

# П Р И Р О Д Е Н Ъ    ≡ — — ≡    Л Ъ К А Р Ъ

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

## СЪДЪРЖАНИЕ:

1. Лѣкуване съ вода . . . . .	40 стр.
а) Менящи приложения . . . . .	49 "
б) Повишаващи бани . . . . .	51 "
в) Бани на ржцетѣ . . . . .	53 "
г) Бани на очитѣ . . . . .	54 "
д) Водоприложения на краката . . . . .	55 "
е) Бани на носа . . . . .	57 "
2. Едно народно зло . . . . .	58 "
3. Природно лѣкуване на дифтерита . . . . .	59 "
4. Нервни деца . . . . .	62 "



сп. „КАРТИННА ГАЛЕРИЯ“, год. V, кн. 3. Най-голямото детско юношеско списание излизащо за сега във България. Книга трета е богато илюстрирана. Следъ третата книга започва излизането на палашевата юбилейна година. Годишенъ абонаментъ 40 лв.

Редакторъ Ал. Григоровъ. Адресъ: „Картична галерия“, ул. Раковски № 40, София. Пош. чек. с/ка 1355.

**ВЕЛИКАТА МИСИЯ НА МАЙКАТА** е новоизлъзлата книга отъ Димитъръ Аджемовъ. Спретнато издание, въ което авторътъ разглежда една интересна тема. „Нѣма нищо по-нежно, нищо по-велико и нищо по-свѣто отъ душата на майката“. Така разбира авторътъ душата на майката и нейната велика мисия въ днескашнитѣ времена на всеобщо разорение. Цена 8 лв. Доставка се и отъ редакцията само въ предплата.

в. **ЗДРАВЕЦЪ**, бр. 4 год. VI. съ богато здравно съдържание се получи въ редакцията. Сътрудничатъ видни детски писатели и лѣкари. Годишенъ абонаментъ съ 2 безплатни премии само 15 лева. Гл. редакторъ Дръ Никола Станчевъ, Сердика 18 — София.

„**СЛАВЕЙЧЕ**“, илюстриранъ вестникъ за деца и юноши. Редакторъ: Георги Крънзовъ. Година III, брой 3. Съдържа стихове, приказки, разкази и други полезни и забавни работи. Абон. само 10 лева заедно съ безплатна премия книга — „Чудната стрела“ отъ Георги Крънзовъ. Абонирайте се! Адресъ: — ул. Чумерна, 29. София пош. чек. с/ка № 624.

„**СЕМЕЙСТВОТО** и нравственото възпитание на децата“ е нова книга отъ г. Нико Просеничковъ, бившъ гимназиаленъ директоръ и окръженъ инспекторъ — Русе. Авторътъ е разгледалъ накратко всичко онова което е въ посрѣдствена или непосредствена връзка съ възпитанието на нашитѣ деца. Като имаме предвидъ непълнотитѣ, а и слабитѣ познания по този тъй важенъ проблемъ, книгата на г. Просеничковъ се явява като настолна на всѣки, който желае да остави най-голямото богатство на своитѣ деца — добро възпитание. Цена 20 лв. Доставка авторътъ ул. „Баба Тонка“ № 16 Русе.

# ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

НАУЧНО - ПОПУЛЯРНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ  
(БИОЛОГИЧНА МЕДИЦИНА) И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

Год. аб. 50 лв.

За странство 70 лева

Чек. смѣтка 23-91

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

## ЛЪКУВАНЕ СЪ ВОДА

(продължение отъ бр. 3)

### 5. Менящи приложения.

Третирането на тѣлото или частъ отъ него съ топло и студено едно следъ друго, наричаме *менящи приложения* на природното лѣкуване. Общото при тѣхъ е, че както студеното, така и топлото се повтарятъ нѣколко пѣти. Следъ всѣко студено следва веднага топло и обратно. Започва се винаги съ топло, а се свършва винаги съ студено. Топлото се прилага по-продължително, а студеното съвсемъ кратко—даже секунди. Важно е също така, че температурата има възможнитѣ максимални граници. Тоестъ, студеното да е колкото се може по-студено, а топлото—колкото се може по-горещо.

Менящитѣ приложения сж преди всичко *истинска помпа* за кръвообрата. Чрезъ тѣхъ даваме на кръвообръщението такъвъ тласъкъ и го така поущряваме, както не сме въ състояние да го сторимъ съ нищо друго. Това имъ действие ги прави незаменимо сръдство при всички хронически страдания, кждето недостатъчната циркулация на кръвта и нейния застой (въобще липса на реакция) е основната причина на страданието. А важната наша целъ, да поущримъ кръвообората и премахнемъ застоя, постигаме повече отъ идеално, именно чрезъ подходящето менящо приложение. Но свойствено тѣмъ е и това, че чрезъ тѣхъ се постига най-добре разнасянето (разпръскването) и просмукването, което пъкъ ги поставя на завидна висота като лѣкарство при акутни процеси, като гнойници и прочие.

*Приготовлението* се състои въ набавянето на два подходящи съдове (споредъ това каква баня ще правимъ). Въ едина наливаме топлата вода (40—45° С.), а въ другия студената (15—20° С.). Поставятъ се близко единъ до другъ. При готвя се на ржка една суха кърпа за избърсване.

Нека повторимъ, че топлото приложение е продължително (3—4 минути), а студеното съвсемъ кратко ( $\frac{1}{2}$ —1 ми-

нута — даже секунди) Следъ свършването на приложението става сухо избърсване на тѣлото, обличане и лѣгане или движение.

Меняща седяща баня се прави въ специално за целта пригодени седящи вани или импровизиранъ нѣкакъвъ другъ сждъ. Съда се въ топлата вода и се чете бавно: 1! 2! 3. Потопянето въ топлата и студена вода повтаряме 3 — 4 — 5 пжти. Последното потапяне е въ студената вода, следъ което се избърсваме сухо и се обличаме и лѣгаме.

За по-голъма предпазливостъ тукъ студената вода може предварително да е 24 - 26°С. Но и по ниската е позволена, стига всичко добре да се подбира.

Добре е следъ банята да се направи единъ по-лекъ масажъ, който допълва и подкрепя лѣчебното действие на предшествавалата го баня.

*Хроническитѣ и субакутнитѣ* страдания на коремнитѣ органи, особено придружаващитѣ се отъ студени крака и приливъ на кръвъ къмъ мозъка, сж добра индикация за това приложение. Но прилагани при здрави хора, менящитѣ седящи бани освежаватъ кръвообрата въ тазовитѣ и коремни органи, премахватъ застоя и така поощряватъ функциитѣ имъ. Но тукъ тѣ оказватъ поощряващо действие и върху цѣлата веществена обмѣна.

Трѣбва особено да подчертая, че тѣ сж *отлично* приложение при *хемороиди*.

По-малко сж подходящи за много слаби, мадокръвни и нервни индивиди, но поради това, че сж частични приложения, не възбуждатъ тѣй много нервитѣ както напримѣръ менящия душъ. Тѣ могатъ, макаръ и по-предпазливо, да се приложатъ при мнозина отъ казаната категория.

Менящи бани на краката сж друга една форма на менящитѣ приложения на нашата лѣчебна наука. За целта се взематъ две достатъчно широки и дълбоки кофи или подходящи други два сжда. Едина съ студена, а другия съ гореща вода. Тукъ температура може спокойно да се взема по крайна. Започва се съ топлата, а се свършва съ студената вода, като се повтаря 3—4—5 пжти. Най-сетне става или изсушаване на краката, или енергично фротирание съ гжба, или грубъ мокъръ, студенъ парцалъ, следъ което сухо топло обуване безъ изсушаване. Лѣга се, или се движи докато се затоплятъ. Най-добре е ако се обуятъ топли вълнени чорапи и топли обуца. Така се лѣкуватъ студениитѣ крака.

Менящи бани на ржцетѣ иматъ сжщата процедура на прилагане и сж приложими при сжщитѣ случаи.

Менящи поливания се прилагатъ най-добре съ помощта на специално приспособление. Импровизирано може

сжщо така да се пристъпи къмъ прилагането, но то трѣбва да става много добре, иначе действието не е така пълно и ефикасно. Важно е при поливането, водата да образува *струя*, която доста силно да удря мѣстото на приложението. Поливането съ топло трае продължително, а това съ студеното съвсемъ кратко. Повтаря се нѣколко пѣти.

Прилагатъ се най-често като локални приложения. Особено като поливания на стомаха, черния дробъ и далака. При тѣзи се изисква предварително студено измиване на челото, врата и гърдитѣ. Естествено е, че положението на тѣлото респективно на обливаното тѣлесно мѣсто, трѣбва така да е поставено, че оттичащата се вода да пада въ специално приготвенъ сждъ и така се не разлива по пода и въобще на разни страни.

Подувания на черния дробъ вследствие застой на кръвта, язви на краката, които не се подаватъ на излѣчение (при разширени вени) запекъ, атония на храносмилателния каналъ и редица други страдания, сж благодарна задавка на менящитѣ поливания.

Менящитѣ промивания иматъ особена цена при катарии на влагалището, матката, хроническа хрема и тѣмъ подобни страдания. Посрѣдствомъ тѣхъ ние сме въ състояние да събудимъ едва „междукащата“ лѣчебна реакция и така подведемъ организма къмъ оздравяване. Менящитѣ гаргари — при хронически катарии въ устата и гърлото.

Менящитѣ измивания замѣстятъ банитѣ и сж приложими навсѣкжде. Затове сж нужни два сжда — единия съ студена, а другия съ гореща вода. Най-първо правимъ по-продължително измиване съ горещата, после кжсо съ студена вода и това повтаряме нѣколко пѣти. Сжщевременно да става енергично изтриване на тѣлото. Най-после сухо изтриване и обличане.

*Лежащо* болнитѣ се измиватъ въ леглото съ кърпа.

Преимущества на тѣзи менящи измивания сж, че тѣ поуцряватъ кръвообрата и дишането, но пазятъ сърдцето. Затова тѣ намиратъ приложение при задухи, при сърдечно болнитѣ и при всички състояния, които иматъ за причина кръвния застой, като варици, тѣхнитѣ язви и пр. Менящитѣ измивания на гѣлото отъ кръста нагоре или надолу, подпомагатъ всмукването, разнасянето и разпрѣскването на плеврални ексудати, перитонеални инфилтрати и тѣмъ подобнитѣ.

## 6. Покачващи (повишаващи) бани.

Ако въ време на една баня, чрезъ доливане на гореща вода, повишимъ температурата и така продължаваме изкжпването на болния, тогава имаме т. н., *повишаваща баня*. Най-

високата температура, до която може да се достигне при тѣхъ е, споредъ естеството на болестъта, особеноститѣ на болния и редица други приценени отъ лѣкаря обстоятелства, 40—45° С. Тѣзи силно лѣчебни бани сж въведени за първи пжтъ отъ професоръ Швенингеръ въ лѣчебното изкуство. Тѣ принадлежатъ днесъ къмъ най-силно действуващитѣ водо-приложения на модерното научно природолѣчение и сж отлични при инфекциознитѣ болести (детскитѣ шарки, скарлатина, дифтеритъ, инфлуенца и др.). Преди всичко тѣ сж изпотително приложение. А отъ тукъ сж и срѣдство за изкарване на тѣлеснитѣ отрови и обезотравяването на организма — респективно кръвта. При заболявания на кръвообрата, (сърдцето), кждето излагането на цѣлото тѣло на горещата вода е нецелесъобразно, частичнитѣ покачващи бани сж приложими и то съ добъръ успѣхъ.

Искаме ли да ускоримъ изпотяването, тогава даваме на болния да пие горещъ чай отъ липовъ цвѣтъ и обливаме главата му често съ гореща вода. Обикновено следъ 10—20 минути изпотяването настѣпва и банята се прекратява. Следъ това става сухо огъване на болния, въ което той се препотява. Най-сетне се прави измиване съ вода отъ 30—25° С.

#### а. Повишаваща половинъ баня.

Прилага се обикновено съ цель за изпотяване. Става въ обикновена вана за цѣли бани. Но може да се направи и въ какъвто и да е другъ подходящъ сждъ, стига да се усвои изкуството на импровизиране. Болниятъ сѣда въ ваната съ необходимото количество вода 37°С. Чрезъ доливане на гореща, температурата на водата се повишава до възможно търпимата за болния. Главата му остава открита. Отъ кръста надолу тѣлото е въ гореща вода, а отъ тамъ нагоре подъ действието на парата подъ покривкитѣ, съ които е покритъ болния и цѣлата вана. Не следъ дълго настѣпва изпотяването. Тогава започва бавното разхлабване на покривкитѣ, което позволява свободното изпаряване на задушеното тѣло.

#### б. Повишаваща баня на краката.

Правятъ се въ обиковена по-широка кофа или два достатъчно голѣми други сждове. Въ първия случай двата крака се поставятъ въ единъ сждъ, а при недостагъчно голѣмъ сждъ, по единъ въ два. Поставятъ се първо въ топла вода, която чрезъ доливане се сгорещява до търпимостъ. Водата да стига до подъ коленетѣ, или най-малкото, до срѣдата на прасетата. Следъ това става огъване на цѣлото тѣло заедно съ сждоветѣ въ които сж натопени краката като мантия. Така загнать се оставя болниятъ да стои около 30 минути.

Зимата съ студа и сиѣга е здраво време, което всѣки да използва за излети.

Може, разбира се, въ сжщото това време да се поставятъ и ржцетѣ въ другъ сждъ и така банята да стане комбинирана на ржцетѣ и краката. Най-удобното въ такъвъ случай е, сжда за ржцетѣ да се постави на поставената предъ болния маса, а за краката подъ самата маса.

#### в. Повишаваща седяща баня.

Отъ казаното до сега за повишаващитѣ (покачващитѣ) бани е ясно какъ точно ще стане и седящата покачваща баня. Трѣбва да се допълнимъ само съ това, че въ време на банята краката се поставятъ на топла тухла или въ топла вода. Цѣлото тѣло, съ ваната и сжда за краката, се сжщо така увиватъ въ специално одиало или подобно.

#### б. Бани на ржцетѣ.

Банитѣ на ржцетѣ е друго едно ценно нагласяване, което рѣдко намира у насъ приложение. Топлитѣ, респективно горещитѣ бани, сж силноуспокояващо срдѣство при задуха, астма, кръвоизлияния и въобще при всички страдания на бѣлитѣ дробове. Въ кома изпаднали, респективно крайно изтощени болни, намиратъ ободрение и „съживяване“ въ тѣхното приложение. Тѣ предизвикватъ силно отвеждане на кръвта отъ гърдитѣ и мозъка и така облекчаватъ сърдцето и главата. Мѣнящитѣ пѣкъ бани на ржцетѣ освежаватъ и поущряватъ кръвообрата и премахватъ студениѣ ржце. Ако въ водата се постави соль, още по-добре хардалѣ, действието имъ се още повече усилва.

Краткитѣ студени бани (отъ срдѣдна температура до съвсемъ студената) сж любимо срдѣство при нервно сърдцебиене, нервни задухи, нервно главоболие. Тя трае само  $\frac{1}{2}$ —1 минута.

#### а. Повишаваща баня на ржцетѣ.

Като съ особена стойность, покрай казанитѣ до тукъ бани на ржцетѣ, искамъ да дамъ малко повече мѣсто за този видъ баня. Прави се обикновено на ржцетѣ до лактитѣ.

*Приготовление:* Взема се една масичка. На нея се поставя напримѣръ детска ваничка. До нея столъ за сѣдане. Болниятъ сѣда и си поставя ржцетѣ до лактитѣ въ топлата вода въ ваната, която се намира сега удобно предъ самия него на масата. Тѣлото му, отъ главата надолу до кръста заедно съ ваната, е завито въ одиалото. Всѣки нѣколко минути се открехва завивката и долива гореща вода, докато температурата стигне до  $45^{\circ}$  С. Накрай става хладно измиване на изкпанитѣ части на ржцетѣ, а и на цѣлото тѣло, особено отъ кръста нагоре.

Но сжщата баня може да се направи и по следния на-

Спечели ли единъ поне новъ последователъ за природното лѣкуване?

чинъ: Взематъ се три стола. На срѣдния сѣда болниятъ, а на другитѣ два се поставя по единъ подходящъ за целта сждъ съ топла вода. Потопятъ съ едната въ едина, а другата въ другия сждъ. Пълното завиване и тукъ се спазва. Сжщо и доливането става по сжщия начинъ. Най-сетне пакъ хладно омиване, което нѣкога може да се замѣни съ сухо изтриване.

При тежко болнитѣ сжщата баня може да стане и въ леглото. Въ такъвъ случай седящия боленъ се добре подпиратъ отъ помощно лице. Но въ легнало състояние тя е сжщо така приложима.

## 6. Апарата на професоръ Швенигеръ.

Голѣмата цѣлебна стойностъ на горнитѣ бани сж накарали професоръ Швенигеръ бившъ университетски професоръ въ Виена (професоръ за природно лѣкуване) да конструира специаленъ апаратъ за удобно и ефикасно приложение. Накратко описанъ той представлява една продълговата вана съ достатъчна дълбочина, необходима за целта. Приспособенъ е и добре прилягащъ капакъ, който позволява поставянето на ржцетѣ. Ваничката е снабдена съ една отводна трѣба, която позволява изтичането на водата и друга, която служи за доливане на гореща вода. Поставенъ е сжщо така и единъ термометъръ, на който се лесно отчита температурата на водата и дава възможностъ да се долива по желание гореща вода и да се изтака изстиналата. При употребата апарата се поставя сжщо така на масата.

Естествено, неговото доставяне е свързано съ разноси, които не сж по силитѣ на мнозинството и затова намъ не остава друго, освенъ да се научимъ да импровизираме и си служимъ съ подходящи сждове. При това можемъ да бждемъ уверени, че резултатитѣ по нищо не ще остѣпятъ на банитѣ правени съ професорския апаратъ.

## 7. Бани на очитѣ.

*Топла баня на очитѣ.* Взема се единъ съ подходяща форма сждъ, който напълняме съ вода отъ 33—37 градуса С. Натопяваме лицето си въ водата така, че очитѣ носа и брадата да бждатъ въ водата. При това отваряме очитѣ. При нужда издигаме главата си за да поемемъ въздухъ. Повтарятъ се три четири пжти дневно. Тѣзи бани, комбинирани съ разнитѣ отводни приложения, (парни бани на краката, менящи бани на краката, обливания на сжщитѣ и коленетѣ или пѣкъ, което е най-добре, коремообтривнитѣ бани на Луи Куне), сж отлично срдство при разнитѣ възпаления на очитѣ.

*Гореща баня на очитѣ.* Взема се издута съ тѣсенъ отворъ. винаена чаша, или пѣкъ специално за очни

Не прекалявай съ студената вода презъ зимата.



бани направена чашка отъ аптеката. Напъзва се съ горещъ чай отъ копъръ (*Foeniculum capillaceum*). Загъваме главата си съ голѣма кърпа и подпъхваме чашката да бие болното око. Съ истиването на чая и намаляване на парата, доближаваме все повече къмъ окото, докато чашката опре до него и издигвайки главата захлупваме чашката съ чая върху окото си и така правимъ баня на болното око. Искаме ли да продължимъ действието на парата, тогава доливаме отъ време на време горещъ чай въ чашката и така продължаваме парната баня на болното око.

Така приложена гореща баня на окото предизвиква силенъ приливъ на чиста кръвъ (хиперемия) къмъ болното око и увеличавайки лечебната реакция, спомага за бързото разрохване и всмукване на възпалителния екскудатъ и гарантира оздравяването на каквито и да е очни възпаления. Разбира се наредъ съ тѣзи очни бани, става и прилагането на останалитѣ лѣчебни фактори.

Лѣкувайки така болнитѣ си очи, ние никога нѣма да прибѣгнемъ къмъ каквито и да е капки, чийто приложение, споредъ науката за природолѣчението, сж винаги отъ вреда, защото вмѣсто да ускоряватъ излжчването и очистителната реакция, тѣ я спъватъ, като потискатъ хиперемията.

По сжщия начинъ се правятъ (както топлитѣ) и студентѣ бани на очитѣ, които намиратъ приложение като укрепяващи зрението, особено при стари хора, но сж отъ полза и при всѣки човѣкъ. Водата тукъ е хладна до студена.

## 8. Приложения на краката

Както на всѣкъжде, така и тукъ: Преди всѣко студено приложение, краката трѣбва да бждатъ топли. Ако сж студени затоплятъ се съ вода, пара, търкане, босоходене или подобно. Следъ всѣко топло приложение се охлаждаатъ.

### а. Измиване на краката вечеръ.

Многобройнитѣ пори, съ които сж снабдени стъпалата на краката, говорятъ, че тѣмъ е възложена специална и много важна работа въ тѣлесната машина. Тѣ сж първостепенно излжчително мѣсто. Както ржцетъ, така и краката трѣбва да бждатъ обектъ на голѣми грижи. Особено относно чистотата, грижитѣ ни да сж изобилни. Ежевечерното измиване на краката и при здравитѣ е незамѣнимо ценно. При болнитѣ то е съ двойна стойностъ и дългъ се налага на всѣки боленъ преди лѣгане да измие краката си съ хладка вода: Това успокоява, докарва приятенъ сънъ, отвежда кръвта къмъ краката и освобождава мозъка.

Родители, които искатъ и умѣятъ да дадатъ на децата

Изучи природолѣчението преди още да си заболѣлъ.

си несамѣнимо наследство привикватъ ги всѣка вечерь да миятъ краката си и тогава да лѣгатъ.

### б. Бани на краката.

*Студени бани* на краката се правятъ съ вода 10 — 15 градуса С. и траятъ половинъ до 3 минути. Въ време на банята краката се търкатъ усилено (единъ въ други или съ ржце). Действието на банята се усилюва, ако водата стига до пръсцитѣ. Въ такъвъ случай най-добре е да се стѣпва и върви въ течащата вода или, при липса на такава, въ ваната (ходене на мѣсто). Благодетелното действие се упражнява чрезъ дразнене нервнитѣ окончания въ краката и така рефлекторно усилюватъ перисталтиката на дебелото черво, поради което сж често отлично сръдство противъ упоритъ запекъ. Приложени при кръвоизлияния отъ носа, бѣлитѣ дробове, матката и др., тѣ спиратъ бързо и ефикасно кръвоизлиянието. Освежаватъ кръвообрата въ краката и, продължително приложени, сж добро приложение при студени крака. При условие, разбира се, че индивида е билъ добре реакционно-способенъ.

*Хладки бани на краката* се правятъ съ вода 30 — 35° С. и траятъ до половинъ часъ. Тѣ служатъ за очистване на краката, ободряватъ при отпадналостъ, като успокояващо сръдство преди лѣгане и въобще при разнитѣ нервни неспокойствия и възбуждения.

*Горещитѣ пѣкъ* се правятъ съ вода 38—42° С и траятъ 10—20 минути. Употрѣбаватъ се при астматични атаки, при силни менструалки кръвоизливи, нервно главоболие, при бронхиаленъ катаръ, при слабо сръдце, болки въ ушитѣ и др.

Чрезъ прибавка къмъ водата на соль, пепель или хардалъ, действието имъ се усилюва.

*Менящитѣ и повишаващи* бани на краката се правятъ както и на ржцетѣ. Показани сж особено при студени крака.

### в. Какъ се топятъ краката на лежащоболнитѣ:

Студенитѣ крака при температурно болнитѣ предизвикватъ приливъ на кръвта къмъ мозъка, което е свързано съ неспокойствие.

Затоплянето става по най-различни начини: Една гореща тухла, шише пълно съ гореща вода, термофоръ съ гореща вода или каквото и да е подобно, загъва се въ натопенъ въ гореща вода и добре изцеденъ парцалъ и следъ това въ фланеленъ платъ или се пѣха просто въ единъ вълненъ чорапъ. Постава се на краката. Огъването предварително съ мокаръ парцалъ се предпочита поради това, че дава влажна топлина. А тази отвеща много по-добре отъ сухата и облекчава мозъка. Следъ стопляне на краката, топлото се маха, защото,

За дезинфекция на устата често по лъжичка лимоновъ сокъ,

ако остане и следъ като краката сж вече затоплени, повишава се температурата и болния става неспокоенъ

## 9. Бани на носа.

Носътъ е единъ органъ, който се смѣта за много мало-важенъ даже и излишенъ. Неговата важностъ обаче за здравето е довела до откриването на специални лѣчебни процедури, най-важнитѣ отъ които сж банитѣ.

На носа можемъ да правимъ сжщитѣ бани, както и на всѣка друга тѣлесна часть. Само особеното мѣсторазположение и деликатната конструкция, налагатъ усвоаването на техниката имъ, ако искаме тѣ да не бждатъ вредни, а полезни. Биле тѣ топли, студени, горещи, менящи и прочие бани на носа, за тѣхното приложение ни е необходимо или специална чашка, специална тулумбичка или подобно. Тѣ трѣбва да бждатъ такива, че да позволяватъ удобното и изобилно измиване на носната вжтрешностъ, както и неговата вжншностъ, а и околностъ. Но вжтрешното измиване и промиване на носа може да стане и чрезъ обикновено всмръкване на вода. При това лѣчебно всмръкване трѣбва да пазимъ щото заедно съ всмръкваната вода да не отива и въздухъ. Освенъ това, всмръкването да става не грубо, а внимателно, за да се избѣгне навлизането на вода въ т. н. евстахиеви тръби, което би довело до ушни възпаления. Разбира се, при липса на специалнитѣ чашки, можемъ да си послужимъ и съ обикновени нѣкакви сждове, а и съ шепата си. Въ всички случаи всмръкнатата вода излиза презъ устата и се изплюва.

Всички видове заболявания на носа вжтре и вжнъ се поддаватъ на лѣкуването чрезъ носни бани. Даже и оцеканата, минаваща за неизлѣчима болѣсть, може „да намѣри майстора си“ въ добре приложенитѣ подходящи бани. Но приложения при здрави хора тѣ закаляватъ носната лигавица и я пазятъ отъ заболяване.

Споредъ вида на банята е и температурата на водата. Обикновенитѣ бани се правятъ съ вода 20 - 25° С.

Добре е вмѣсто чиста вода да се употрѣбява солена, която не дразни така много лигавицата и вжобще се понася до-добре.

Тукъ му е мѣстото да подчертая единъ случай отъ моята практика. Една богата дама, която е имала достъпъ до европейски професори (разбира се, безъ да ѝ дадатъ излѣчение на хроническата хрема), отказа предложеното ѝ отъ мене лѣкуване чрезъ всмръкване само затова, защото нѣкой професоръ ѝ казалъ, какво, ние българитѣ съ нашето всмръкване сме нанасяли много пакости и този професоръ ѝ абсолютно забранилъ смръкването на вода въ носа. Разбира се въ това

При болки въ корема— гладъ, клизма, тепло и присницовъ компресъ

нѣма нито следа отъ истина и азъ съветвамъ, спокойно да се пристѣпва къмъ всички видове носни бани.

## Едно народно зло.

отъ

Гичо Хр. Михайловъ — у-ль.

Много рани има по обществания организъмъ. Подобно на отдѣлния индивидъ и общество боледува, и то доста сериозно. Но отъ кжде ще трѣбва да почнемъ да лѣкуваме? Безспорно отъ оная рана, която прѣска зараза навсѣкжде, която е първопричина, основа, почва за другитѣ зарази, а тя е *алкоолизма*.

Нѣма градъ, нѣма село, нѣма паланка гдѣто алкоолътъ, спиртнитѣ питиета, да не се промѣкнали и да не сж се на станили всѣрдь населението. Кръчми имаме навсѣкжде. Пие се навредъ. Пиятъ всички. Пие селянинътъ като мисли, че алкоолътъ ще подкрепи силитѣ му при работа, пие гражданинътъ като мисли, че виното и бирата ще му донесатъ жадуваното щастие. Жестока самоизмама.

А знайно е, че алкоолътъ убива усета за умора. Това е много вредно, защото при притѣпяване на този усетъ, става по голѣмо напрежение и преуморяване на мускулитѣ.

Алкоолътъ се пие за всичко: и „за здраве“, за да се подкопае двойно повече то, и за веселие, и за разтуха, и отъ мжка, и за куражъ. Пие бедняка за да забрави грижи и неволи, пие богатия за да добие „настроение“, пиятъ всички. Алкоолътъ господарува въ всичко и надъ всички. Алкоолътъ е взелъ широки размѣри. Той е голѣмо зло за народа. Пиенето си остава най-страшния бичъ на човѣчеството. Физическо и духовно израждане, материално и морално разорение, ето ползата отъ пиенето.

Алкоолътъ гнети и изражда човечеството, като посяга съ своитѣ невидими пипала на най-свѣтото у човѣка — на неговата разплодителна клетка и неговия разумъ. Това се напълно потвърждава отъ многобройни наблюдения върху хора, както и отъ експерименти върху животни. *Дръ Бертоле* аутопсиралъ 100 група на алкоолици и намѣрилъ въ 64 пълна атрофия на половитѣ жлези, въ 18 — срѣдна, въ 16 — слаба и само въ 2 сж видимо здрави.

Споредъ сведение на Главната Дирекция на Народното Здраве въ България, презъ 1935 год. въ България е имало 12635 кръчми, или срѣдно една кръчма е обслужвала 485 души. Презъ 1936 год. броятъ на кръчмитѣ а билъ 12970 или една кръчма е обслужвала 479 души, мъже, жени, старци и деца. А какво е влиянието на алкоола върху живия човѣшки ор-

Ако измръзнешъ презъ зимата не влизай направо въ топла стая.

ганизъмъ всѣки може да проучи, тъй като и нашата научна литература разполага съ данни по тоя въпросъ.

Алкоола засѣга най-лесно мозъка. Организъмъ, чийто мозъкъ е засегнатъ отъ алкоолнитѣ пари ще бжде едно бреме за обществото. И наистина въ България има доста идиоти, епилептици и други душевно болни. Презъ 1936 год. сж биле проучени 8831 души и въ тѣхъ се указало, че въ 1559 или 17·7 на сто имали за първопричина алкоолизма. Но само тѣ ли сж? Пакъ споредъ сведения на Главната Дирекция на Народното Здраве отъ самоубийствата презъ 1036 год. сж анкетирани 347 самоубийства, отъ които 40 или 11·2 на сто сж подъ влияние на алкоолизма. Но това сж само регистриранитѣ и анкетирани отъ Дирекцията на Народното Здраве случаи.

Сжщо презъ 1936 год. сж биле изследвани 3269 болни отъ венерически болести въ които указало 273 случая или 8·4 на сто се дължатъ на алкоолизма. Алкоольтъ вънъ отъ социалнитѣ причини е главния факторъ за разпространение на венерическитѣ болести. „Пияна жена — отворена врата“ казва народната мъдростъ, която тъй просто, но пакъ тъй сполучливо сочи въздействието на алкоола върху живия човѣшки организъмъ.

Пиянството, обществената и морална поквара, венерическитѣ болести сж такива страшни и безпощадни врагове, които причиняватъ голѣми страдания на народа.

Едно е оржжието срещу тѣхъ. Просвѣта и то повече *трезва просвѣта.*

Носители на това оржжие трѣбва да бждатъ всички интелегентни синове на нашия народъ, призвани отъ провидението да бждатъ ржководители на широкитѣ народни маси.

Въ името на науката, за честъта на семейството, и величието на родината, на борба срещу това страшно народно зло.

## Природно лѣкуване на дифтерита.<sup>1)</sup>

отъ Дръ Otto Stumpr.

Преди години писахъ въ научното списание „Blätter für Impfforschung“ какъ лѣкуваме биологично лошото гърло. Днесъ, следъ още толкова много години личенъ опитъ, излизамъ пакъ по този въпросъ. Сега предлагамъ единъ много простъ методъ, който води бързо и сигурно до оздравяване.

На 29 октомврий 1937 год. бѣхъ повиканъ при 8 годишното момиче на единъ селянинъ. Чамѣрихъ детето съ висока

1) Naturärztliche Rundschau 1938/7.

темпера, тежко дишане, силно зачервено лице, множество увеличени шийни жлези. Сливицитѣ бѣха силно увеличени, зачервени и покрити съ типичнитѣ дифтерийни обложки. Предния день детето е било напълно здраво. Заболяването за почва внезапно съ температура 39.5° С. Тежката болестна картина, съ увеличенитѣ червени и ясно обложени сливици, едва ли позволяватъ съмнение досежно естеството на заболяването.

Трѣбваше да се пристъпи бързо къмъ лѣкуване. Разбира се за единъ биологично поставенъ лѣкаръ, това не може да бжде друго, освенъ чисто природосъобразно, безъ каквито и да е серуми и шприцове. Най първо азъ прибѣгнахъ къмъ *лимоновъ сокъ*, който тѣй много се препорѣчва отъ Д-ръ Spengler. (Нека не пропуснемъ да кажемъ, че нашиятъ столиченъ лѣкаръ, г. Д-ръ Н. Станчевъ, недавна, съ цитати отъ множество автори, ни показа, че лѣчебната сила на лимоновия сокъ при дифтерита е голѣма. Този сокъ има свойството да убива дифтерийнитѣ бацили. Нека това свойство на лимоновия сокъ се добре запомни отъ нашитѣ последователи. Това ясно говори за лѣчебната му сила и ни казва, никога да го не забравяме въ дни на боледуване. Б. Р).

Въ една кафяна чашка имаме лимоновъ сокъ. Едина край на една дървена клечка овиваме съ памукъ. Натопяваме този край въ лимоновия сокъ. Следъ това го „овардаляме“ въ ситна захаръ (най-добре „небеть шекеръ“) съ така напоения съ лимоновъ сокъ и облепенъ съ захарни кристалчета, памукъ намазваме добре сливицитѣ. Такива намазвания правимъ всѣки 15 — 30 минути. Когато се случи нѣкога да нѣмаме лимонъ, се постѣпва по следния начинъ: приготвяме си лайкова отвара. Лайковиятъ чай е дезинфециозно средство. Една дървена клечка е овита на едина ѳ край съ памукъ, както по-горе. Натопяваме памука въ тази отвара. Сетне го натриваме въ захарта. Съ това натриваме сливицитѣ енергично, но безъ да причиняваме болка на детето. Да се помни добре, че и съ лимоновия сокъ, ние не мажемъ, а *натриваме* (втриваме) сливицитѣ съ известно натискане. Много често, още следъ първитѣ нѣколко натривания дифтерийни обложки почватъ да се отлепватъ и да отпадатъ. Нормално тѣ мѣчно се отлепватъ отъ мѣстото нмъ.

За изхвърляне отровитѣ, се нареждатъ ежедневно по едно изобилно *изпотпяване*. Ние можемъ да си изберемъ, кой да е начинъ на изпотпяване. Особено препорѣчителни, като по-малко уморителни, изпотпяване чрезъ сухо или влажно цѣло овиване. Ежедневнитѣ *клизми*, съ строгия *постъ* (гладъ) трѣбва да се спазватъ строго. Изобилно разхладителни напитки, които уталожаватъ жаждата, охлаждадатъ огъня и улесняватъ изхвърлянето на отровитѣ изъ борящия се организъмъ.

Отчетете се и очаквайте скоро „блѣдробната туберкулоза“.

*Резултата* отъ този тъй простъ начинъ на лѣкуване изненада всички ни. Когато следъ 24 часа посетихъ повторно детето, то бѣше вече здраво. Имаме вече едно общо намаляване и омекване на подутитѣ сливици и жлези, обложкитѣ бѣха останали въ следи, всички неприятни усещания, присъщи на тази болестъ бѣха вече изчезнали. Температурата е вече 37.8° С. Апетита, бѣше вече възстановенъ. Бѣше излишно всѣкакво по нататъшно лѣкуване.

Следъ 3 месеца се осведомихъ за състоянието на детето. То бѣше напълно здраво, никакви усложнения, никакви сѣтнешни заболявания не сж се появили.

Резултата отъ бактериологическото изследване дойде много късно. Детето бѣше отдавна оздравѣло, когато ми съобщиха, че диагнозата „дифтерия“ се потвърждава.

Една стара истина се потвърждава: колкото единъ лѣкаръ е по-младъ и начинающъ, толкова той повече вѣрва въ многото лѣкарства и ги дава на своитѣ болни.

Колкото единъ лѣкаръ е по-старъ и укършенъ въ своята практика, толкова той се уверява все повече, че за оздравяването е нужно много малко. Такъвъ лѣкаръ все повече ограничава употрѣбата на лѣкарства въ чийто полза, той вече не вѣрва. Той почва да лѣкува своитѣ болни съ малко и прости приложения изъ домашната му практика.

Описаниятъ тукъ случай е едно блѣстяще доказателство въ полза на *опростеното природосъобразно лѣкуване*. Липсата на усложнения се дължи на навременното обезотравяне на организма чрезъ изпотяванията, глада и клизмитѣ.

Специално на захарта ние отдаваме голѣмо значение. Иначе толкова безполезна и вредна захаръ, (киселинно отравя кръвта, вреди на жбитѣ и коститѣ, поврежда стомаха и т. н.) тукъ като вънкашно лѣкарство е незамѣнимъ помощникъ. Тя затваря стари атонизирани рани, отстранява „лошо месо“, локаящи рани ги подсушава. А специално за този случай, тя действува убийствено върху дифтерийнитѣ причинители и ускорява отпадането на обложкитѣ.

Сжщитѣ тѣзи средства, (захаръ и изпотяванията) препоръчва и Д-ръ Pfeleiderer въ своята хубава статия „Природно лѣкуване на дифтеритно болни“.

Какви изгледи за лѣчебното изкуство ни представятъ тѣзи нѣколко невинни сръдства. Колко сладко за лѣкаръ и боленъ е да сме въ състояние съ навременното и на мѣсто приложение на нѣколкото приложения, безъ вътрешни лѣкарства, безъ серуми и инъекции, да доведешъ своя боленъ до тъй *бързо, гладко* и безъ усложнения оздравяване!

---

Четкане, масажъ, пара и мѣнящи наляганя сж най-добритѣ сръдства за разхубавяване на лицето.

## Нервни дѣца.

отъ Лудвигъ Гро

При широко разпространената днесъ нервностъ между възрастнитѣ, съвсемъ естествено е да, имаме и нервозни дѣца. Тѣ не сж само изключителни случаи, а едно застрашително число. Подъ нервни трѣбва да разбираме всички бледи, слаби и съ извънредна чувствителностъ дѣца. Тѣ сж неспокойни, лесно възбудими, немогатъ да се съсредоточаватъ. липсва имъ търпение и съ всичко това сж въ тежестъ на околнитѣ си. Слабостта се отнася не само до тѣлото, но и до духа имъ. Тѣ сж винаги уморени. Ставатъ уморени отъ леглото, не сж весели при работа и често въ училище биватъ отбелѣзвани, като мързеливи и невнимателни. На възбудата си не сж господари, лесно дразнятъ и тъкмо неумението имъ да се обладаватъ подчертава волевата имъ слабостъ. Настроението имъ, като термометръ, бързо пада до точката на замръзването и бързо се покачва до точката на кипенето. Сълзитѣ и скърбитѣ бързо се смѣнятъ съ радостъ и веселие. Едното и другото сж безгранични. За бързата промѣна на настроението имъ подхожда поговорката: „До небето ликува, загриженъ до смъртъ“. Не малко отъ тѣхъ сж и сражливи. Всички части на нервната система сж много или малко засегнати, отъ което следватъ и нѣкои тѣлесни слабости. Нѣкои се оплакватъ отъ главоболие, други отъ стомашно разстройство, нѣкои не могатъ да понасятъ светлината и шума, страдатъ отъ сърдцебиене и др. Има дѣца, които почватъ да чулятъ, когато се разсърдятъ, други не могатъ да се задържатъ по голѣма или малка нужда.

Кжде трѣбва да търсимъ причината на всичко това? Има наистина обременяване и предразположение къмъ нервностъ, предадена по наследство, обаче то въ рѣдки случаи е отъ значение за живота, защото се явява при напреднало израждане отъ редъ поколения, когато може да се наблюдава и органическо изменение на нервната система. Въ повечето случаи нервността е придобита още въ ранното дѣтство. Околната срѣда и обучение често носятъ страдание за детето. Особено зловредно е влиянието отъ преждевременното обучение. Дѣцата се раждатъ съ нездрави нерви и когато майката е работила отъ младини известна работа при която женския организъмъ не е могълъ да израстне и правилно да се развие.

Цивилизацията на днешното време, особено голѣмиятъ градъ, съ бързината и шума на улицата, съ голѣмото движение, изборътъ на удоволствия, жаждата къмъ излишни раздражнявания даватъ своя отпечатъкъ върху бждещото човѣчество.

Отъ рана възраст малкото дете бива претрупано съ впечатления. То съ гордостъ бива показано, като извънредно, чудновато дете отъ лелитѣ, майката или бабата. То трѣбва



мание то ще се развие по спокойно, обаче ранното раздражение на мозъка на такова, съ чудновати способности, дѣте влияе за изоставането му впоследствие назадъ отъ другаритѣ си.

Детето по природа не е страхливо. Страхътъ бива създаденъ най-първо съ изплашване. Не рѣдко тригодишното дете бива заплашвано съ избата, черния човѣкъ, стражара, лѣкаря, а понѣкога и съ учителя, който наистина скоро влиза въ живота му. Такива именно глупави и безсмислени възпитателни мѣрки предазвиваатъ страха, уплашането и неспокойния сънъ. Детето, като остане само живѣе съ даденитѣ му представи и страшното го рисува отъ страшно по-страшно. Така то става страхливо, лесно се плаши, струва му се, че вижда признаци въ тъмнината, когато е самоизпада въ голѣма възбуда, която впоследствие може да се разрастне въ всеобща нервностъ.

При нѣкои дѣца училището действува неблагоприятно върху нервната система. Въ първата училищна година изобилието на нови впечатления е извънредно голѣмо, отъ което тѣ добиваатъ незначителна цена за дѣтето. Претрупването сжщо води и къмъ апатия, невнимание и неприслужение. Но не само свѣрхнапрежението влияе за увеличаване на нервността. Когато детето трѣгне на училище много злини действуватъ заедно. Малкитѣ много отъ рано биваатъ откъснати отъ съня. Огъ бързина едва хпватъ отъ закуската и бѣгомъ отиваатъ на училище. Тамъ тѣ по цѣли часове прекарватъ безъ движение, макаръ то за тѣхъ да е к. айно необходимо. Страхъ огъ лошо казване на урока и страхъ отъ наказание господствуваатъ надъ тѣхъ. Това се повтаря всѣки день, докаго като последица идва раздражението на нервитѣ.

Родителската кжща често засилва вредното влияние на училището. Майката и бабата, погълнати въ работа въ борба за сжществуваніе, изоставягъ детето само на себе си, безъ да могагъ да проявгъ истинска родителска обичъ къмъ него.

Детето често е принудено да води неприродосъобразенъ животъ. Бедно отъкъмъ движение, съ лошо приготвена храна, то прекарва въ жилище съ непрочистенъ въздухъ. Всичко това води къмъ слабо растене, постепенно самоотравяне и стои въ причинна връзка съ нервността.

Ако на по-голѣмитѣ дѣца се даватъ възбудителнитѣ — кафе, алкоолъ и никотинъ и отрано придобиятъ скрития детски порокъ, тогава нервността се повишава все по-вече и води къмъ пълно морално изтощаване.

Когато причината на нервността е известна лѣкуването ѝ не е трудно. Достатъчно е само да се отстрани вредното влияние.

Презъ време на бременността много е полезно да се обнадежди майката, като ѝ се внуши, че тя ще роди здраво дете. Тя трѣбва да намали извънреднитѣ движения, да избѣгне всѣкакви възбуди, и да се избѣгне страхъ и пр. казито и шоро.

Въ първитѣ години детето не бива да се дразни съ за- качкитѣ на всички въ семейството, да не се плаши, а чрезъ благостъ и доволство да го възпитае, като весело дете, което, разбира се, предполага доволни и весели родители и възпитагали. Предлагаме, щото при възпитанието да не се прилага насилието. Съ любовъ по-чече се постига. Строгото принуждение е винаги опасно за нервнитѣ деца. Често чрезъ него възпитателтъ прикрива неспособността си, или пъкъ липсата на куражъ да признае веднажъ сторената грешка. За да не подрони авторитета си, той оставя първата грешка да докара и втора. Тогава детето става непокорно и все по-трудно става възпитанието му. Нерѣдко съ прѣчка го принуждаватъ да яде. Когато то покаже извънредно нежелание къмъ ядене, ити къмъ известно ястие, затова винаги има причини. Най-често сж претоварени храносмилателнитѣ органи и повече не могатъ да възприематъ. Принудителното тѣкване съ храна води къмъ отвращение и повръщане. Вредата отъ такава храна за тѣлото и нервитѣ е очевидна, а за полза не може и дума да става.

Продължителнитѣ наказания и ограничения действуватъ угнетително на нервнитѣ деца. Много повече се постига, ако се повдигне самочувствието, чрезъ което расте самоувереността, а спокойствието и постоянството започватъ да изпъкватъ, като чърти въ характера на детето.

Много деца трѣгватъ преждевременно на училище. Опитътъ учи, че деца повторили отдѣление по лѣкарски съветъ много лесно възприематъ онова, което по-рано имъ е съставлявало голѣма мжка.

Въ училището трѣбва да царува радостъ и веселие. Особенно въ последнитѣ години на учебния курсъ да се въведе трудовото училище, да се твори основния начинъ за живѣне, а не да се претрупватъ дѣцата съ редъ излишества. Когато въ детския духъ царуватъ уплахата отъ наказание и страхътъ отъ учителя, тамъ нѣма успѣхъ. Училището трѣбва да бжде храмъ на радостта и да създаде силни, но благородни стремежи. Грѣшкитѣ на младежта, породени отъ липсата на благородни стремежи не трѣбва да се изправятъ отъ строгостта на закона, да се лѣкуватъ отъ лѣкаря и психиатра.

Отъ голѣмо значение за премахване и лѣкуване на нервността е природосъобразното живѣне. Храната да е проста и вегетарианска. Да се прекарва повече въ движение и по възможностъ по-дълго на чистъ балкански въздухъ, въ спортъ, игра, пѣтешествие и градинска работа. Себеотровитѣ се отстраняватъ съ грижа за тѣлото, особено кожата чрезъ триене, въздушни и слънчеви бани. Алкоолътъ не е за младежта. Половата зрѣлостъ трѣбва да бжде запазена съ пълно разбиране отъ родителитѣ. Когато въ живота на детето се проведатъ такива основни начала на природосъобразно живѣне, тогава се създава дълга за здравъ тѣло и здравъ ум.

Последния срокъ за отчитане съ право на премия удължаваме до 15. I. 1939 г., не го пропускайте. Отчетете се!

Сп. „Пчела“ кн. I. 1939 г. излѣзе отъ печатъ съ богато съдържание, пчеларски календаръ и безплатенъ подаръкъ — известенъ степенъ календаръ.

Год. аб. 50 лв. Издание на Българската Пчеларска Централa „Нектаръ“. София, ул. Парчевичъ № 42.

ПО МОЛБА на мнозина дългогодишни абонати, изпращаме на неочетенитѣ и четвърта книжка. Молимъ ги обаче да се отчетатъ, за да не имъ спиратаме списанието.

## По избора на премиитѣ.

Нѣкои абонати, които получаватъ списанието много години ни пишатъ, че нѣма какво да избиратъ за премии, защото нѣкои отъ книгитѣ сж излѣзли вече по рано въ списанието. Преиздаването на минатъ въ списанието материалъ сие правила за да иматъ възможность новитѣ абонати да си го доставятъ като отдѣлна книжка. Старитѣ абонати да внимаваатъ да не си избиратъ книжки, които вече иматъ отъ минали години на списанието. За тѣхъ все пакъ има изборъ. Ако нѣкой има всички книжки, то нека той избере премии които да подари на близки свои хора.

Само така сме въ състояние да даваме премии за 40 лв. Отъ избора който сме дали на корицитѣ и това което съобщаваме сега мислимъ все пакъ че и най старитѣ ни абонати ще намѣрятъ нещо което тѣ още нѣматъ. Освенъ това всѣка година издаваме по една нова книжка именно за старитѣ абонати.

Прегледайте и следния списъкъ на премии и вижте дали нѣма да намѣрите и за васъ:

- |                                                                                              |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1. Заразяване и предпазване отъ туберкулоза                                                  | 10 лв. |
| 2. Здравно табло „Азъ обещавамъ“                                                             | 10 „   |
| 3. Медицинската наука отъ гледна точка на природолѣчителитѣ (спец. брой изъ стари годишници) | 10 „   |
| 4. Гимнастическо табло „Красота и здраве“                                                    | 10 „   |
| 5. Цели годишни течения отъ год. V, VI, VII и X. по                                          | 40 „   |
| 6. Полугодишно течение отъ год. VIII                                                         | 20 „   |

Мислимъ отъ всичко дадено, всѣки ще може да си избере нѣщо за премия.

# ЕТО НАШИЯ БОГАТЪ ИЗБОРЪ

на полезни книги по природно лѣкуване, отъ които абонатитѣ на сп. „Природенъ лѣкаръ“ получаватъ безплатни премии на стойностъ 40 лева и отъ които можете да си купите съ намалени цени. Адресъ Д-ръ К. Йордановъ  
бул. „Мария Луиза“ 34 — Варна.

№		лв.
1.	Варна — какво, какъ лѣкува (изчерпана)	10
2.	Здрава, млада, хубава (изчерпана)	10
3.	Подмладяване на жената (изчерпана)	10
4.	Лѣкуване съ вода (изчерпана)	20
5.	Лѣкуване съ пара	15
6.	Кратакъ курсъ по хигиена	20
7.	Ревматизма и лѣкуването му (изчерпана)	10
8.	Лѣкуване по Шротъ — чудотвореца на Линдевизе	20
9.	Четковия масажъ — първоразряденъ лѣчебенъ факторъ за здрави и болни (изчерпана)	5
10.	Лѣкуване съ гладъ (постъ) — безкръвната операция на природното лѣкуване	15
11.	Наука за суровоядене — суроволѣчение	15
12.	Закаляване на тѣлото (изчерпана)	5
13.	Чистота и здраве (за деца, юноши и родители)	5
14.	Хигиена на старостта, или какъ да живѣемъ въ напреднала възраст	15
15.	Захарната болестъ и лѣкуването ѝ	10
16.	Загадката на главобола	10
17.	За майкитѣ — кърмене, захранване и отбиване (изчер)	10
18.	Душове, компреси, клизми, промивки и др. специални приложения на природолѣчението (изчерпана)	10
19.	Кожнитѣ болести и тѣхното радикално лѣкуване	15
20.	Криза въ медицината — ново изграждане чрезъ природолѣчението	10
21.	Заразитѣ болести и безлѣкарственото имъ лѣкуване — общи насоки	5
22.	Студенитѣ ирака като болестна причина	5
23.	Биологична Медицина или алопатия — единъ неученъ споръ съ Д-ръ Чолаковъ отъ Русе	20
24.	Природосъобразенъ животъ или къмъ здраве и дълголѣтие	25
25.	Медътъ като храна и лѣкарство	10
26.	Остъръ ставенъ ревматизъмъ	5
27.	Болести и страдания на жената	20
28.	а) Мисълта лѣкува, б) лѣкуване съ ултравиолетови лъчи	5
29.	Болести на бжбрецитѣ и мѣхура	10
	„Красота и здраве“ — гимнастическо табло	10