто невероятното противоречие, между основните схващания на едната и другата медицина и тяхния първичен още замисъл. Може ли да се уредят условия за въздушни бани, за телесни лечебни гимнастики на открито? Где е клокочащата прясно течаща вода и как може живителното слънце да стигне до болните тела и души на страдащите и укаже своето целебно действие при условията на днескашната алопатична болница на училищната научна медицина? Това не показва ли, че още при уреждането на болниците природолечението с имало предвид, еценило и е замисляло лекуването с чудотворните лечебни средства на природата, докато училищната медицина е стрбила своите болници при условия абсолютно не даващи възможност за едно пълно биологично лечение, а само даваща подслон, храна и рецепти на болните? Самото понятие „изкуствено планинско слънце“ показва трагедията на днесквшните „уградскени“ болници. Това „изкуствено високо слънце“ което не е нито високо, нито въобще слънце, е поставено да замести естественото слънце даже и сред лятото когато, сред градския прах и нехигиеничност, болните нямат достъп до живителните слънчеви лъчи.

Така настанените болници едва наподобяват това, което трябва да бъдат и което очакват от тях страдащите — именно

да бъдат оздравителни лечебни заведения. В същото това време, когато научната училищна медицина настанява своите болници всред най-неподходящите места сред големия град, природното лекуване избира идеала на обстановката за своите природолечебни санаториуми сред природата, на открито, на чист въздух, на изобилно животворно слънце. Докато учените медици, професори и медицински капацитети строяха своите болници и клиники в стръцето на големия град, неуките практики — природолечители, ето каква гениалност проявяваха в своето лечебно изкуство. Рикли, бащата на слънцелечението, построил своя лечебен дом сред планините на *Кен, Кнайп* — сред прекрасната природа на Вьорисхсфен, Шрот и Присниц чудотворяха в своите лаицки лечебни заведения разположени сред чудните местности на судетите, а Юст уреди своя природолечебен институт сред склоновете на планината Харц. А големият Лаамен, който знаеше колко нужен за неговото преуспяване беше големия град, построил своя световно известен санаториум за природно лекуване далеч от големия и шумен Дрезден, в края на една чудно хубава гора. (Тук, в този природолечебен дом е направил излечение на своята многогодишната скъзма варненския лекар, първи пионер на природното лекуване у нас, д-р Иван Теодоров. Това свое оздравяване той описва в предговора на неговата книга „Морелечение“ и съветвам всеки да прочете тази негова изповед, която не е нищо друго, освен голяма възхвала на природното лекуване. При това той е бивал подпомаган непосредствено от известния наш професор д-р Стоянов — Б. Р.)

Просто невероятно е, какво колосално влияние указва месторазположението на една болница върху разгъващите се в нея лечебни методи. А това влияние е очевидно решително. Докато в постъпвателните сред града, лишени от въздуха, слънцето простора, болници на училищната медицина, химическите лекарства, таблетите и инжекциите са станали важните, да не кажа единствените, лечебни средства (защото е нямало на разположение никакви лечебни средства от съкровищницата на майката природа), в природолечебните болници, разположени сред чудотворящите природни фактори, медикамента е станал просто излишен. Би могло да се каже, че непосредствено на разположението на лекаря и болните слънце, вода и въздух, са се неволно натрапили като лечебни средства и са изместили химическите отрови.

Различието по месторазположение на лечебните заведения на едната и другата методи, повлече и други последствия след себе си. В природолечебните санаториуми се настаняват предимно по-леко болни, подвижни с по-запазени жизнени сили.

Това правеше подлагането им под дразнителното действие на природните жизнени дразнители възможно. От друга страна, добрите резултати при тях се постигаха по-лесно. Впечатлението от това и за болните и за лекарите-природолечители, бяха естествено тези за чудесни лечебни резултати в далеч по-голям мащаб от успехите на училищната медицина в градските болници. В градските болници на училищната медицина се настаняваха повече тежко болни. Много от тях бече и безнадеждни. Подлагането им на въздочение и прочее често е, даже, неподходящо. Жизнените им сили твърде намаляли. Медикамента е единственото възможно лечение. Резултатите твърде сскъдни и ограничени. Впечатлението и за болните и за лекарите-алопати бяха, естествено, такива, че там се получават по-слаби, по-лоши лечебни резултати от тези в природолечебните болници. Ако искам да се резюмирам, трябва да кажа, че училищната медицина работи с тежко болни, природолечението с леко и средно болни, чийто прогноза е, и без това, добра и много-добра.

Браухле: Любезний Гротe, много от това, което казахте за влиянието на месторазположението върху оформяване лечебните прийоми в болниците, е вярно. Наистина цяла трагедия е, болниците, училищата за здравеопазване, да се строят в центъра на големия град, под влияние на неговия шум, прах и т. н. Това, което природното лекуване смята за крайно важно при лечението (въздушни и слънчеви бани, дихателни гимнастики на открито, чист въздух и пр.) са, при условията на днескашните болници на училищната медицина, невъзможни, даже немислими.

Който познава природолечението, той знае, че неговите начала са сложени в големите градове, в индустриалните центрове — там, където условията на живота са тежки, там, където има масови заболявания и масови умирания. Може да се каже, че появата на природното лекуване там беше един бунт, една реакция срещу противохигиенните условия на живот, против масовите заболявания и умирания сред широките трудови маси.

Вие подчертахте, че училищната медицина е строила своите болници сред големия град и така предлагат малко условия за едно цялостно биологично лекуване. Това ваше признание заслужава внимание от моя страна. Тези болници са строени в времето, когато училищната медицина беше опиянена от резултатите на нейните научни изследвания и изгледите, които тези изследвания ѝ предлагаха. Тогава не се и мислеше, че в оздравителните ни работи голям дял ще има природата с нейните жизнени сили. Смяташе се, че всичко около оздравяването е работа на лекаря, лекарствата и всичко що неговите изслед-

вания му дават. Лекарят и неговите лекарства бяха всичко ококо лекуването. В него време търговията в медицината стоеше над истинските, обективните научни установявания (касае се до вземане надмощие на плащаните от лекарствения капитал изследвания в полза на лекарствава, специалистите и инжекциите произвеждани и хвърляни на пазаря от този капитал — Б. Р.) Не мислейки да дадат дял на природните фактори в лекуването, тогавашните фактори не са и мислили да създават условия за тяхното използване. В противен случай те биха предвидили разгоя на градовете и не биха позволили болниците да останат сред тяхния шумен център. Но и днес още не е излишен намек, при избор на място за болница да се много внимава и добре обмисля.

Старите и днес още на лице болници, ни показват колко независимо от природата и нейните фактори са смятали тогавашните лекари лекуването. Още и колко самонадеяно са гледали те на своите задачи и колко чужд за тях е бил хипократовия вътрешен, лекар. Вие намекнахте, че при такива стари градски болници условия за елементарно природно лекуване няма и като че ли искахте с това да оправдаете неприлагането на природното лекуване в тях и днес още. Но, колкото и стари и нехигиенично разположени и уредени, те ни дават все пак условия за прилагане доста лечебни фактори из съкровищницата на природното лекуване. Така например, там би могло, а и днес още не се прилага, нещо съществено от науката за модерно диетолечение. И днес още болните се хранят по стар навик с противоздравна храна, без подчертана стойност на суровата храна, суровите сокове и т. н. Масажите могат да се прилагат и при най-примитивните условия. А в колко болници днес имаме подредено местице за масотерапията? Колко болници разполагат с достатъчно число школувани масажисти и майстори на лечебната гимнастика? Същото се отнася до приспособяването на местица за ограничено поне водолечение. И редица още други физикални методи на лечение биха могли да се нагодят към старите болници, ако се имаше правилно схващане тяхната голяма роля в лечебното изкуство. (Да не говорим за у нас, където сме още далеч назад — Б. Р.)

Но вие особено наблегнахте върху това, че болниците за природно лекуване били изградени при идеални условия сред чудно хубавата природа и там, едва ли не, лекуването с вода, въздух и слънце, се е просто наложило. Затова аз искам да Ви дам и болници, поставени при стари условия, но в които е разгъната една широка цялостна мрежа на природно лекуване. Така професор Швенингер е обзавел и дълго ръководил природолечение в една стара, в центъра на Берлин намираща се,

болница. Професор Шьонербергер уреди образцено работеща болница за природно лекуване в един отдел в университетската клиника в северната, мрачна част на Берлин. Нска подчертая, че професор Шьонербергер беше първия лекар, който заемаше и първата университетска катедра по природно лекуване. Тези случаи показват, че при старомодно построения болнични условия може да се разгърне резултатно природно лекуване.

Друг пример имаме с Присицовата болница за природно лекуване разположена не сред гори и планини, а на далечната периферия на Берлин. Нейния строеж стана така правилно, че тя ни дава възможностите за действително пълно цялостно природно лекуване. Прииждането на тежко болни в нея беше толкова голямо, че характера на работата в нея се приближаваше вече с този на градските болници. Както в всяка друга берлинска болница, така и в тези, тежко болните се пренасаха с омнибуси. Месторазположението и плана на тази наша болница ни показва как, в бъдеще, трябва да се месторазположат, планират и строят всички градски болници—далеч от градския шум, лесно достъпни от всички страни и за тежко болни и, все пак, сред благотворното влияние на простора на природата.

Новата биологична болница в Дрезден е друг пример за това. Макар в чертите на града, тя има толкова големи паркове и градини, че предлага всички удобства за едно пълно природно лекуване. Допълнително ние създадохме лесно, просторните места за въздушни и слънчеви бани, както и за свободни телесни упражнения. И аз вярвам, че, не в далечно бъдеще, тази болница ще израстне и се развие в една модерна, голяма болница за природно лекуване.

Да видим сега колко е вярно твърдението Ви, че в природолечебните санаториуми идвали на лечение само леко болни с добро и много-добро предсказание. Аз познавам много добре тези санаториуми. Посещавал съм много от тях, проучвал съм и всички болни. И мога да отрека вашето твърдение. Защото, там идват не леки и лесно излечими болни, а напротив. Там идват всички онези тежко болни, които, след безуспешно лекуване в разни градски алопатични болници, не са получили оздравяване. Значи—неизлечимите с лекарства болни. В тези природолечебни санаториуми идват най-различни тежко болни, като почнем от случаите с тежко анкилозиране при деформиращия артрит, минем през спастичните парализации при мултиплената склероза и отидем до тежките кахектични случаи с напреднал рак. Всичките те са изчерпали всички възможности на училищната медицина и чак тогава, в тежко, вече закъсняло, състояние, дирят спасение в природното лекуване.

Гроте. Изглежда, че по месторазположението и начина на строеж

болниците, двете методи се твърде сближават. Градските болници почнаха да се строят като природолечебните градини, тераси и специални приспособления, чрез издигане на джъмльците, болничните стаи да се превръщат веднага в открити тераси, т. н. доскетна система на строеж. Това дава възможност лежащите болни да останат за дълго време съвсем на открито, както това е в природолечебните болници. И за забелязване е, че това поупрещение към този начин за строеж дойде от един хирург (техник в медицината), Др Браун. Този хирург, който покрай своята хирургическа техника е държал будно и своето живо изкуство, е направил голямото откритие през време на първата световна война, че, ако раните се държат открито под влиянието на въздуха и слънцето, те оздравяват много по-лесно, по гладко, и по-бързо, отколкото, ако се държат постоянно под превръзка. Тази негова констатация е станала причина той да премине и към новата „доскетна“ система на болнично строене—за да има достъп към всеки болен, към всяка болест, прясния чист въздух и живителната светлина.

За да проверим дали градските болници или природните имат повече работа с тежко болни, нека хвърлим един поглед върху статистиката. Съжелявам, че нямам такава на ръка, но тя сигурно ще ни покаже, че Вие, любезник Браухле, нямате право. Вашите тежко болни не идват от медицинските градски клиники, както твърдите, а наопаки; вашите тежко болни идат от Вашите болници при нас.

Но Вие казахте по-горе, че идващите при Вас тежко болни, често идват „много късно“ — значи, когато вие не можете вече да им помогнете. Това не е ли едно признание от Ваша страна, че стигналите до известна степен на развитие болести, вече се не поддават на природното лекуване? (Но г. професор Гроте забравя, че дошлите късно в природолечебните болници болни, неподдаващи се вече и на него, *не могат да бъдат оздравени и с тяхните лекарства*—те са просто неизлечими вече — Б. Р.)

Любезний Браухле, Вие много често подчеравате Вашия основен принцип, че това, което поддържа здравето, то единствено е и в състояние да го лекува. Без да отричам, че и в училищната медицина има догми, аз мисля това Ваше твърдение има характера на догма. Природното лекуване е сбор на опита в течение на живота. Този опит е получен повече или по-малко по интуитивен път. За да стане то наука, трябва да се подложи на критика. Критиката трябва да разграничи исканото от действителността, представата и желанието от действително постигнатото, измисленото от действително случилото се. А мене се струва, че в Вашия основен принцип лежи повече желание

и мисъл, отколкото действителност. Това е то, което ние наричаме догматизъм. А знаем, че големия медицински капацитет, Вирхов, е казал, че „за истинския правилен развой на науката има две главни пречки — прекалено големия авторитет и догмата. (Това ще рече, заслепени в авторитета на някой голям автор, хората вярват на всичко що той каже, макар това да е явно несъстоятелно и погрешно — Б. Р.)

Браухле. На болниците с болнични стаи бързо преобръщащи се в открити веранди и на широкия медицински замах на хирурга Браун, ние само се радваме. Нашата първа природолечебна болница „Присницовата“, е нещо много по-вече в този дух. Там плана и строежа е такъв, че болните всяко време могат да се намерят съвсем на открито и денонощно да дишат свежия чист въздух на окръжаваща ги гора. Веранди, тераси, градини, всичко това прави условията за лекуване идеални. Нещо повече, за да удесеторим идеалността на лечебните условия в нашата природолечебна болница, ние създадохме специални „колиби“ на открито (Луфтхютен). Те са разположени около болницата, по периферията на гората, сред зеленина и простор. Лежащите денонощно там болни се чувствуват в истински рай за тяхното оздравяване. И всичко това при болнични условия. Има ли това при една, поне, Ваша болница?

Позволете ми любезният Гроте, едно малко отклонение. Хиляди прости хора отделиха от оскъдния си залак, кой по лев, кой по стотинка, а някои направо по тухла или камък, и изградиха, без никаква подкрепа от държава или друга обществена сила, най-модерната болница за природно лекуване — „Присницовата“. Това не Ви ли показва колко силен е народният блян сред простите хора към здраве?

Лекуването на раните без превръзки, а чрез излагане на открито, е в съгласие с нашите разбирания. Ние винаги се радваме, когато един голям лекар на училищната медицина възприема някое наше просто, но ефикасно, лечебно средство, го разработи и предаде на алопатията. Вместо синтетичните мехлеми, ние си служим с чисто разтително масло, с мед, с глина и др. подобни. И просто, радостно ти е да гледаш как, при това просто лечение, болките на раната утихват и гранулацията към оздравяване, трескаво расте.

Може в градските болници, тежко болните числено да са повече. Но то се дължи на обстоятелството, че болничните каси, към които са прикрепени повечето хора, отказват да понасят разносните за лекуване в една болница за природно лекуване, което за тях господата е бабишка работа. Те просто се боят да оставят своите болни да вкусят от чудотворното лечение на просторния чист въздух, и животворното слънце — защото, вку-

ПРИРОДЕН ЛЕКАР

Научно-популярно списание за природно лекуване и природосъобразен живот (биологична медицина)

РЕДАКТОР: Д-р Кирил Йорданов — бул. „Д. Благоев“ № 34 — Варна

Телефон № 28-46

Четови сметки 2391 и 50315

PRIRODEN LEKAR — Zeitschrift für Naturheilkunde und Naturg. Lebensweise.
Schriftleiter D-r Kiril Jordanoff Varna — Bulgarien

Год абон. 500 лв.

Администратора
Петър К. Йорданов

За стран. 700 лв.

АЛОПАТИЯ ИЛИ ПРИРОДОЛЕЧЕНИЕ

Научен диалог: Гроте — Браухле

(продължение от кн. 6.)

Сили веднаж от това лечение, болните ще настояят да останат по-дълго в болницата и това ще им струва по-вече. Те са привикнали да понасят разносните само за лекарства и, ако ще трябва да понесат и тези за къпане, плодове, сокове и т. н., им се вижда много.

Естествено, дошлите при нас много късно болни идват с прекалено големи надежди (защото са лутали по всички училищни лекари и болници). И сега, когато тяхното тежко положение и закъснено идване при нас, естествено даде резултат само при един процент от тях, тогава другите, разочаровани и от природното лекуване, се връщат наново към училищната медицина. Преминаването на много болни от нашите болници в вашите и от вашите към нашите, е нещо естествено. То ще продължава и в бъдеще. Но то не става защото нашият метод не дава добри резултати, а поради факта, *че неизлечимите болни* се бранят против тази безнадежност с всички средства.

Аз не отричам, че дошлото до известна крайност болестно състояние, не реагира винаги на природолечебните дразнители. Но твърдя, че тези нереагиращи на нашето лечение болни, няма да оздравеят от никакви ваши лекарства. Медикаментите уталяват, те регулират, компенсират, те дразнят, но те никога не и лекуват. И дума не може да става за някакво сравнение между природните лечебни фактори и лекарства, ако говорим за тяхната лековитост. Вярно е, че едно декомпенсирано сърдце по някога по-бързо се компенсира чрез лекарства, но неговото истинско укрепване е работа пак на природното лекуване. Изравняването с лекарства не бива да се смесва с оздравяването

Нашето вярване, че това, което поддържа живота то единствено може да лекува болестите, Вие нарскохте догма. Нека призная, че аз на това наше вярване не държа непоклатимо. Изключения от това правило може да има. Но то показва ясно нашето лечителско схващане, а и прогностичните очаквания, които храним за отделните болни.

Нашия голям опит в ползата от природното лекуване, Вие назовахте интуитивно придобит, и че този опит има нужда от практическо разглеждане и научно осветление. Че какво по-добро в това направление можем да направим, освен да придвижим солидни, обективни лекари из нашата среда, да се заловят с тази задача и бъдат полезни на страдащите? А тъкмо за това, да спечелим лекари из алопатичните редове, работим ние отдавна. Не мога да не Ви обърна вниманието върху това, че алопатите лекари имат опита само на алопатичното лечение, а нямат този в природолечението, когато природният лекар е прекарал двете школи и има опита в едното и другото лечение.

Вашите заключителни думи бяха цитат за големия учен Вирхов — авторитета и догмата пречат най-вече на прогреса. При това, догмата отбелязахте на наша страна. Аз, пък Ви казвам, че училищната медицина е задушена от вярата в авторитета на своите учени и няма свободата на мислене и действуване, на критическо отнасяне, защото вярата им в авторитета, е прекалено голяма и ги сковала в безинициативност. В това време природният лекар е неограничен от авторитетности, той е свободен и борец, който се доверява повече на природната мъдрост, отколкото на училищния авторитет.

Гроге. Мой милий Браухле, с Вас е нанстина много приятно да се спори. Привличайки общи въгледни всеки в своя полза, ние неуспешно си уясняваме цялостта на нашия проблем, предмет на спора ни. Ние трябва да се позоваваме само на най-добрите в нашите среди. Изостаналост на този или онзи медик, не може да минава като грях на цялата ни школа. Затова аз Ви цитирах Вирхов и Браун-два широки ума. И широкия ум признава слабостите и грешките на своята школа, но той не ги вижда като непоправими и неизменими. Неизменими ги вижда само ограничения ум.

Любезний Браухле, аз винаги се натъквам на факта, че Вие смятате училищната медицина разностранна с лекарствено лечение. Основно вярване е и в училищната медицина, че *лекарят лекува, а природата оздравява* (излекува). Това ние разбираме в смисъл, че лекарят се грижи с всички средства, включително лекарства и операции, да приведе организма в състояние да победи болеста и изравни нарушеното равновесие. И сред нас никой не вярва, че салварзана оздравява и изкоре-

нява сифилиса, макар в първия стадий на болеста, той да си остава най-доброто средство днес. Ние отдавна отвърнахме поглед от блажения сън да се оповаваме само на лечебния принцип — терапия стерилизана магна. Лекарствата са един от многото изпитани начини, чрез „удар в системата“, както се изразяват Вие, да приведем в равновесие приведения в дисхармония от болеста организъм. Проблема за специфичността на лекарствата, особено на назованите малко иронично от Вас синтетични фармака, е все още неразрешен. Може би само при предизвиканите от протозои болести, специфичността на лекарствата е донякъде потвърдена.

Впрочем, аз мога да потвърдя чудесните резултати от фазмозната ваша лечебна пръст (глина) при гангрена на диабетика. Вие ме посъветвахте да го изпробвам, аз Ви послушах и съм доволен от получения резултат. Разбира се, имах случаи, когато не получих искания резултат. Лечебното действие на тази, своего рода, пръст, не лежи в някаква негова мистерия, а просто се дължи на големината на нейните частички в получения ст нея прах. Въздушните колиби, за които и Д-р Лааман много често се е застъпвал, напълно одобрявам и с удоволствие ги бих въвел в всяка болница, стига материални трудности да не попречат на това. Ползата от тях намирам да се потвърждава от факта, че милионните войници в време на война, след като у дома си никога не са спали на открито и на студено, принудително се разквартируваха и спяха на открито и рядко даваха болести, дължащи се на простудяване. Това се дължи на голямата полза от прекарването съвсем на открито, което и вапите колиби осъществяват за лежащо болните Ви.

Още една дума за казаното по-горе критическо отнасяне към добитото чрез опита. Напълно съм съгласен, че това най-добро ще стане като повече лекари на училищната медицина изучат и употребяват природното лекуване. И дано медицинските фактори разберат това добре и на време въведат съответните реформи и в медицинските университети. (да се въведе задължително изучаване на природното лекуване в медицинските училища, Б. Р.). Новите катедри ще трябва да се поверят на опитни природни лекари. Тъй често лансираното от Вас становище, да се създадат „специалисти по общо цялостно лекуване“ би се реализирало именно тук, при новите катедри, където да се изучава и обща паталогия и обща терапия.

Браухле. Любезний Гроде, крайно съм доволен от вапите изложения относно одобряване застъпването от природното лекуване лечебна пръст, въздушни колиби, специалност по общо цялостно лечение и въвеждане задължително изучаване природното лекуване в медицинските факултети.

Но, особено ме очуди, крайно ме изненада и много задоволи, изложението Ви за сифилиса. Ви казахте дословно *„никой не вярна, че салварзана лекува сифилиса“*. И още „Блянът — сън за „терапия стерилизационна, е вече изсъхнал“. Значи Вие казвате, че салварзана няма специфично лечебно действие. Нему е присъщо само дразнящо действие (*неспецифично*) „удрящо в системата“. И ако това е така, любезни Гротел! Ако това и според Вас е така, тогава по въпроса за лекуването на сифилиса между вас и мене няма разлика. Че нашето природно лекуване не е нищо друго освен неспецифично дразнене нанасящо „удар в системата“, следващите от което реакции оставяме да се използват от жизнените сили на организма, които и ще извършват по-натък самото лечение. Това може само да ни радва. Ние удряме в системата с безвредни средства, а удрянето с лекарството салварзан е все пак с известни опасности. Радостно е, защото основния принцип на нашето природно, и вашето салварзаново лечение, е „неспецифичност“ и само „удар в системата“. Сега не ни остава друго, освен да се стремим в бъдеще да изместим колкото се може по-вече салварзана с невинни безвредни средства за неспецифично разсрусване, и революционизиране на системата.

Едно ме много тревожи, обаче. Че и днес още положителната васерманова реакция е показание за салварзаново лечение, без оглед на това, дали имаме клинически признаци на болеста или не. А положителната Васерманова реакция може да не означава по-вече от това, че организма е в борба с болеста или, че е победил в една борба с нея. Да се пуска в действие не съвсем безопасния салварзанов апарат при всяка положителна Васерманова реакция, намирам за неправилно, а и не рядко и вредно за болния. Самият Васерман ни обърна на време вниманието върху това, че, не рядко, сифилиса оздравява отсамосебе си, спонтанно. Голяма услуга за страдащите би била, ако се стигне до становището, — само когато имаме клинически признаци на болеста, само тогава положителната реакция да е повод за почване лекуване.

Любезният Гротел, нашия днешен разговор показва как добре различията могат да се изглаждат, стига спорящите да са обладани от любов към общото дело и се третира въпроса принципно, а не на лична почва. (Колко нужно е това за у нас, където личната умраза е взела връх над всяко чувство на обективност и принципност — Б. Р.)

ЗАПЕКЪТ

Опасно самоотравяне.

Една анкета по въпроса, колко хора страдат от запек ще ни покаже, че всеки втори или трети човек нямат редовен стомах, не ходят редовно и достатъчно навън, че те страдат от *хронически запек*. От тези много хора малцина знаят колко вредно е то и какви скрити опасности носи за здравето и живота, даже. Тук науката е казала своята тежка дума и време е тя да е известна на по-широк кръг хора. Това е скромната задача на настоящите редове.

Кога казваме, че имаме нередовен, затегнат стомах, че имаме хроническа обстипация? Ако искаме да кажем, че сме нормално редовни с тази физиологическа работа, ние трябва да отиваме толкова пъти навън, колкото пъти сядаме да се храним през деня. Ако приемем, че имаме две главни хранения, трябва да отиваме два пъти навън. При това, употребата на тоалетна хартия да е излишна. Редовно изпразвашите се черва, нормално оформените, нормално консистентните изпражнения правят употребата на такава действително излишна. Някой ще каже, че как е възможно два или три пъти дневно изпражнение на червата? Аз ще кажа, че това е не само възможно, но то е единственото нормално. Познавам много хора, които до там са стигнали в самодисциплинирането на своя храносмилателен канал, че за тях е нещо обикновено, три пъти на ден, точно в определени часове, да дият клозета. Познавам и такива, които, страдайки от хронически запек, познавайки неговите мъчителни увреждания на здравето, са успели така да дресират тези си функции, че, точно в определени часове на деня, веднаж, дважд или даже три пъти на ден, имат редовно, изобилно изпражнение. Колкото това да се вижда някому невероятно, аз подчертавам неговата истиност, и казва поне страдащите, да подирят разковничето на тези чудотворни успехи.

Запекът или обстипацията, както още се нарича, е страдание (не болест) — хроническо, тежко, упорито опасно за здравето и живота. То не е чуждо на рай-ранната детска възраст и на кармаческите дни.

Обстипацията при *кърмачетата* се дължи много често на недостатъчно поеманата кърма. Недоразвити, непродуктивни майчини гърди дават недостатъчно кърма на сучашето бебе, то гладува, натдава слабо, никак или даже губи на тегло, като при това, не рядко е запечено. Увеличаване количеството на храната премахва и запора. Но и натдаващи лърмачета, поради строго отмереното количество кърма, всмукват цялото коли-

чество още в тънките черва, не остава материал за нужната ферментация в дебелото черво и имаме пак запек. Даването на допълнителна храна, като гризена кашичка, оздравява състоянието. А мине ли кърмачето 4 месеци, дават се и зеленчукови кашички. Очистително и клизми не са на място. Но съпунче, до шестия месец, може да помага в урегулирането.

При *изкуствено*, с биберон, *хранените бебета* запекът се дължи на неправилно съчетана храна, При по-малките — едностранното млечно хранене. Намаляване на млякото и увеличаване брашnianите прибавки поправя състоянието. При по-големите играе роля растителната, богата с несмилаеми, отпадаци, съставни части. Помоща тук е съответно корегирате.

При отрастналите деца работата стои така, както при възрастните.

Сега нас интересува по-вече хроническия запек при възрастните. Няма да говорим и за онзи хронически запек, който е само един симптом (признак) на някое друго боледуване. Болестите, които дават упорит запор, са много. Тумори в коремната оброст, нервно — душевни аномалии, заболявания на храносмилателния канал, болести на черния дроб, на сърдцето, на белите дробове и много други, са придружени много често от обстипация. Когато ще имаме да се справяме с него, задачата ни е да открием основната болест и да я отстраним. Особено заслужават да се споменат разните сраствания, пречупвания и други аномалии в положението и просторността на червата, които дават винаги затруднение в изпразването. Споменах тези болести като причина, само да покажа на будния, колко много невидими страдания могат да лежат в основата и прикрити зад един обикновен запек. От тук поука, да се дири и издири на всяка цена основната болест и не ѝ се позволи да доведе до опасни за живота поражения.

Запорът като самостоятелна аномалия или като съпътник с други някои аномалии, но пак на чисто функционална (нервна) почва, а не на органическо заболяване, е предмет на настоящия труд. За съжаление нам липсва и днес още пълна яснота по същината на това тъй разпространено зло. *Наследствено придобита функционална и конституционална слабост* на гладката чревна мускулатура, а може би, и такива на самата чревна инервация, се смята като една от причините. На тази възможност ни навежда факта, че данни на затягане се проследяват още от ранната детска възраст на болния. В други случаи, важна роля е играл *нецелесъобразния начин на живеене*. Заседнал живот, недостатъчно движение и физическа работа, не правилно избрана и също така комбинирана храна, но и нередовното седане за хранене (яденето в точно опреде-

лени часове на деня е много важно) изразяват нецелесъобразния начин на живеене. Запекът по навик се култивира още и когато, поради някакъв срам, млади хора (главно момичета), не отиват в клозета още при първия зов за нужда, а потискат появилия се рефлекс и отлагат задоволяването. Често повтаряно, това води сигурно до упорит запек.

Вънкашни притискащи причини, неправилно облекло, корсети, каиши, жартериери и други подобни, така изменят положението и просторността на червата, че водят също така до запор. Общото спадане и отпускане на коремните органи е резултат именно на тези пристигащи причини.

Често явление е, хроническия запек да се придружава от общи неврастенични признаци. Запекът сам може да причини неврастения, но и самата неврастения, може да доведе до него. *Хипохондричният страх* от запек и недостатъчно изпразване на червата е друга причина. Даже при задоволително ходене, хипохондричният болен е все недоволен от неговата достатъчност и се обявява за запечен и в опасност от самоотравяне. Този страх усложнява положението и дава редица състоятелства за сетнешно действително передовно отиване. Накрая не бива да не подчертаем, че лекомисленото често вземане на очистителни води също така до хроническо запичане.

Нещо твърде съществено за хроническия запек е, което трябва да се знае от всяки, че имаме — *Атоничен и спастичен*. Първия се характеризира с отпуснати, слаби, атонични, лениви стени на храносмилателния канал, а втория — с прекалено стегнати, напънати, крамповидно свити. Разпознаването на тези особености е много важно за самото лечение и са работа на вещия лекар.

Спастичната форма на запека се среща главно при общо нервни, неврастенични, хипохондрични хора. Подобрят ли се тези нервни аномалии, подобрява се и изпразването.

Ако корема е хлътнал, изпразненцията излизат тънки, или като овчи дренки, касае до спастичен запек. Не рядко личат и се напипват крамповидно напънатите черва през коремните покривки. Ако коремат е подут, болият чувствава тежест и пълнота, коремните покривки са меки, увиснали, липсва естествен напън за към нужда, а самите изпразнения са твърди, дебели и много мъчно излизаци, тогава имаме атонична, обстипация. По-вече подробности по, важното за лекуването разпознаване, е работа на лекаря. Той ще си послужи, както с рентгеновия апарат, така и с вънкашни и вътрешни методи на изследване.

Последствията и вредите са разнообразни и много рисковани за здравето. Задържаните за дълго нечистотии в чер-

вата загиват, се разлагат. Образуваните отрови се пресмукват чрез чревните стени, нахлуват в лимфните течности и кръвка. Чрез тях се разнасят по цялото тяло и отравят всички клетки на тялото. Отравянето често е съвсем не забележимо за страдащия, или пък се манифестира чрез разни неприятни усещания, на които обикновено не се отдава никакво значение и не се вземат никакви мярки. Или пък, отдават се на това или онова, потушават се с това или онова упойтелно лекарство. И чак когато главоболието, неразположението, нервно-душевните неразположение, студения крака, и много други, невинни на пръв поглед прояви, на хроническото самоотравяне, вземат сериозен, вид и дадат сериозни органически поражения, тогава се хуква по лекари и аптекари за помощ. Това, разбира се, е неправилно и късно. Към тези последствия на самоотравянето, идат непосредствените увреждания на място — в самите черва и съседните им органи, като стомах, черен дроб, бъбреци, детородни органи и др. Всичките те попадат, не само под отровното действие на образуваните се отрови, но и на непосредственото влияние на натиска, изместването и заприщването кръвта и лимфата. Тези кръвозаостои отварят вратите за редица заболявания на тези, а и далечни други органи, които заболявания рядко се правилно отдават като резултат на хроническия запек.

Като вредни последствия от запек са още и лошият дъх из устата, горчивият всус в същите, лошите изпарения през кожата, които понякога са толкова силни и отвратителни, че околните не могат да понасят близостта на запечения. Сърдечни закъквания, главоболие, задух, безсъние, нечиста пълчива кожа и т. н., са все резултат на чревните нередовности. Много от женските болести и тяхната неизлечимост, се дължи на хронически запек и студения крака. Безплодието у жените е тясно свързано с запек. Затова един английски лекар нарича женските болести „продукт на чревното гниене“.

Ендо често и много неприятно усложнение при запек са хемороидите. Няма хемороиди без запек и няма оздравяване на хемороиди без премахване на запек.

Няма орган, няма функция в нашето тяло, която да не влияе зле или по-добре върху изпраждането на червата. Няма орган, няма функция у нашето тяло, която да не се уврежда от влиянието на хроническия запек.

Би ме завело много далеч, да се спирам подробно на многото увреждания, които дава запек, но за будния читател, ще подчертая, че *хроническата обстипация е с тежки увреждания и големи опасности за здравето и живота*. На него трябва да се отдава голямо внимание и о време се вземат мерки за отстраняване.

Лекуването е за нас по-важно и нека се спрем по на дълго за него. То е пробен камък за болния и лекаря. Само търпеливо, системно и упорито лечение води към желания резултат. Разбира се нашата първа задача ще е да издирим основните причини, на които може да се дължи страданието. Тях лекуваме съобразно естеството им и с тяхното отстраняване или подобряване, получаваме подобрене и в изпразването.

Че тази основна наша задача не ще е така лесна, се разбира от само себе си. След това пристъпваме към самото лекуване.

Започване лекуването може да стане като се подложи болния на един период на пълно гладуване и ежедневни клизми. За да се види до каква степен може да стигне задържането на стари разложени отравящи маси в червата, нека кажа, че от наблюдения в клиниките за лекуване с глад, е имало случаи, когато гладуването е продължило 30 дена. Ежедневно са правени клизми и всеки ден клизмата е изкарвала парчета от стари засъхнали отровни нечисти маси от червата. Този Факт говори много и ясно.

Много важно е да урегулируме *храненето*. Това ще рече то да става в точно определени часова на деня. Достатъчно разнообразна храна, богатството ѝ на растителни несмилаеми, ефикасно дразнещи червата, съставни части, нейното достатъчно количество и накрая нейното закономерно даване, в определени часове на деня, ще изиграе важна роля в борбата със страданието. Дразненето, което храната представлява за червата трябва да започне да действа в определените часове, а не веднъж в туй, друг път в онуй време на деня. Закономерността води към гавик, към дресиране, към ефикасност в червната перисталтика, а от тук към урегулиране. Животинската храна съдържа много малко несмилаеми части, а по-малко на обем не дразни достатъчно червата и не ги подтиква към движение за изпразване. Доколко животинската храна без несмилаеми части е вредна се вижда от следния опит правен от учените: На катеричка е давано известно време да яде храна, която не съдържа несмилаеми части. Настъпило е на първо време запек. След това се появило възпаление на червната лигавица и най-сетне животното умряло. Растителна храна е по обем голяма, съдържа много несмилаеми съставни части, дразни добре и ефикасно червата и улеснява тяхното изпразване. И от растителна храна да се подбира онази, която съдържа повече вода, да бъде повече течна. Тъкмо заради своето богатство на вода зеленчуците и плодовете са полезни при запек. (дини, пъпеш и тем подобни). Особено в суров вид приетата растителна храна, върши тово чудесно. Проведена като

специален лечебен диетичен приом, тя е известна като сурово-ядство или суроволечение. По-подробни познания по това лечение трябва всеки да получи, от съответната книжнина или специални сказки. Хляба да е чер, даже специално тричев. Белият хляб е неподходящ. Има случаи, когато черният тричев хляб запича повече. Касае се за силно спастично състояние, което реагира добре на белия хляб. Сините кюстендилски сливи, сухи, наkisнати от вечерта или като компот, редовно, ежедневно употребявани, минават като ефикасно лекарство при запек. Особено подчертано действие има житените трици, смесени, с омачкани на каша сурови наkisнати сини сливи. Тази каша се яде всеки ден в произволно количество, Мед, вземан на гладен стомах ежедневно с гореща или студена вода, е много полезен. Смукините така и като компот — също. Изобилно мазнини улесняват като подмаска изпразването. Айряна, останалото от млякото, след получаване маслото, действава разслабително. Сутрин на гладен стомах вода, чиста или с млечна захар, мед или трандафилово сладко, е всеобщо признато лекарство. Понякога топлата, друг път студената вода. Всеки използва кое му идва най-добре. Сутрин на гладен стомах, вечер преди лягане а и през деня веднаж дважд да се изпива на гладки по една чаша студена вода до общо количество половин лъкър дневно. Това овляжнява засъхналите нечистотии улеснява тяхното придвижване, улеснява излизането на задържаните газове.

Клизмите са едно помощно средство в борбата с запека. Рядко, като заключение, само, ако, достатъчно продължително приложеното лечение по физикалните методи, не дава бързо желания резултат. Изоставянето на очистителните е затова нежелателно, защото освен, че лечебен ефект нямат и не могат да имат, водят до възпаление и дегенерация на чревната лигаваца. Клизмите с някоя билкова отвара, със сапунена вода, с масло и др. Любими клизми са тези с 250—550 грама растително масло вкарани в ректома при ляво легнал болен. Или вкарването на 5—10 грама глицерин. Водата може да бъде топла или студена. Същото се отнася до разслабителните и очистителните. Разслабителни чайове от билки, силно подсладена вода, карлсбадска сол в чаша гореща вода сутрин на гладно.

Аз казах, че както клизмите, така и очистителните, не лекуват запека. Неправилно използвани, те са даже вредни. Особено очистителните, нека се напълно изоставят. Затова нека се върнем наново към онези средства, които влияят радикално болеста и се ценят като оадравяващи.

Масажът е едно мощно средство за лекуване на това

страдание. Специалният коремен масаж, последван от коремни упражнения съживява чревната перисталтика и лекува. Коремните масажи и упражнения не се поддават на описание. Нека всеки да ги изучи от своя опитен лекар, чрез примерно показване и усвояване. При спастичния запек е показан само успокоителния поглаждащ масаж на корема, докато пълния, по-брутален масаж, остава само за при атоничната форма. На приснищовия коремен компрес да се обърне сериозно внимание и сериозно редовно използва. Иначе лечението ще остане непълно.

Коремният масаж и коремните упражнения могат много лесно да се изучат от самия болен и той сам лично, всяка сутрин, преди ставане, да се самомасажира.

Към този род лекуване спада физическата работа на открито, телесните гимнастики, спорта и друг вид физкултурни прийоми.

Всяка физическа работа или телесно упражнения предизвиква дълбоки дишания. Диафрагмата се дига и слиза надолу нагоре и така прави един ефикасен масаж на коремните органи и съживява перисталтиката на чертата. От тук важноста на системните дихателни гимнастики при лекуването. Най-добре те се комбинират сутрин с една енергична въздушна баня, телесни упражнения и дихателни гимнастики.

Имаме редица **водоприложения**, които действуват чудесно и са изпитани от много автори. Като оставям тяхното изучаване на допълнителни познания от подходяща литература и показване от лекари, ще ги изброя само за сведения. Всички видове седящи бани (потапяща студена седяща, кунева седяща коремообтривна, мсняща седяща, седящоботричната баня по Фелке и др.). Парел душ на корема до зачервяване с следващ коремен компрес или една от студените седящи бани, е чудесно приложение. Но даже и само студеното изтриване на корема със следващо сухо увиване за стесняване, действува съживително върху перисталтиката, е и лекарство при запек.

Вместо парния душ, който по мъчно се прави, може да си послужим с каква да е друга топлина на корема до неговото зачервяване и дълбоко затопляне. (Към масажите нека споменем специалните електрически вибрационни масажи на корема, които се извършват с специално, малко, лесно обслужвано апаратче.)

Коремният компрес за през ноща редовно и продължително прилаган, е любимо приложение в водолечението. Но разните водоприложения не се прилагат само като местни прийоми на корема, а и върху цялото тяло, като общо действащи фактори. Тук спадат фрикциите на тялото, четковите бани, душете и т. н.

В началото казахме, че една от причините за страданието са редица душевни аномалии. От тук необходимостта да си служим при лекуването и с *психотерапевтични прийоми*. След като научихме болния да ходи в определени часове, да кани червата за изпражнение, и да им дава достатъчно време в клекнало положение да отправят работата си, ще го проучим да усвои няколко подходящи лесни прийоми за самоогнушение. За повече знание съветваме читателите да се запознаят със специалната материя в книжките „Вярата като градивна сила“, „Мисълта която лекува“, „Нервните и душевни болести“. При спастичната обстипация, леженето след ядене, а и специалния режим на лежане, отпускане, са много полезни. То се придружава с опити за сомовнушение, което да се усвои от всеки болен на практика. Интересуващите се, каня да прочетат в специалната книжка „Покой, лежане, отпускане“. Да се знае, че селските нужници, без седала, където се кляка, са за предпочитане пред градските клозети, със седалища. Седналото положение отпуска коремните покривки и спъва работата им, докато клекналото положение ги подтиква към активна работа. Аз изброих много хубави приложения за борба с хроническия запек. Разбира се, не всичко заведнаж се прилага. Опитният лекар ще избере най-подходящото, ще го сглоби в един лечебен седмичен режим и тогава ще го проведе. Макар да не се касае до отровни лекарства, и тук е необходима значителна вещина, ако искаме труда ни да се увенчае с успех. Всеки случай, успеха зависи до голяма степен от нашата воля, търпение и умение да проведем нагласения план правилно и достатъчно продължително. Палиативни мерки, за късо време, чудо да направят, не съществуват.

За мене няма съмнение, че ако един болен се залови сериозно и проведе пълно лечение в горния дух, при създадени условия за това лечение, той ще има успех.

Щом си поставите за задача, която твърдо държите да постигнете (да посещавате редовно клозета и да траете там достатъчно, докато получите изпражнение), тогава вие сигурно ще успеете. Що Вие „искате“, то и ще стане. Случаите, където това остане безрезултатно, са, които ще изискат допълнително даже и оперативно лечение. Разбира се, за борбата с хроническия запек би било от голямо значение да има на разположение на болните модерно обзаведени водолечебни места, където ще могат да се приложат всички видове лечебни прийоми на водолечението, масо и механолечението. За съжаление, такива сега у нас липсват, както в болниците, така и в курортните места. Дано близкото бъдеще ни ощастливи с тези нови придобивки на медицината.

Сън и почивка

Както въздухът, слънцето, водата и храната са абсолютна необходимост за живота и здравето, така сънят и почивката са необходими за здравето и работоспособността на човека. Издържливостта и доброто самочувствие са в голяма зависимост от това, дали си достатъчно отспиваме и отпочиваме. Ако това е закон за здравите, то за болните е една неотлежна повеля.

Може да се касае до каква да е болест, може да се прилагат какви да е методи на лечение, ако не гарантираме на болния достатъчно сън и почивка, ние не сме му дали напълно благоприятните условия за оздравяване и резултата от лекуването остава несигурен.

Един минимум от продължителност на съня е необходим и за здравите. Работящият възрастен трябва да си осигури една минимална нощна почивка и сън от 6—8 часа. Младият 8—10 часа. Не ще съмнение, че болните ще изискват съответно повече.

Доколко сънят и нощната почивка, са важен оздравителен фактор, личи от следния случай из лекарската практика, изнесен в медицинската литература, от Д-р Браухле. Един негов болен страда от стомашни крампи (спазми.) И най-доброто лечение останало безрезултатно. Оказало се, че този болен, в време на лечението, е спал само 4 часа в денонощието. Значи, най-важното условие за успешно лекуване — съня и почивката — са липсвали. Коригирането, донесло облекчение.

През ноща, във време на съня, са дадени най-добри условия за пълно отпочиване на всички клетки в тялото. Жизнените процеси и оздравителните работи развиват успешно своята дейтелност. Отпадащите на умората се излъчват и изхвърлят най-лесно. Възбудената и уморена нервна система си отпочива само във време на нощния сън. Сърдцето работи при най-благоприятни условия. Недовършена през уморителния ден, отложена за часовете на почивката, работа се довършва през ноща, когато няма текуща работа на дневното напрежение. Много от оздравителните (телесни и душевни) процеси се разгъват предпочитателно във време на съня. Вече казахме, че изхвърляне на отровите от вътрешното горене, а и тези вкарвани ежедневно чрез храна, напитки, лош въздух и т. н., става много по-лесно във време на съня и нощната почивка.

За да имате добър отморителен сън и достатъчно нощно отпочиване, трябва да се създадат известни предварителни условия. На първо място, да следваме старата народна мъдрост — *рано лягай, рано ставай!* Сънят преди полунощ е най-мъртителен, най-лечебен. Лягайки рано, отнета ни е възмож-

ността от ношно скитане и свързаните с него противоздравни деяния. Ставайки рано, ние оползотворяваме предим твата на ранните утринни часове. А те са толкова много и, едва ли някому известни.

Но за оздравителния сън е от значение и самата постеля. Много: мекото, с хлътващи пружини, легло е вехигиенично. Ноцините покривки да са леки, проверими и провениявани. Кожата трябва цялонощно да диша. Нейните изпарения да са свободни. Стаята да е просторна, хигиенична, тиха и проветрена. А да се спи при отворен прозорец е неделима проява на обща култура. Даже през зимата, открехнатият прозорец е ценно здравно благоприятие. Кой би посмял да яде явно развалено вкиснато ядене или да пие явно замърсена, употребена веднаж вода, без погуса и отвръщение? Толкова по-допустимо е човек а често и множество хора спящи в една стая, при затворен прозорец, да вдишват стотици пъти все един и същ въздух, употребен многократно от много хора и замърсен достатъчно много? Отвършението от него би било също както от вкиснатото ядене, помията, ако хората да имаха знанието и разбирането за еднаквости на тези три замърсени консумативни жизнени неоходимости. А когато се касае до болни, болницави, недъгави хора то спането при открит прозорец е обсолютно неотложна неоходимост. Туберкулозно болните, пак, ако не са разбрали, че тяхното спасение е в пребиваване денонощното въвн на открито сред чудотворната природа.

Опасност от простудяване, което често пъти възпира хората от спането на открито няма. Ежедневно правени въздушни бани калят тялото и не позволяват простудяване.

Трябва да се приеме, че така подредения нощен режим на почиване и спане ще задоволи напълно здравните нужди на хората. Има, обаче, случаи, при които само нощния сън и почивка са недостатъчни. Нервно и телесно преуморени отпаднали хора, ще изискат като неотложна нужда да почиват а и да дремнат през деня. Само тогава ще могат да съберат нужните за ежедневната работа сили и бодрост. В повечето случаи достатъчно е на обед да се опънем на една кушетка и си отпочинем даже и дремнем кратко време. Друг път това импровизирано полягване не ще е достатъчно и няма да ободри болния. Тогата се налага събличане и лягане по долни ношни дрехи в самото легло. Не ще и съмнение, че в този случай почивката ще е пълна, окрепителна, освежителна. Докато в първия случай е достатъчно половина един час, за вторите болни ще е нужна по-дълга почивка в леглото даже и часове.

За хора които имат недостатъчна топлина и постоянно съзнат, препоръчително е в време на обедната (а и нощната)

почивка да си послужат с топлинния метод на д-р Винш. Постава се топла тухла, гореща бутилка или електрическа възглавничка на корема, а по-сетне преместена на краката. Това е особено за зимата нужно. Този топлинен метод на лечение действа чудно оздравително и облагородяващо. Стари хора и нервни слаби жени особено го добре чувствуват. Например една електрическа възглавничка на корема или на гърба и едно горещо шише на краката. Нека не се забравя че системно приложението режим на достатъчен сън и почивка в казания горещ дух е система на натоварване натрупване и конденсиране сили, жизненост, здраве и енергия за работа, облагородяване и възвисяване.

ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ

На Хриска от Варна

Какво трябва да пие за пречистване на кръвта

Би било много добре, така лесно, с нещо за пиене, да Ви се пречисти кръвта и се отървете от упоритите пъпки по тялото. Работата е, обаче, много по-трудна и Вие ще трябва да сте готова на по-голям труд за здравето си.

Дали Вашата кръв ще е чиста или замърсена, зависи до голяма степен от това, какво ядете, какво пиете и как живеете. Ако се поучите в тази област добре, ако въведете правилно хранене и правилен начин на живеене изобщо, Вие положително ще пречистите кръвта си и ще се отървете, не само от пъпките, но и от много други нередовности в вашето здраве.

На първо място Вие трябва да си подредите един предимно вегетариански начин на хранене. След това да гледате, щото всеки ден да ямате за ядене достатъчно сурови храни—плодове и зеленчуци, според сезона. Даже от време на време вмаяйте по някой друг ден на пълно суровоядство—да ядете само сурова храна от разтителен произход.

Ежедневно да пиете сурови сокове от сурови плодове и зеленчуци, е много ползеео за пречистване на кръвта. Периодично, от време на време, изпотяване, пречиства кръвта и всички телесни сокове.

Особено грижливо гледане на кожата, като, с подходящи приложения, я направя всестрано активна и обезотравяща тялото.

Студените крака и запека отравят тялото—пазете се от тях.

Сега, нещо вътрешно да пиете: можете да вземате бирена мая. Ежедневно пиене на дистилирана вода пречиства и про-

мива кръвта. Подходяща билкова комбинация, от която да си изготвяте чай и пиете.

Така например, дълго време пийте най-ст хвойнови зърна като 10 грама от тях, варите в 100 грама вода, послаждате с мед и половината изпивате преди ядене на гладен стомах. Друга билкова комбинация за пречистване на кръвта е хвойнови зърна 5 грама, цвят салкъм 10 грама, ягодови листа 10 грама, листа гръцка коприва 10 грама, листа и връхчета от имел 20 грама, дървесина от санталово дърво 20 грама, кора франгула 10 грама, корени от обикновен бяз 10 грама, цвят от свирчовина, съща 10 грама. Пр тази смес вземате 1-2 кафяни лъжички на чаша вряла вода, похлупено запарвате десетина минрти и го изпивате през деня. Това правете всеки ден.

Най-сетне, помогнете на пъпките, чрез парни бани, да изчезнат по-скоро.

Д-р Кирил Норданов

Моля отчете се веднага

Дайте ни нови платени абонати

8-9 брой ще следват скоро

ЧРЕЗ ПРОСВЕТА КЪМ ПРЕУСПЯВАНЕ!

Здравето е най-голямото богатство. Без здраве няма щастие. Просветата е единствения път за преуспяване на човека. Книгата и словото са пътищата за наука и знания. Да няма дом без домашна библиотека. Купувайте и четете книги от всички отрасли на живота. Но, преди всичко, здравните познания. Ето, ние Ви предлагаме път към здраве.

Направете нашите книги другиму достояние. Сведения и подробности Варна ул. „Димитър Благоев“ № 34 Д-Р КИРИЛ ИОРДАНОВ.

Доставете си следните полезни, здравни книги по природно лекуване, които имате още неизчерпани:

1. Ревматизма и лекуването му (второ издание)	100 лв.
2. Лекуване по Шрот — чудотвореца на Линдевизе	60 лв.
3. Четковия масаж — първоразряден лечебен фактор	40 лв.
4. Лекуване с глад (пост) — безкръвна операция	60 лв.
5. Хигиена на старостта — или как да живеем в напред. възраст	60 лв.
6. Сахарна болест	50 лв.
7. Криза в медицината — ново изграждане на лечеб. изкуство	50 лв.
8. Как да гледаме температурно болен	60 лв.
9. Биологична медицина или злопътна — един изучен спор	60 лв.
10. Природосъобразен живот или към здраве и дълголетие	80 лв.
11. Медът като храна и лекарство	50 лв.
12. Болести и страдания на жената	60 лв.
13. Болести на бъбреците и мехура	50 лв.
14. Критическа възраст у жената	50 лв.
15. Високо кръвно налягане	60 лв.
16. Лечебни бани с билкови отвари	40 лв.
17. Болести на сърцето, вените и артериите	80 лв.
18. Туберкулозата на белите дробове	150 лв.
19. Самопомоща в живия организъм	50 лв.
20. Бронхиална астма	80 лв.
21. На борба с старостта и методи за подмладяване	60 лв.
22. Лежене, отпускане и покой, като лечебни прийоми	40 лв.
23. Основни принципи в биологичната медицина	60 лв.
24. Възстановителен, окрепителен режим за сазби и недъгави	40 лв.
25. Кръвопускането в лечебното изкуство	40 лв.
26. Лечебна пръст	40 лв.
27. Гимнастическо табло „Красота и здраве“	100 лв.
28. а) Варата като гравивна сила б) мисълта която лекува	50 лв.
29. а) Нервни и функционални болести б) Влажни обвивания и компреси в водолечебнието	10 лв.
31. Студените вряка като болестяз причина	60 лв.
32. Душеви болести	50 лв.
33. Стомашна изва и лекуването ѝ	60 лв.
34. 1) Да ходим боси 2) въздушни бани 3) след прекаран плеврит	50 лв.

Доставете си горните книги, подвържете ги и подредете в домашната си библиотека. Те ще Ви бъдат полезни за през цял живот.

Доставете си стари годишници на списанието, по 250 лв. едното.

Сумите изпращайте по чековите ни сметки и 50315 23-91.

ПРОЧЕТИ И ПРЕДАЙ ДРУГИМУ!