

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

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

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ



Вила „Присницъ“, нашата климатическа станция.



ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

МЕСЕЧНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ,
ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ
И ЗДРАВНА ПРОСВЪТА

Год. абонам. 75 лв.

Отдѣленъ брой 8 лв.

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

Д-ръ Кирилъ Йордановъ

Моитѣ впечатления отъ Германия¹⁾ Презъ Югославия.

Следъ като се изпълнятъ многото формалности и плати порядъчно много за разни документи и подписи; следъ като съ настрѣхнали коси се пристѣпи прага на несполучливо наречения „обществена безопасностъ“ институтъ, отъ кждето се получава последното разрешение за преминаване границата на нещастната българска земя, може да се каже, че човѣкъ е вече готовъ за заминаване. Разбира се скромната сума 10,00 лв. за пѣтъ трѣбва да бжде готова.

Както е известно, преминаването на границата става презъ Драгоманъ — Царибродъ, оня чисто български кѣтъ, чийто име свива всѣко българско сърдце и напомня за недавна миналитѣ безумия на българскитѣ политици, които сѣ причина щото днесъ трудолюбивото население на тази българска земя да търска подъ тежкото иго на братския намъ народъ. Не много следъ потеглянето на влака отъ София, се навлиза въ периметритѣ на оня нещастенъ край и почва да „мирише“ на голѣма нечовѣчна несправедливостъ. Преминаването на българския пограниченъ митнически пунктъ става твърде тихо, безъ особености, съ явно изразена вънкашност на недостойно защитени национални интереси и безпощадно потѣпкано човѣшко достойнство. Тукъ тамъ стѣрчащитѣ фигури на български войници предвещаватъ стѣпването на „чуждата-наша“ територия и напомнятъ за славния български войнъ и продаденитѣ национални интереси, въпрѣки победоноснитѣ походи на българския войникъ.

Пристигаме въ Царибродъ, кждето неотдавна сѣщитѣ ние сме минавали тъй често и съ студентското си младенчество и ентузиазъмъ сме политали далечъ на западъ да диримъ наука и станемъ полезни на тъй тъпкания български народъ. Тукъ на тази „чужда-българска“ гара става пълната смѣна на персонала и ние биваме предадени въ ръцетѣ на съседния намъ народъ въ лицето на неговата администрация и персоналъ. Изпратилитѣ ни до тамъ български желѣзничачи

¹⁾ Вижъ кн. 9 год. IV.

ри, се мълчати́во приби́ратъ въ малката, примитивно наредена стаичка, дадена имъ по благоволение отъ нашитѣ „победители“ и тамъ съ чувството на оскърбено национално чистолубие, дочакватъ момента на завръщането си въ София.

Още съ поемането на влака отъ сръбскитѣ власти, ние почувствувахме вражеското настроение къмъ насъ. Въпрѣки твърде голѣмата любезность на нѣкои отъ сръбскитѣ административни органи, не сж малко неприязнено настроенитѣ. Последнитѣ изразяватъ, кой по-скрито, кой по-явно, своята уми́раза и ни даватъ по разни начини да разберемъ, че тѣ още не сж забравили времето на прегазването на отечеството имъ. Задържането на едно пътуващо съ насъ семейство 24 часа само заради това, че сж пропуснали да взематъ сръбска виза, въпрѣки че такава тѣ можѣха да имъ дадатъ тамъ и въпрѣки настояването на нѣкои сръбски органи да не се снематъ отъ влака, говорѣха ясно за тѣхнитѣ чувства къмъ насъ.

Влака потегли и ние навлизаме въ истинска „Югославия“ — добре познати намъ български долини и балкани. Разшетватъ се множество цивилни и униформени сърби и дирятъ, търсятъ подписи, заверки, печати и какво ли не още. Разбира се, да намѣрятъ незначителна дребна нередовность за да я използватъ за свои цели. Минаваме голѣмата телена мрежа, поставена за да маркира изкуствената и противохисторически поставената „граница“ за да заличатъ и най-малкитѣ следи, които биха напомнили за това, че заграбеното отъ тѣхъ е плътъ отъ плътта на българския народъ.

Докато всички паспорти се събиратъ за да се дирятъ измежду пътуващитѣ взели участие въ окупацията на Сърбия, занижватъ се безброй многото уси́лени постове. Покрай желѣзопътната линия на всѣки единъ километъръ стоятъ въ пълна боева готовность по нѣколко войника (уси́лени постове) и напомнятъ за ужаситѣ и терора надъ тѣй противоестествено събранитѣ народи въ тази велика държава. Намъ, пътуващитѣ, не оставаше нищо друго, освенъ да възпроизведемъ славно минало и тъжно настояще въ паметта си, да се поглеждаме единъ другъ, безъ да смѣемъ да се запита́ме поне, що е това и какво значи то.

Единъ веселъ разговоръ съ твърде весели нѣколко сърби — съпътници, ни отвлече вниманието отъ всички тъжни мисли и по-нататъшното пътуване ставаше по-приятно. Наистина, твърде любезни, недаващи никакви признаци за каквато и да е враждебность, тѣ не пропуснаха да споменатъ нѣщичко отъ споменитѣ си отъ тѣхното пребиваване изъ България като интернирани, или, както тѣ се изрази́ха за по-красиво, „като български войници“ въ време на войната. Може би пътуващитѣ съ насъ българки бѣха причината да получатъ това тѣй приятелско настроение и да бждатъ тѣй

весели и любезни въ отношенията си къмъ насъ. Така или иначе, неусетно пристигнахме въ Бѣлградъ, който е почти непознаваемъ. Билъ съмъ и познавамъ сръбската столица отъ войната, а и следъ това презъ студентските си години. Едно нищо балканско градче. Днесъ съ жизненитѣ сили на нѣколко потиснати отъ тѣхъ народи, Бѣлградъ е много процъвтѣлъ. Околността му е нѣколко пѣти по-голѣма отъ самия градъ и осяяна съ съвсемъ нови, не сънувани преди, фабрики и прочие. Той съперничи днесъ съ бая голѣми градове.

Спокойствието ни се наруши и веселото настроение развали отъ поемането на новия кондукторъ отъ Бѣлградъ, който съ явна умраза къмъ българщината ни наложи да се съберемъ въ едно купе, където трѣбваше да седимъ по багажитѣ си и прави, въпрѣки, че цѣлия вагонъ бѣше празенъ. Никакви молби не смегчиха сърдцето на този българоурадецъ и голѣма частъ отъ останалата обширна територия на тази страна на терора пропѣтувахме въ едно задушено купе. Безъ други особени преживѣвания стигнахме унгарската граница и отдѣгнахме.

(Следва)

Д-ръ Капфереръ

Заразителнитѣ болести и тѣхното природно лѣкуване.

Отъ пѣмски Д-ръ Кирилъ Йордановъ

Магарешка кашлица — Pertussis

Причини. Общоприето е да се твърди, че отъ тази болестъ заболяватъ внезапно и съвсемъ здрави деца. Въ сжщность това съвсемъ не е вѣрно. Единъ щателенъ прегледъ и проследяване на истинското състояние на тѣзи деца, ни показва ясно, че тѣ съвсемъ не сж били здрави, а винаги ще се окаже или, че сж страдали дълго отъ нередовно храносмилане, иматъ замърсяване на тѣлеснитѣ сокове и кръвта (дискразия), или пъкъ, че спадатъ къмъ така наречената ексудативна диатеза, или, най-сетне, има нѣщо дълбоко вкоренено ненормално, които ненормалности, макаръ и незабелѣзани, сж били истинската причина за избухването на магарешката кашлица. Прекаленото пазене и изнежване, неправилно противоположно хранене и прехранване, хроническия запекъ, или нѣкой другъ начинъ на вътрешно замърсяване организма, сж предварителни условия, за да може да настѣпи подобно заболяване. Напълно, истински здраво и вътрешно незамърсено детско тѣло не заболява въ никой случай.

Безпорно болестта е заразителна и при нейното принасяне играятъ известна роля бацили, които обаче, безъ гореказанитѣ предварителни недостатѣци на тѣлото, не сж въ състояние да предизвикатъ заболяване.

Ходътъ на болестъта. Различаваме ясно три стадии. Болестъта започва съ катарални явления на очитѣ, трахеята, носа, съ кашлица, прозявания и температура. Това трае една до една и половина седмици.

Следъ това настѣпва стадиума на спазмитѣ — на истинскитѣ атаки. Отъ обикновената кашлица се появяватъ типични спазмовидни атаки отъ силна кашлица, при която лицето посинява, езика се изкарва навънъ, децата търсятъ да се доловятъ до нѣщо или клякватъ, а не рѣдко повръщатъ. Най-сетне следъ по-дълго или по-кѣсо траене на тази атака, детето изкарва, макаръ и много мѣчно, леплива хрчка и атаката преминава. Презъ това време едва ли може да се познае, че детето е болно и само въ случаитѣ, когато болестъта е траяла много дълго и съ силни и чести атаки, подпухналото лице издава състоянието и въ време на паузитѣ. По-слабото дишане и задържането на хрчкитѣ въ време на спане, обясняватъ и по-честото появяване на атакитѣ презъ нощта. Липсата на чистъ въздухъ въ време на спане, естествено, играе важна роля за това влошаване нощемъ. Въ този стадиумъ на болестъта изчезва и температурата или оставатъ само незначителни скокове на сжщата вечеръ. Тя трае отъ 3 седмици до 4 месеци.

Най-сетне идва последната картина на болестъта, стадиума на облекчението. Кашлицата става по-рѣдка и по-слаба, хрчкитѣ по-лесно излизатъ и често запотпяване. И така постепенно преминава въ пълно изчезване.

Естественитѣ процеси на оздравяването. Всички признаци при тази болестъ ни наведжатъ на мисълта, че тѣлото се бори съ чуждо за организма тѣло (отрова), която се стреми да изхвърли главно презъ лигавицата на трахеята. Дразнящето действие на изхвърлената въ трахеалната лигавица отрова предизвиква силни кашляния, които пѣкъ я доизхвърлятъ извънъ тѣлото. Значи — безъ които кашляния не би било възможно тѣлото изхвърляне и въобще оздравяване. Въ първо време, когато катаралнитѣ явления на носа и очитѣ кѣ кане и зачервяване на очитѣ сж достатѣчни да изхвърлятъ тази отрова, тогава е и картината по-лека. По-сетне, когато тѣзи остри катарални явления преминатъ и не сж вече достатѣчни за тази очистителна работа, настѣпва и тежката кашлица.

Магарешката кашлица е единствената почти заразителна болестъ, която тѣе толкова дълго и минава тѣи трудно. Тази мѣчноизлечимостъ тѣта се обяснява сигурно съ това, че липсва високата температура, която е и най-мощния оздравителенъ процесъ. Липсата на каквато и да е кожна очистителна реакция, а и такава презъ червата, идатъ да дообѣсятъ мѣдния ходъ на оздравяването. Есентуално настѣпила диария видимо облекчава състоянието. Презъ лѣтото, когато кожата извършва изобилна очистителна работа чрезъ изпо-

тявания, въздушни и слънчеви бани и прочие, се явява и болестъта по-рѣдко. Отъ тукъ става ясно, че истинската причина за болестъта и нейното бавно лѣкуване е вътрешното замърсяване на тѣлото и слабата пречистваща работа на отдѣлнитѣ органи.

Природосъобразното лѣкуване на магарешката кашлица. За да съзремъ правилното лѣкуване на тази, а и на всички други болести, нужно е да приценимъ онѣзи процеси, които сж естественитѣ лѣчебни реакции, както и липсата на нѣкои такива, които положително служатъ на излѣкуването. Ние видѣхме, че излѣчването на отровитѣ и чуждитѣ вещества при тази болестъ сж много оскѣдни, а и, че лѣчебната температура почти напълно липсва. Отъ тукъ става ясно, че правилното лѣкуване ще трѣбва да си постави за задача да освежи и усилви самоочистителнитѣ реакции.

На първо мѣсто трѣбва да повишимъ температурата по единъ или по другъ начинъ, както и да приведемъ тѣлото къмъ лесно и изобилно изпотяване. Пребиваването въ горещитѣ страни оказва видимо подобрение и това не може да се обясни друго яче, освенъ и съ това, че тамъ тѣлото получава по-висока температура — се затопля по-добре. На практика е достатъчно обаче, да приложимъ коя да е отъ познатитѣ намъ изпотителни процедури. Тѣ затоплятъ, повишаватъ температурата и усилватъ излѣчването на отровитѣ презъ кожата.

Презъ лѣтото ежедневнитѣ слънчеви бани, даже до припотяване, сж най-доброто срѣдство. Болниятъ се огъва въ вълнено одиало като само главата остава свободна и се излага до единъ и половина часа на слънцето. Презъ зимата си служимъ съ познатитѣ намъ изпотителни процедури. Парна баня, — цѣла, половинъ, въ легло, на краката или подобни. Повишаваща цѣла или половинъ баня, гореща, четкова баня и т. н. (подробно описание на всички приложения вижте „Лѣкуване съ вода“ и „Лѣкуване съ пара“ струватъ всѣка по 20 лева). Горещи приложения на гърдитѣ като паренъ компресъ, синапови компреси и прочие, действуватъ силно отвеждащо отъ вътрешността и сж на мѣсто.

За облѣгчаване нощнитѣ атаки, се препорѣчватъ вечернитѣ горещи бани на краката, както и влажно огъване на бедрата съ поставени до тѣхъ горещи тухли.

Диетата е споредъ стадиума на болестъта. Въ време на температура най-добре е да се пости, а когато нѣма температура да се дава обща храна, но вегетарианска, която и подържа редовно изпражнение на червата. Месото, бульонитѣ отъ мяса, яйца, мазнини най-добре е да се изхвърлятъ съвсемъ. Зеленчукъ, плодове, медъ и прочие да бждътъ главната храна на болното дете. Да се яде по-малко на веднѣжъ, защото препълнениятъ стомахъ подържа тежки атаки на кашляне. При липса на апетитъ въ никой случай да не се насилва детето съ храна, а се остави безъ такава, докато

дойде апетита. Плодове и сокове отъ такива често се взематъ съ охота даже и тогава, когато липсва апетитътъ, а и при температура не сж забранени. Тѣ сж достатѣчни. Лѣчебната работа на организма се подкрепя чрезъ грижата за редовно изпразване на червата, което става при нужда съ клизми, а и съ плодове, зеленчукъ, сокове и прочие. Изхождайки отъ обстоятелството, че запека влошава, а диарията подобрява състоянието, препорѣчително е даже ежедневни студени клизми, въпрѣки привидното редовно изпразване.

Пазене леглото се налага когато има температура. Иначе не. Напротивъ честото извеждане срѣдъ природата, постоянното стоене на чистъ въздухъ, лежане на открито, редовни дълбоки дишания, както и смѣната даже на климата, сж незамѣними.

Лѣкарственото лѣкуване се компроментира напълно, въпрѣки безбройнитѣ специалитети препорѣчани за целта. По нашето разбиране, препорѣчанитѣ и прилагани и днесъ още въ изобилие хининъ, антипиринъ, бромъ, етеръ, луминалъ, правятъ тежки увреждания на детския неженъ организъмъ, когато действието имъ не се състои въ нищо друго, освенъ въ временно потушаване отдѣлнитѣ признаци на болестта. Ние препорѣчваме пиенето на отвара отъ исландски лишей (мъхъ), като добро срѣдство за кашлицата.

Ако болестта се лѣкува по този природенъ начинъ, тя трае вмѣсто нѣколко месеци, само нѣколко седмици. Въ време на епидемии отъ магарешка кашлица добре е да изпотяваме нѣколко пѣти децата, което, често не позволява заболяването.

Слабата самоочистителна работа на организма особено неправилното лѣкуване чрезъ потискане, а не чрезъ пречистване, обясняватъ и множеството усложнения и сетнешни заболявания. Такива сж бронхити, пневмонии, нервни смущения, туберкулоза, бѣбречни страдания и прочие. Правилното лѣкуване ги намалява и предотвратява. А такова е само природното лѣкуване — безъ всѣкакви потискащи лѣкарства и др.

Силата на природното лѣкуване.

Язва въ дванадесетопръсника предъ операция.

Анамнеза. Болната е бивала два пѣти на климатическо лѣчение поради лека бѣлодробна туберкулоза, която бива излѣкувана. Следъ това оздравяване започватъ нередовноститѣ въ с. омаха. Болки, повръщания тежко кръвоизлеяние. Лѣкуването въ една клиника докарва значително подобрене. Не следъ дълго повторно влошаване и кръвоизлеяние. Повторно лѣкуване въ клиниката — слабо подобрене; 4 месеци неработоспособна. Опитъ да поеме лека работа предизвиква ново влошаване и кръвоизлеяние. Касовия лѣкаръ препорѣчва незабавна операция, поради грозяща опасностъ за живота. Съ цель да се избегне операцията, болната по-

дирва помощта на природното лѣкуване и постъпва въ Присницхаусъ — природолѣчебната болница на съюза за природно лѣкуване.

При постъпването въ болницата: обща слабостъ, студени ръце и крака, болки въ областта на стомаха достигащи до пжпа, особено следъ ядене, но най-силни при огладняване. Много газове и подуване на корема.

При прегледа се констатира: 32 годишна слаба блѣда болна Езика обложенъ. Болки въ коремната областъ, особено подъ пжпа. Температура 37.1.

Лѣкуването се нареди и почна: Строго пазене леглото и постъ, даже безъ пиене. Силната жажда отъ време на време се уталожваше съ глѣдки студень чай отъ гюзумъ. Ежедневно по една клизма. Ежедневно менящо измиване на цѣлото тѣло. Два пжти на день присницовъ компресъ за по два часа на корема. Отъ четвъртия день по лъжичка студено прѣсно млѣко, или оризена вода или подобно. Увеличавайки постепенно течноститѣ, до 14 день само течна храна. Отъ тогава бавно къмъ кашава пюрирана храна и сокове отъ плодове. Това до 24 дена следъ което преминаване къмъ т. н. „стомашна диета“. Сжщевременно започване банитѣ. Три пжти седмично четкова баня или половинъ баня. Три пжти седмично менящи бани на краката. Три пжти седмично менящи измивания на тѣлото. Присницови компреси на корема както до сега. Отъ 34-тия день вегетарианска храна. Три пжти седмично кварцови нагрѣвания. Още отъ четиринадесетия день на постъпването се позволи сегисъ тогисъ да става отъ леглото. Клизмитѣ се преустановиха следъ като започна самото изпразване на червата. Най-сетне преминаване къмъ дихателнитѣ упражнения.

Въ резултатъ на това седемъ седмично лѣкуване болната се изпрати безъ всѣкакви ненормалности и здрава.

Контроленъ прегледъ следъ 5 месеци показа, че болната и до това време е почти вегетарианка. Само единъ пжтъ седмично по малко месо. Сжщо единъ пжтъ риба. И до това време напълно здрава съ увеличено тѣгло и работоспособна.

Заключение и поука: Никой не може да оспори, че това е повече отъ радостно, да спасишъ единъ отчаянъ боленъ и да не позволишъ намѣсата на, все пакъ, опасната операция. Това е сполучливо излѣкуване по природния методъ на една четиримесечна язва, следъ безрезултатното ѝ лѣкуване въ други медицински клиники. И то за 7 седмици! Разликата между нашето и предишното лѣкуване се състоеше главно въ това, че ние вмѣтнахме строгия постъ, а следъ това комбинирахме диетата съ и водолѣчението. Но ние не само лѣкувахме тази наша болна, но я и превъзпитахме въ единъ природосъобразенъ животъ, който пжкъ ѝ гарантира пълно здраве и за въ бждеще. Ние ѝ подеиствувахме и възпитателно.

D-r Alfred Brauchle

Управитель на „Priessnitzhaus“ Berlin



НЕПРАВИЛНО

Държане при къщата работа.

При фалшивото положение, което показва снимката въ лѣво, мускулитѣ се опъватъ повече отколкото е нужно; явява се приливъ на кръвта въ главата и сърдцето, което е особено вредно за страдащитѣ отъ сърдце и за намиращитѣ се въ преходна възраст жени. При това положение се спъва и правилното дишане.

При правилното положение, което показва снимката въ дѣсно, биватъ избѣгнати излишнитѣ мускулни напрѣгания и нахлужването на кръвта въ главата и сърдцето. Вдишването и издишването, неспъвано отъ нищо, става равномѣрно, кръвообръщението правилно и енергията при работата се хаби въ много по-малко количество, отколкото при фалшивото положение.



ПРАВИЛНО

Лѣкуването по Шротъ.

По Д-ръ Зигфридъ Мюлеръ — Дрезденъ

Който не е опиталъ шротовия методъ, той не е направилъ нищо за своето оздравяване.

Съставна частъ на природното лѣкуване е лѣчебниятъ методъ на Йоханъ Шротъ. Въпреки благотворното му действие върху човѣшкия организъмъ, въпреки чудесата, които прави при много тежки, хронически страдания, този методъ е непознатъ на българската публика. За него никъде, отъ никого и никога не е писано и говорено. Не сме наказани отъ провидението, за да не бива да познаваме всичко, което медицинската наука, и главно практика, ни е дала като средство за спасяване и опазване на живота.

Както по много въпроси, така и по този за шротовия методъ, ние ще нарушимъ гробното мълчание и ще се опитаме да запознаемъ главно нашитѣ последователи съ същността и тайната на този новъ за българския четецъ, методъ. Съ това съвсемъ не искаме да наказваме читателитѣ си да възприематъ предлаганото имъ. Напротивъ, нашата целъ е да ги запознаемъ само и да подчертаемъ, че този лѣчебенъ методъ заслужава по-големо внимание и въ всички случаи, кждето днеска прилаганитѣ методи не сж дали резултати, дългъ се налага на всички, които искатъ да живѣятъ, да прибѣгнатъ къмъ това спасително средство. Всѣки безнадеждно изоставенъ отъ всички боленъ, трѣбва да не се отчайва до тогава, докато не е опиталъ и тази „безкръвна операция“ на природното лѣкуване.

Седмиченъ планъ по метода Шротъ.

Понеделникъ: Сухъ день. На болния се дава да яде само сухи семели (хлѣбчета) и то, когато поиска презъ деня и колкото пожелае. Трѣбва да се яде бавно и да се дъвче много добре, за да стане достатъчно предварително смилане съ слюнката въ устата. Забранено е даването на каквито и да е течности.

Вторникъ: День на малкото пиене. Въ 12 часа се дава на болния да яде една чения гъста каша приготвена отъ брашно или отъ грисъ или отъ оризъ и то само съ вода и съвсемъ малко солчица. За подобрене вкуса може да се посипе съ малко захаръ и да се истиска сока отъ половинъ лимонъ. При това може да яде сухи земели колкото и когато желае. Пиене. Презъ този день се дава и малко напитки. Отъ 4 ч. сл. об. може да се дава на болния да изпие на порции една чаша топло вино и четвъртъ литъръ студено вино. Трѣбва да се пие на глътки съ паузи и така течността се разпредѣли за цѣлия следъ обѣдъ. При пиенето и сегисъ

тогисъ хапки отъ земелитѣ. Ако обаче жаждата се махне и съ по-малко отъ показаното количество вино, тогава остатъка не се изпива.

Срѣда: Сухъ день. Както Понедѣлникъ.

Четвъртъкъ: День на голѣмо пиене. Въ 12 часа се дава истински обѣдъ състоящъ се отъ паница каша, паница супа (пакъ отъ горнитѣ продукти) паница компотъ отъ сини сливи. Плюсъ това пакъ земели по желание.

Напитки: Рано-сутринтъ чаша топло червено вино съ захаръ. Следъ 4. ч. сл. об. се дава пакъ чаша топло вино и споредъ жаждата пакъ до единъ литъръ студено вино.

Петъкъ: Сухъ день — като Понедѣлникъ

Сбота: День на малкото пиене. Като Вторникъ.

Недѣля: День на голѣмо пиене. Като Четвъртъкъ.

Презъ всичкото време на лѣчебния курсъ се правятъ всѣка вечеръ три четвъртови влажни отгвания на тѣлото, като само недѣля вечеръ не се прави нищо.

Онѣзи, които виното не понасятъ или поради въздържателни подбуди не искатъ да го употребяватъ, могатъ вмѣсто него да употребяватъ сокове отъ плодове съ малко винена киселина или безалкохолно вино.

Лѣкуване чрезъ суровоядене.

Диетолѣчението е едно отъ най-новитѣ постижения на лѣчебното изкуство. Възприето и пригърнато и отъ официалната медицина, трѣбва да подчертаемъ, че то съвсемъ не е нейна рожба. Както всички приложения на природното лѣкуване, така и диетолѣчението е било по-скоро осмивано и преследвано отъ официалната медицина и едва въ последнитѣ десетилѣтия господата трѣбваше да преклонятъ глава предъ една велика истина и престанатъ съ своитѣ осмивания, а не следъ дълго да признаятъ стойността на това лѣкуване. Рожба е диетолѣчението на науката за природно лѣкуване, както и всичко онова което днесъ спасява хиляди страдащи и което нѣма нищо общо съ медиколѣчението и тѣхнитѣ представители.

Още по-ново постижение въ областта на диетолѣчението е лѣкуването съ суровоядене. Както всичко друго плодъ на здравия разумъ и природенъ инстинктъ така и това учение и днесъ още е почти невъзприето официално, което се вижда отъ многото литература издадена отъ официални представители на медицината въ която най-жестоко бичуватъ защитницитѣ на суровояденето като лѣкарство.

Съ цѣль да направимъ този лѣчебенъ методъ достояние на нашитѣ последователи ние почваме редовното печатане на

подробности по въпроса отъ активния и известенъ първенецъ на природното лѣкуване, шефътъ на първата научна болница за природно лѣкуване — Д-ръ Алфредъ Браухле отъ Берлинъ.

Суровояденето при болеститѣ на кръвообръщението.

по Д-ръ Алфредъ Браухле.

Силното намаляване на бѣлтъчнитѣ вещества въ храната чрезъ суровояденето, прави небивало облекчение на кръвообръщението. Защото тази храна възлага на бжбрецитѣ съвсемъ малко отпадаци за излжчване, сжщата дава на черния дробъ съвсемъ малко да обезотравя. Намаленитѣ вѣлтъчници въ храната при суровояденето правятъ, щото колоиднитѣ (лепливи) съставни части на кръвта да намалеятъ до минимумъ, отъ което пъкъ кръвта не е тъй леплива, лесно подвижна. Това я прави още при първитѣ признаци на артериосклерозата като незаменимо предотвратяващо срѣдство. Благодарно влияние оказва и върху възпаленитѣ и запушени вени. Това става благодарение на обезводняването чрезъ тази храна и урегулирането на червната перисталтика. Суровояденето не позволява никога пиенето на вода, затова то равнява на специалното обезводняване на тѣлото при обикновеното хранене. Знаемъ пъкъ, че обезводняването действува като силно всмукващо и разнасящо срѣдство при кръвни съсирвания — какъвто е случая при запушването и възпаляването на венитѣ. А че това е съ небивала сила при високо кръвно налѣгане, при катарии вследствие застой на кръвта и подобнитѣ имъ, е повече отъ ясно.

Полезни рецепти.

Суроватката като лѣкарство.

Въ единъ достатъчно голѣмъ сждъ се изстиска сока отъ половинъ лимонъ. Следъ това въ същия сждъ се налива единъ литъръ горещо млѣко. Остава се така да стои 10 минути. Следъ това внимателно се излива отдѣлената вече суроватка и се прибира. Така получената съставна частъ на млѣкото се пие сутринъ на гладенъ стомахъ още въ леглото, следъ предварително изчистване и измиване на устата и зжбитѣ. Тази лѣковита напитка е отъ особено голѣмо значение и полезна при бѣлодробни и чернодробни страдания. Съединената съ млѣчната киселина лимоне-а киселина, оказва особено благотворно действие върху храносмилането, върху бжбрецитѣ и въобще върху целия пикоченъ апаратъ. Лекото разслабващо действие, както и дезинфекциозната имъ сила допълнятъ нейното лѣчебно свойство. Bilz — Dresden.

За тѣзи които се потятъ.

Sanitätsrat D-r A. Schalle, заведующъ кнайповата водолѣчебна болница, чийто работа е поставилъ на научна псчва

и кждето природното лѣкуване намира системно приложение върху дирижирани излѣчение, особено подчертава, че по метода на Кнайп излѣкуването на потенето е сигурно.

Нѣкои от приложенията за това лѣкуване сж частични и общи измивания и обжулвания на тѣлото съ отстояла вода, въ която се прибавя малко оцетъ, или лимоновъ сокъ, или и дветѣ. Обжулванията, респективно измиванията ставатъ вечеръ преди лѣгане, презъ нощта, но и презъ всяко друго време (подробното имъ описание вижте книгата „Лѣкуване съ вода“ — цена 20 лева доставя се отъ редакцията). Но и другитѣ видове водоприложения, въздушнитѣ и слънчеви бани, поливанията по Кнайпъ, сж незамѣними въ такива случаи. Като вътрешно старо, изпитано, народно лѣкарство, сега потвърдено отъ науката, се препорѣчва градинския чай, отъ който се приготвя отвара и се пие вечеръ по една чаша. Употрѣбаватъ се листата, които се бератъ преди цвѣтенето. Заливатъ се съ врѣща вода, захлупватъ се и се оставатъ да стоятъ 5—10 минути, следъ което се прецеждатъ и отварата пие. Получава се отъ всяка аптека подъ научното му име *Salvia officinalis*.

Въпроси и отговори.

На К. Т. въ Е.

Болкитѣ въ кръста, които отдавна имате и не минавали въпрѣки най-разнообразнитѣ лѣкарства, могатъ да сж причинени отъ стагнация (застой) на кръвта въ грѣбначния мозъкъ. Това е една малко позната причина на кръстоболието и такива случаи се отдаватъ на нѣкакво нервно разстройство и се кръщаватъ „нервни болки“.

Естествено е, въ такъвъ случай грѣбна да премахнете тази стагнация, което става най-добре чрезъ дихателни гимнастики,менящъ душъ именящи измивания на грѣба и кръста. Не ще и дума, че ако казанитѣ приложения правите не само на кръста и грѣба, а на цѣлото тѣло, излѣкуването ще стане и по-скоро.

Подчертавамъ, че лѣкарства не съществуватъ за болестта „крѣстоболъ“.

Sanitätsrat D-r. Albert Schalle.

Лѣкуване по Кнайпъ.

Какво ми даде Кнайпъ.

Още като гимназистъ едно страдание на главата ми наложи да подира помощта на отецъ Кнайпъ. Следъ петъ седмично лѣчение напуснахъ болницата на този майсторъ на лѣ-

чебното изкуство напълно здравъ. Неизлѣчими бѣха впечатленоята и вълнението, които тази близостъ съ човѣка на чудесата, оставиха у менъ.

Незаличими отъ паметта ми ще останатъ за винаги неговитѣ редовни беседи, които държеше предъ широкъ кръгъ страдащи. Пребиваването ми тамъ и близостта ми съ този самарянинъ на страдащитѣ, ме преобразиха не само телесно, а и душевно. Като че ли още тогава искахъ да вѣрвамъ, че не следъ дълго ще бжда въ редовитѣ на неговитѣ ученици. И действительно, по-сетне, когато опредѣлихъ моя професионаленъ подборъ решихъ да се предамъ въ служба на страдащитѣ, азъ не само станахъ неговъ ученикъ, а и за винаги останахъ вѣренъ последователъ и обожателъ на неговия чудноватъ лѣчебенъ методъ.

Следъ като 25 години съмъ работилъ въ областта на кнайповия методъ, следъ безчетнитѣ болни, които съмъ лѣкувалъ по този методъ, следъ безбройнитѣ наблюдения и прочие, дългъ ми се налага да излѣза срѣдъ кнайповитѣ последователи съ плодовитѣ на този дългогодишенъ трудъ и практика; да ги направя достойни на всички, да имъ покажа цената, смисъла и преимуществата на всичко това. Но не само на неговитѣ обожатели и привърженици да обогатя познанията и усилия вѣрата е мой дългъ. Повече отъ това, дългъ ми е да въздействувамъ срѣдъ онѣзи срѣди на страдащи, които или съвсемъ не познаватъ метода му, или поради пристрастно отнасяне, поради незнание и неразбиране, поради заблуждение и суевѣрие стоятъ, въ ущърбъ на тяхното здраве, далечъ отъ пригрѣдкитѣ на този любящъ страдащитѣ пристеръ.

Колкото повече човѣкъ като лѣкаръ прибѣгва и си служи съ кнайповия методъ, толкова по-дълбоко вниква въ тънкоститѣ, преимуществата и чудесата му. Отъ тукъ пъкъ желанието ми да отправя горещъ апелъ къмъ онѣзи господа кнайпови лѣкари, които сж приклонни къмъ безпристрастна критика и отнасяне и сж готови да се запознаятъ съ подробноститѣ на метода, а съ тсва накарамъ мнозина заблудени въ своя остарѣлъ вече лѣкарственъ методъ да го завинаги напуснатъ и да станатъ истински лѣчители и то съ метода на отецъ Кнайпъ.

Строго научно доказуемъ, въ съгласие съ физиологията на човѣка, а този методъ си остава единичкия най-неженъ, всеяденъ и най-благъ методъ, оставя довършия мусе боленъ безъ по-нататъшни болни резултати.

Методъ на Кнайпъ, това е методъ на успѣхитѣ, комуто всѣки боленъ може и трябва да се довери! снпвн

Б. Р. Ще следва последователно подробно разглеждане кнайповия методъ — научно обосновавъ. Следете списанието.

Чрезъ наука къмъ природа.

(маршъ по малоднята на „О, мой Бже, Празий Бже“ отъ Хр. Ботевъ“)

С'законитѣ природнитѣ
С'науката и борбата
На живота устремитѣ
Да въздигнемъ съ разума

Да използваме прогреса
Съ мисъла и с'разума
На зловредната култура
Да гледаме съ насмешка.

Доста фалшовѣ в'живота
Доста подражания рабски
Да строшиме ний хомота
На суетности дивашки.

Да захвърлимъ съ презрене
Предрѣзсъдѣци глупашки
И навици въ забвение —
Сковаващи духъ човѣшки.

Чрезъ наука с'природада
Да отправиме човѣка
Къмъ възхода на живота
Къмъ възраждане на вѣка.

Да посрещнемъ възхода
На зората на живота
Да покажемъ на народа
Де е ценната заложба.

Доста укори в'сѣдбата,
Доста ежби за богатства.
Да опростиме живота
Да прегърнемъ природата.

Да покажемъ в'природата
Могъщитѣ скрити сили.
Да разсѣеме злобата
Съ любовта в'природата.

Ст. Камбуровъ

Горещи промивания на гърлото.

по A. Scholta.

Приложение: Наливаме въ чашата или подобно, гореща вода (42—43 С). Навеждаме главата легко назадъ и наливаме въ устата си гореща вода докато се напълни добре гърлото. Наливането става при легко вдъхване. Следъ като се напълни гърлото съ вода, изплюваме водата и изпразваме гърлото. Тази процедура повтаряме 8—10 пжти. Гаргарянето е забранено, защото това дразни гърленитѣ органи. Лежащо болнитѣ правятъ това промиване въ седнало състояние. Деца, които не могатъ сами да направятъ това промиване, трѣбва да бждатъ подпомогнати отъ друго лице. Детето навежда главата си легко назадъ. Второто лице налива гореща вода съ лъжицата. Веднага следъ това детето изправя главата си и изплюва водата. Това се повтаря както и горе е казано. Ако децата сж още по-малки и не сж въ състояние да правятъ и това, тогава правиме измиването съ помощта на специална спринцовка както това става при измиване на очитѣ. Детето навежда главичката си напредъ. Внимателно второто лице насочва спринцовката къмъ гърлото и напръсква гърлото. Още сжия моментъ водата изтича сама изъ устата.

Действието на това горещо промиване се състои най-първо въ хиперимизиране (спохождане на чиста кръвъ) на гърлото и цѣлата уста. Скоро следъ това настѣпва усилено излѣчване на слюзъ. Същевременно настѣпва усилено протичане на газообразнитѣ и течнитѣ тъканни нечистотии отъ вътрешността къмъ третиранитѣ лигавици. Тукъ става излѣчването имъ. Болестотворнитѣ организми биватъ сѣщо така излѣчвани. По-дълбоко въ лигавицата, както и въ сливицитѣ лежащи натрупвания (инфилтрации и прочие) биватъ разрохкани и излѣчени. Съ други думи казано, горещитѣ промивания усилватъ живитѣ отбранителни реакции на третиранитѣ мѣста и органи.

Както е известно гърлото е снабдено съ нѣколко лимфатични приспособления (сливицитѣ, подезичнитѣ и свързващитѣ ги помежду имъ). Предназначението на този лимфатиченъ апаратъ е да хваща и обезврежда болестотворнитѣ организми и материи които идатъ отъ вънка или отъ вътре отъ кръвта. Отъ тукъ става ясно, че сливицитѣ, които днеска сѣ обектъ на ежедневно рѣзане, сѣ важни за здравето защитни приспособления. Но тѣ сѣ и излѣчителни органи.

Ако сливицитѣ и подобнитѣ имъ въ гърлото не сѣ въ състояние да обезвредятъ препратения имъ болестоворенъ материалъ, тогава тѣ се възпалватъ и боледуватъ. Въ такива случаи тѣ криятъ въ себе си натрупани маса болестотворни организми и други чужди вещества, които отъ тукъ могатъ лесно да се разнасятъ по цѣлото тѣло и така да причинятъ какви ли не други общи и сериозни болести.

Съ цель да се отстрани това „гнездо на инфекциозенъ материалъ“ повечето отъ хирургично подготвенитѣ сѣ повели буквално война съ сливицитѣ. Излющване, изрѣзване, разцепване и прочие сѣ начинитѣ по които хирургията се мѣчи да обезвреди тѣзи важни органи. Разбира се въ повечето случаи безъ значителенъ резултатъ. Хроническото възпаление остава почти за винаги.

Природното лѣкуване цели да постигне това именно чрезъ описанитѣ по-горе горещи промивания, които за него сѣ т. н. безкрѣвна операция. Тази наша „операция“ винаги постига желаниа резултатъ. Тя очистива сливицитѣ, освежава тѣхната важна функция, изкарва евентуално натрупанитѣ болестотворни организми и материи и така предотвратява каквито и да е усложнения.

Показани сѣ горещитѣ промивания при всички видове заболявания на гърлото, сливицитѣ и тѣхнитѣ усложнения:

1) При всички акутни възпаления на сливицитѣ и гърлото изобщо. При такива случаи се правятъ всѣки половинъ часъ горещи промивания като отъ вънка става охлаждане съ компреси съ вода 24 С. Ежедневно се правятъ отвещащитѣ компреси на корема и прасцитѣ. До-

бре действувать цѣлитѣ овивания презъ день или всѣки день. Въ резултатъ на това лѣкуване подутитѣ сливици или се намаляватъ и болестъта минава, или, ако това разнасяне не е вече възможно, тогава става озрѣване и пробиване на гнойното ядро. Понеже въ такива случаи процеса е по-близо до лигавцитѣ (вътрешната страна), налягането съ горещо отвѣнъ би го отвеждало навѣнъ и така вкарало по-дълбоко. Затова въ такива случаи отвѣнъ се охлажда.

2) При дефтеритъ гореописаното лѣкуване дава най-добри резултати. Гаргарата съ болусъ алба (отъ аптеката) е особено показана.

3) При хроническо възпаление на сливицитѣ гореказаното плюсь масажи, вътрешни и вънкашни, парни бани, солни бани и богата съ калкъ храна.

4) Остъръ ставенъ ревматизъмъ при който гореказаното лѣчение плюсь нѣколко още специални приложения даватъ повече отъ добри резултати и най-сетне

5) При стрептококово отравяне на кръвта, кждето горещитѣ промивания на гърлото не бива въ никой случай да се изоставя.

Не натрапваме никому списанието. Ако не желаете да го получавате, **молимъ Ви**, повърнете пратената ви книжка чиста, като само пишете „Обратно редакцията“.

Който запише четири платени нови абонати, получава едногодишно течение отъ списанието даромъ.

*

Станете **настоятель** на списанието и библиотеката при твърде добри условия.

*

Дългъ е на всѣки привърженикъ на природолѣчението да намѣри презъ годината поне единъ новъ платенъ абонатъ.

*

Страдащи, които сте намѣрили спасение въ препоръчанитѣ отъ насъ методи не се задоволявайте само съ това да ни се похвалитѣ до редакцията и ни правите комплименти, а потрудете се и въведете въ сжщия пжтъ и други страдащи, които дирятъ спасение, като ги абонирайте за списанието.

*

Платете абонамента си!

Подаржка, който ще дадемъ тази година на редовнитѣ си абонити е частъ II-ра на „Домашенъ Природенъ Лѣ-ларь“ — Лѣкуване съ пара. И то само на онѣзи абонати, които се издължватъ направо въ редакцията.

*

Нѣма подарѣкъ за онѣзи, които ни заставятъ да имъ пращаме квитанции по пощата, защото срѣдствата за премията имъ отива по пощенски разноски, които сж много голѣми.

*

Тѣзи, които по разни причини не могатъ да ни се издължватъ още сега, нека поискатъ отсрочка, като се обадятъ до редакцията, че желаятъ да го получаватъ.

*

Съидейници — истински симпатизиращи на дви-женіетъ ни не забравяйте нито минутка отчитането си, защото само така ще ни дадете възможность да подобряваме списанието, библиотеката и да вървимъ все напредъ и печелимъ масово последователи.

*

Който не иска да дава пари въ каситѣ на свѣтовния лѣкарственъ капиталъ, той чете „Природенъ Лѣкаръ“.

ВНИМАНИЕ!

Втората книжка ще пратимъ само на тия, които се издължватъ, или, поискатъ отсрочка, като изрично поискатъ списанието съ картичка!

Редакцията.

Боза! Боза! Боза!

здрава, хранителна и лѣчебна напитка

НАИ-ДОБРА ЩЕ НАМЕРИТЕ ПРИ

ЦВѢТКО АНГЕЛОВЪ

УЛ. „ЦАРЬ БОРИСЪ“ — ВАРНА.

Пийте боза!

До _____

гр. _____

СЪДЪРЖАНИЕ:

1) Д-ръ К. Йордановъ — „Моите впечатления отъ Германия“	1
2) Д-ра Капфереръ — „Магарешката кашлица“	3
3) Д-ръ Браухле — „Язва въ дванадесетопръсника“	6
4) * „Държане при кжшната работа“	8
5) Д-ръ Зигфридъ Мюлеръ — „Лѣкуването по Шротъ“	9
6) Д-ръ Браухле — „Лѣкуването чрезъ суровоядене“	10
7) * „Противъ изпотяването“	11
8) „Суроватната като лѣкарство“	11
9) * „Кръстоболъ“	12
10) D-г А. Schalle — „Лѣкуването по Кнаипъ“	12
11) Ст. Камбуровъ — „Чрезъ наука къмъ природо- стихотворение“	14
12) А. Шолта — „Горещи промивания на гърлото“	14

Д-ръ Кирилъ Йордановъ

се завърна отъ Германия и започна да приема болни въ стария си кабинетъ, бул. „Мария Луиза“ № 34 — Варна.