



РЕДАКТОРЪ

КИРИЛЪ ПОРЪАНОВЪ

СЪДЪРЖАНИЕ:

	стр.
1. Самопомощта въ живия организмъ	65
2. Природното лѣкуване въ Германия	90
3. Лѣкуване съ гладъ	93
4. Лѣкуване съ билки—притения, малария, рани и хеморонди	93
5. Обществена хигиена	94
6. Калциевитѣ лѣкарства при туберкулозата	95
7. За имунизацията противъ туберкулозата	96
8. Дреболни	96



ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

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

РЕДАКТОРЪ Д-ръ Кирилъ Йордановъ
градски лъкаръ

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

Prigoden Lekar — Zeitschr. für Naturheilkunde und Naturg.
Lebensweise. Schriftleiter D-r Kyril Jordanoff, Varna - Bulgarien.

Год. абонация 50 лв.

За странство 70 лв.

Чек. сметка 23-91

Естественитѣ лъчебни реакции
и самопомощта въ организма
отъ D-r Alfred Brauchle — превелъ Добринъ Василевъ

А.

**Нѣколко примѣра на естествено самооз-
дравяване и самопомощъ на организмитѣ
изъ растителния и животинския миръ.**

Изрежемъ ли отъ коренитѣ или отъ листата на извесни ра-
стения нѣкое кжсче, то отъ такова частично кжсче може да се раз-
вие ново растение.

И първобитнитѣ животинки иматъ това свойство да възстано-
вяватъ цѣлъ новъ организъмъ отъ само една частъ на другъ та-
къвъ. Разчленимъ ли *трѣбното животинче (стенторъ)* на много
части, които съдържатъ зародишъ, то отъ тѣхъ ще израстнатъ но-
ви съмостоятелни трѣбни животинчета (*Trompetentierchen*). Въ на-
шитѣ рѣки живѣе единъ *воденъ полипъ (hydga viridis)*, който е
зеленъ и едва достига до $\frac{1}{2}$ см. голѣмина. Той е многоклетъчно
сжщество и се състои отъ стѣбло и пипала. Изследователтъ Трем-
бли обърна внимание върху необикновенно голѣмата способностъ у
това животно да си самопомага т. е. да възстановява новъ органи-
зъмъ, да възпроизвежда ново животинче отъ една само частица на
това сжщество. Нарежемъ ли или наскубимъ ли хидрата на множе-
ство частици, то отъ всѣка една отъ тѣхъ ще произлѣзе нова хи-
дра съ сжщия обемъ и строежъ. Следъ раздроблението на части,
въ тия сжщи части се развива единъ новъ целесъобразенъ, опредѣ-
ленъ растежъ.

Повече отъ хидрата сж развити *плоскитѣ червен*. Отрежемъ
ли единъ плоскъ червей, който има два голѣми възли отъ нерви

на главата, нервни жилки, две очи, едно значително развито черво, както и развити бжбреци и полови органи, на дължъ и на ширъ на много частички, то всѣка една отъ тѣхъ е въ състояние, безразлично дали тя произхожда отъ преде или отъ заде или отстрани, да се самодопълни до единъ цѣлостенъ червей съ всички присъщисвойства и особености въ външния видъ и жизнената, проява, стига отръзкътъ да не е съвсемъ мъничекъ.

Зоологътъ Х. Шпеманъ (H. Spemann) е правилъ интересни наблюдения надъ яйца отъ дъждовникъ. Тѣзи наблюдения ни обезпаватъ въ далечностижимото действие на самопомощта и самонаправляването. Оплоденото яйце на *тритона* се дѣли най-напредъ на 2 части, после на 4, на 8, на 16, на 32, и т. н. докато дойде до състояние на една кука клетъчна топка, т. н. бластула, ако, разбира, се бжде поставено при естествени условия за развитие. Шпеманъ направилъ съ бластулата и по пататъшни опити: Той препасалъ по срѣдата мехурообразната бластула съ косъмъ. Така произлѣзла една нова бластула, но вече съ дълбокъ прорѣзъ околърѣзъ по екватора на топката, на мѣстото на косъма. Изкуствено доставеното препятствие съ косъма не е спрѣло развитието на плода, само го е отклонило въ други насоки. Процесътъ за самопомагане не спира и при така промѣненитъ условия на животъ. Препятствието е предизвикало растежа въ две насоки и така се образували два дъждовника, които били съединени въ опашкитъ си — тамъ гдето изледователтъ направилъ изкуствено раздвояване.

Имаме и другъ единъ опитъ: Ако разрушимъ едната клетка на двуклетъчния зародишъ на *Lurcher* намиращо се въ степенъ на двуклетъчностъ, то останалата клетка се развива първоначално като полуобразование, но сетне силитъ на самопомощта го довеждатъ до цѣлостно развитие. Въ други случаи, отъ останалата здрава клетка произлиза новъ организъмъ, само относително по-малкъ; (при копривнитъ животни при бодливитъ кожи, а даже и при грѣбначнитъ животни). Между най-близко родственитъ на грѣбначнитъ животни мантелни животни, (*Manteltieren*) родътъ *Clavellina* притежава особено голѣмо свойство на възтановяване и самонаправляване. Даже и завършени въ развитието си органи могатъ да се отобразуватъ или да се преобразуватъ въ други органи, ако жизненитъ интереси на развиващия се плодъ налагатъ това.

Тукъ именно се вижда най-ясно колко е по-голѣмо влиянието на цѣлото тѣло върху отдѣлнитъ негови части.

При възрастни *раци* и морски раци, загубени крака и пипала биватъ възтановявани. *Паяцитѣ* си възтановяватъ и изплитатъ нови крака намѣсто на загубенитъ такива. Въ ларвено състояние, насѣкомитъ могатъ да образуватъ нови пипала, очи, крила и крака, които сж били оскубани или унищожени. Въ рода на жабовиднитъ животни има жаби и *Axolotl* могатъ въ ларвено състояние да образуватъ, да излжчатъ нови членове, опашки и жабри. Възра-

стни опашати жаби могатъ да възстановятъ загубената си опашка. При цѣлзящитѣ животни откъснатата опашка се възстановява напълно, а краката до голѣма степенъ. Рибитѣ, птицитѣ и бозайници-тѣ набеязватъ такава възстановителна способностъ, само при заздравяване на рани. Цѣли загубени части отъ тѣлото си, тѣ не могатъ да възстановяватъ.

Б.

Нѣколко примѣра отъ естествено самооздравяване и самопомощъ у човѣка.

Съставни части отъ тъканята, които сж се изхабили отъ употреба и дълго действие или сж се загубили, биватъ замѣстани отъ животворящата природа. Така изтласкани и изхвърлени *рогови клетки, косми, лои*, изхвърлени клетки на повърхността на слизеститѣ ципи, могатъ да бждатъ замѣстени въ такава степенъ, въ каквата сж били изразходвани при нормалния жизненъ процесъ.

Ранитѣ на повърхностната кожа заздравяватъ отъ само себе си. Въ такъвъ случай кожнитѣ клетки почватъ да растатъ отъ краищата на раната и покриватъ постепенно раненото мѣсто. Сжщо и клетъчната покривка въ *кухинитѣ* на тѣлото, въ гръдната и коремна областъ и други части, бива бързо замѣствана съ нова при случантѣ на изхабяване. Сжщо и *жлезната* тъканъ бива подновена отъ сжщо такава.

Свързочна и *мазнина* тъканъ при загубване или разрушение биватъ бързо и самодейно възстановявани. *Хрущялната* тъканъ, следъ разрушението на хрущяла бива възстановявана отъ останалата ципа на хрущяла. Сжщо така *костта* е въ състояние да се самоизгради на ново отъ вътрешната или външната хрущялна ципа.

Безусловна предпоставка за възстановяването на тъкани загубени въ по-голѣми размѣри, е образуването на *хранителни кръвоносни* сждове. Въ съседство съ всѣка рана се намиратъ издѣнки отъ сждове, отъ кашиларни сждове, които излжчватъ нови такива. Оздравяването се дължи именно на подхранването на новата тъканъ чрезъ тия сждове.

Тъканята, която образува кръвта *далака*, *лимфатичнитѣ вези* и *костния мозъкъ* сжщо може да бжде възобновявана.

Глаткитѣ мускулни клетки, които подържатъ двигателнитѣ процеси на вътрешнитѣ органи, набеязватъ *малка склонностъ* къмъ новообразувания. *Така издатъци, циреи*, рани въ мускулатурата на червата се заздравяватъ не чрезъ новообразуване на мускулната тъканъ, а чрезъ зарастване, т. е. съ замѣна на загубената мускулна тъканъ чрезъ влакнеста свързочна тъканъ. Рани на сърдечната мускулатура се самооздравяватъ сжщо така, чрезъ зарастване, т. е. чрезъ новообразуване на съединителна тъканъ.

Загубени *нервни клетки*, до колкото сж правени наблюдения, не могат да бждатъ образувани наново. Наопъки, свързочната и изолирна тъкань, т. н. Neuroglia, е способна за широко възстановяване чрезъ нови образувания. Прерѣзани нервни влакна могатъ да израстнатъ (отъ къмъ централното парче) и да проникнатъ въ новообразуваната тъкань сжщо тъйкакто кръвоноснитѣ сждове съ своитѣ капилляри вършатъ това. И въ науката за нормалната жизнена дейность, сж дадени цѣла редица примѣри за самопомощь на организма. Така напр. знае се, че *всяка жива клетка притежава свойството на подборъ* спрѣмо предлаганитѣ ѝ вещества, т. е. тя подбира веществата *отъ храната въ стомаха* и въ червата и не ги възприма безразборно. Това става особено у клеткитѣ на слизестата ципа, които подлагатъ веществата на строгъ подборъ. *Но и въ кръвта разтворенитѣ* хранителни вещества биватъ приемани отъ отдѣлнитѣ клетки споредъ оказващата се нужда. Съ смъртта, съ умирането на клетката, това свойство на подборъ отгасва и размѣната между мъртвитѣ клетки и заобикалящата ги течность се извършва наспроти обикновенитѣ закони за мъртвата материя.

Залежитѣ отъ кости „летвички“ (knochenbalcken), въ вътрешността на коститѣ съответствува точно на посокитѣ въ които действуватъ върху костта тежестта на тѣлото и мускулното теглене. И то така, че съ минимумъ материя се постига максимумъ съпротивителна сила.

Съставътъ на стомашния и чревенъ сокъ зависи отъ естеството на всмуканата храна. Лесно може да се различатъ единъ отъ други соковетѣ, предизвикани отъ хлѣбъ, риба, млѣко. Тази различность въ стомашния и чревенъ сокъ не се получава отъ действително вкараната храна, но се обуславя и отъ внушението, че хлѣбътъ, рибата и млѣкото сж изядени, че сж ядени хлѣбъ, риба и млѣко. Съставътъ на стомашния и чревенъ сокъ съответствува не само на *вида на възприеманата храна*, но зависи и отъ *личнитѣ различия*. Така лукътъ у известни люде повишава образуването на киселинитѣ въ стомаха, а въ други намалява сжщото.

При нараняване на тъканята, въ *разкъсанитѣ* *кръвни сждове* се образуватъ „зопушалки“ въ резултатъ на което имаме естествено спиране на кръвотечението. Това образуване на „зопушалки“ е поцѣлкова резултатъ отъ свойствата на кръвта да се *сѣсирва*, но въ други случаи то се поощрява отъ това, че тънката вътрешна обвивка на сждоветѣ, следъ разкъсването се *нагърчва* вътре въ сжда. Механическиятъ уходъ (процесъ) на набръчкването и химическиятъ уходъ на сѣсирването, даватъ като краенъ резултатъ кръвоспирането.

Бѣлитѣ *кръвни клетки* на тѣлото, които се намиратъ главно въ кръвта, но и въ лимфата, въ тъканнитѣ сокове, въ плюнката, въ гнойта и др., упражняватъ унищожителна дейность спрѣмо

бактериитѣ и др. чуждни вещества. Наспроти вида на нахлулитѣ въ тѣлото бактерии и чужди тѣлца, организмътъ излъчва и изпраща съответно различни видове отъ тѣзи борци на организма. Явно е, че съществува една разлика въ смилателната сила на различнитѣ клетки. Чрезъ изследване върху 1 куб. милиметъръ кръвь, относно числото на бѣлитѣ клетки, можемъ да установимъ дали нейде съществува нарушение на равновесието въ кръвьта, срещу което нарушение тѣлото се уплъчва съ увеличение на бѣлитѣ кръвни тѣлца.

Сжщо и *кръвната плазма* упражнява едно особено въздействие върху бактериитѣ. Подъ нейното действие тѣ залепватъ на топка и измиратъ или се разпадатъ. Това свойство, да действатъ умъртвително върху бактерии, е особено присжщо на онази кръвна плазма, която е била вече веднѣжъ въ борба съ сжщитѣ бактерии — въ време разгара на нѣкоя болестъ. Човѣшката кръвна плазма има защитително действие и върху кръвнитѣ телца на животнитѣ, които тя чувствува като чужди и срещу които се брани.

Лимфатичнитѣ жлези контролиратъ самостоятелно течашата къмъ сърцето лимфа относно това, дали тя съдържа вредни вещества. *Сажди* и нѣкоя *богрилни* вещества биватъ задържани отъ лимфатичнитѣ жлези (безъ да се идва до реакция), за да не нахлуватъ въ организма и да не го увредятъ. Ако, обаче, въ жлезитѣ се задържатъ не сажди, а *бактерии*, тогава се развива една борба срещу задържанитѣ бактерии, изразена въ възпаление въ жлезитѣ. Ако първитѣ жлези не успѣятъ да задържатъ и обезвредятъ бактериитѣ, въ борбата чрезъ възпалителни процеси взематъ участие и жлези лежащи по-далечъ (притичатъ се на помощъ).

Кръвь и лимфа винаги иматъ въ излишество *основи*. Тѣ иматъ свойството да пазятъ непромѣнливостъта на съдържащитѣ се утѣхъ белтъкъ, захарь, мазнини и вода. Това става чрезъ уравнивяване на прилива, отлива, и излъчването при съдействието на различни *тъкани на тѣлото*.

И въ *дейността на сърцето* ний чувствуваме една цѣлостна самопощъ на организма. Броятъ на сърдечнитѣ удари, и количеството на изхвърлената кръвь, отговарятъ на нуждитѣ на цѣлостното тѣло. За подържане на хармоничното сътрудничество на отдѣлнитѣ сърдечни части, за връзката на сърцето съ нуждитѣ на останалото тѣло, съдействатъ *автоматичнитѣ* нервни центрове и нервитѣ на автоматичната нервна система, които окончатъ въ сърцето и намаляватъ или подтикватъ сърдечната дейность.

Въ противовесъ на дейността на сърцето, *дишането подлежи* на едно произволно, волево повлияване. Презъ време на съня, презъ време на нарковата и други приспивателни сръдства, този произволенъ контролъ е невъзможенъ. При все това, дишането се извършва, върви по своя пѣтъ. Затова ний съ право можемъ да говоримъ за едно самонаправляване на дишането. Въ продълговатия мозъкъ съществува единъ нервень възелъ, *центърътъ на диша-*

нето, отъ гдето се направлява дихателната дейность, нужна за подържане на тѣлото. Този нервенъ възелъ надзирава и провѣрва кръвта относно съдържащитѣ се въ нея въгленна киселина и кислородъ. При липса на кислородъ и излишъкъ отъ въгленна киселина, той усилява дихателната дейность.

Възприемането на кислородъ отъ окръжаващия ни въздухъ е независимо отъ външнитѣ обстоятелства. Нормалниятъ съставъ на въздуха относно кислорода съдържа 21 обемни процента. Ако увеличимъ кислорода на въздуха до 50 — 70 обемни процента, или го намалимъ до 14 обемни процента, ние ще видимъ, че приемането на кислорода и изхвърлянето на въгледвуокиса продължава нормално и не страда. Кръвнитѣ клетки притежаватъ, съобразно съ това, свойство на самостоятеленъ отборъ. Тѣ опредѣлятъ приемането на кислорода въ висша независимостъ отъ външното предлагане.

Дейността на *жлезитѣ съ вътрешно отдѣляне* се обуславя отъ чудни специални свои закони.

Всѣка жлеза отнема отъ кръвта, която тече наоколо, а и отъ съседнитѣ тъкани сокове, само ония вещества, които сж ѝ нужни. Тя превръща тия вещества по единъ особенъ начинъ и опредѣля хода на живота чрезъ отгѣрзаностъ и точно опредѣлено време на отдѣлянето.

Поддържането на *равномѣрната топлина на тѣлото* е постижение на самонаправляването. Ако тѣлото се намира предъ опасностъ отъ презатопяне, то само работи да намали образуването, и увеличи излъчването на топлината. Ако пъкъ има опасностъ отъ изстиване, то тѣлото се брани срещу това чрезъ покачване топлинното производство и чрезъ намаление на: топлинното излъчване. Образуването на топлина е резултатъ на горенето, което се извършва въ клеткитѣ, на съединяването на хранителнитѣ вещества съ кислорода. Излъчването на топлината става главно чрезъ кожата навънъ. Ако кръвоноснитѣ съдове въ кожата сж разширени, то презъ кожата тече много кръвъ и излъчването на топлина става голѣмо. Още по-голѣмо топлинно излъчване може да стане и чрезъ *изпотпяване*. Щомъ като съдоветѣ по кожата се свиватъ, то и малко кръвъ тече въ самата кожа, а съ това топлинното излъчване се намалява. При силни загуби на топлина неволно настѣпва треперене на мускулитѣ, за да може чрезъ това движение на мускулитѣ да се произведе топлина. Сжщо и чрезъ *изпаряването на водата чрезъ дробоветѣ* става едно излъчване на топлината, затова при студъ дишането става по-плоско и по-бавно, за да се изпарява колкото се може по-малко вода, за да се изразходва по-малко топлина. Този процесъ на направляване на топлината е подъ господството на единъ *топлиненъ центъръ* въ нервната система.

Други примѣри на самонаправляването: При навлизане на свѣтлина, зрителното отворстие на очитѣ се стеснява, а при тъмно

та и недостатъчна свѣтлина, то се разширява. При вдишване на нѣкой вредни за тѣлото газове, въ гърлото се разраства една борба срещу нахълтането на тия газове. Когато чуждо тѣло влѣзе въ очитѣ, то последнитѣ го изтласкватъ навънъ чрезъ *усилено съзвене*. Влѣзлитѣ въ дихателната трѣба чужди тѣла се изхвърлятъ чрезъ усилено и предизвикано отъ тѣхъ кашлене. Въ стомаха нахлули отровни, дразнящи или иначе вредящи елементи се скоро повръщатъ, независимо отъ усиленото излѣчване на секрекции, съ цель обезвредяване.

Неволно и смислено, като изразъ на едно естествено самонаправляване, се проявява *дебелото черво* чрезъ затваряне и изпразване. Сѣщото е и съ *пикочния мехуръ* и при затваряне и изпразване, съ *ерекцията* на мъжкия членъ, съ *семензправването*, съ *родилния процесъ* у жената, съ играта на свиване и разширяване на кожнитѣ сѣдове, съ дейността на кожнитѣ мускули и на потнитѣ жлези.

Би било невъзможно да изброимъ всичкитѣ случаи на самопомощъ у организма. Приведенитѣ случаи сѣ достатъчно убедителни.

Най важнитѣ органи на естествено самооздравяване и самопомощъ.

Като набелязахме нѣколко случая на естествено самооздравяване у животнитѣ, напр. случая съ хидрата, ний установихме, че целесъобразното растене на всѣка отдѣлна частица е самостоятелно и отъ останалия организъмъ е *независимо*. Ви случая нѣма една свързана органа система, която да обединява всички части и отъ която възстановяването да се води единно.

При по-висшо развититѣ живи същества, особено при бозайницитѣ и у човѣка, способността за възстановяване е свързана съ общото състояние на организма, е отъ него зависима и изхождаща, но затова пъкъ тукъ тя е въ по-ограниченъ размѣръ. На първо мѣсто има три органи системи, именно *нервната, соковата и жлезната*, които овъзможняватъ една връзка между всички жизнени функции и опредѣлятъ размѣра на лѣчителното самовъзстановяване.

А.

Перва система

Нервната система у човѣка се разпада на две отдѣлни части — централна и автоматическа (своєдвижна, симпатична).

Централната нервна система се състои отъ главния и гръбначенъ мозъкъ и отъ сбора на изходящитѣ отъ двата, нервни разклонения. Тази срѣдишна, по „срѣдата“ на тѣлото разположена нервна система е органа на съзнателнитѣ сѣтивни и волеви процеси, чрезъ най-сжществената си часть — голѣмия мозъкъ. Всички произволни движения, произволното дишане, говорене, вървене и т. н., съзнателнитѣ усѣщания на лицето, мириса, вкуса, слуха и на кожния усѣтъ сж свързани съ него. Това постижение на централната нервна система се изчерпва обаче на повърхността на тѣлото, въ областта на зависящата отъ волято „напрѣчна“ скелетна мускултура, въ областта на кожата и на чувствителнитѣ органи. Въ вътрешността на тѣлото, гдето всички движения сж резултатъ или на сърдечната или на гладката мускултура, гдето работата на жлезитѣ, играта на кръвнитѣ сждове и развоая на обмѣната на веществата стоятъ на пръвъ планъ, тая нервна система не е способна на едно непосредствено влияние. Това се вижда и отъ туй, че нашиятъ животъ продължава да е дори и въ сѣня, въ състояние на самоотравяне, презъ време на опойка, когато нашитѣ съзнателни волеви прояви сж огаснали. Въ срѣдния мозъкъ, въ продълговатия мозъкъ и въ самия гръбначенъ мозъкъ има наистина купчини отъ нервни клетки. Чрезъ връзката която иматъ съ нервнитѣ вжзли на автоматическата нервна система, тѣ оказватъ влияние и върху автоматичнитѣ функции. Въпрѣки, че тѣзи купчини отъ нервни кетки лежатъ въ рамкитѣ на централната нервна система, тѣ спадатъ, по функция, къмъ автоматическата нервна система.

Въ противовесъ къмъ тази централна нервна система, автоматическата, симпатическа, своезаконната нервна система работи несъзнателно. Тя се състои отъ множество нервни вжзли (купчини отъ нервни клетки) и отъ нервни влакна. Нервнитѣ вжзли на автоматическата нервна система лежатъ извънъ мозъка и гръбначния мозъкъ като съставни части на вътрешността на тѣлото, въ гърдитѣ, шията, въ главата. Тѣ притежаватъ голѣма самостоятелность относно въздействието върху зависимитѣ отъ тѣхъ органи. Изъ всѣки автоматически нервень вжзелъ изхождатъ влакна въ различни направления. Влакната отъ едното направление свързватъ автоматическитѣ вжзли съ гръбначния мозъкъ, съ продълговатия мозъкъ, съ частитѣ на мозъка (междинния и срѣдния мозъкъ) и съ лежащитѣ тамъ автоматически центрове, съ центъра за сърдечна дейность, съ срѣдището за кръвното разпредѣленне, съ срѣдището за регулиране на топлината, съ това за разпредѣленне на захарнитѣ вещества, за дишането и др. Така се установява една връзка между централната нервна система и автоматическата нервна система. Тази връзка е причина за това, че душевни възбуди, значи процеси на централната нервна система, се предаватъ върху автоматическата система и отъ тамъ се разпръскатъ въ вътрешнитѣ органи (стомахъ, дробове, т. н.) и въ кръвнитѣ сждове. Влакната на дру-

гото направление вървятъ къмъ всички ония органи, които несжзателно, автоматически, самодвижно, отъ само себеси, работятъ — значи къмъ вътрешнитѣ очни мускули, жлезитѣ, сърдцето, дробоветѣ корема, червата, пикочния мехуръ, полови органи, кръвни сждове.

Регулирането на сърдечната дейность, на кръвното налягане, на кръвното разпредѣление и заедно съ това на цѣлостната система на поддържане на топлината въ тѣлото, на отдѣлянето на потъта, на дишането, на движението въ вътрешността на тѣлото, на дейността на жлезитѣ, зависи отъ тази автоматическа нервна система. Ако основно проследимъ влакната, които отиватъ къмъ органиитѣ и прилежащитѣ къмъ тѣхъ нервни възли, то трѣбва да ги раздѣлимъ на забавящи и поощряващи. Така ний намираме, че сърдцето се забавя отъ едни особенни възли и влакна. Зеницата се разширява отъ едни, а се стеснява отъ други възли и нишки. Кръвоноснитѣ сждове сжщо се разширяватъ и стесняватъ, мускултурата на дихателната трѣба и на дробоветѣ се оива и разпуца по сжщия начинъ. Стомахътъ и червата сжщо сж насърдавани и възпрепятствувани въ техната дейность, жлезитѣ сжщо така разгарятъ или стихватъ въ своитѣ отдѣляния. Така „жизненитѣ нерви“ (възлитѣ и влакната на автоматическата система), се намѣстватъ въ процеса на всѣка жизнена проява като сж раздѣлени на симпатикуса и парасимпатикуса — дветѣ противоположно действащи части на автоматическата система. По-горе описанитѣ процеси на естественото самолѣчение и самооздравяване изхождатъ именно отъ автоматическата нервна система.

Б.

Системата на Жлезитѣ съ вътрешно отдѣляне.

Жлези съ вътрешно отдѣляне или инкреторни жлези, наричаме ония жлези, които отдаватъ всичкитѣ химически производи, жлезнитѣ сокове, непосредствено вътре въ кръвта, докато жлезитѣ съ външно отдѣляне, както бжбрецитѣ или черния дробъ, отдаватъ своитѣ отдѣления чрезъ каналитѣ на жлезнитѣ изходи (пикочътъ) или пъкъ ги пращатъ за по нататъшна употреба въ тѣлото. (жлъчката образувана въ черния дробъ, изтича въ червата). Жлезитѣ съ вътрешно отдѣляне сж свързани помежду си чрезъ движението на кръвта и лимфата и чрезъ разклонената мрежа на автоматическитѣ нервни влакна, — значи не сж отдѣлени отъ останалата часть на организма, а сж зависими отъ него.

Тѣзи жлези иматъ силно и дълбоко влияние върху хода на всички жизнени функции, върху строежа на цѣлостното тѣло и върху неговитѣ прояви.

Така надбжбреннитѣ жлези, зародишнитѣ жлези и предната часть на хипофизната жлеза упражняватъ едно задържащо, спъва-

що влияние върху разтежа на коститѣ, докато пѣкъ тиму-сътъ (вътрешната грѣдна жлеза) и щитовидната жлеза го облагодарили. Малкитѣ бжбреци ускоряватъ удрянето на сърдцето, а срѣдната частъ на хипофизната жлеза, забавя ударитѣ на сърдцето. Соковетѣ на хипофизната жлеза подсилватъ, както и тая на щитовидната жлеза, движенията на червата, а пѣкъ движението на храносмилателния каналъ се забавя отъ надбжбрецетѣ щитовидната жлеза и надбжбрецитѣ играятъ голѣма роля въ задържането на водата въ тѣлото. Щитовидната жлеза съ нейнитѣ епителови тѣлаца действува върху топлината на тѣлото; Тѣ регулиратъ, изравняватъ температурата. Обмѣната на бѣлтѣчнитѣ вещества и отлагането на мазнинитѣ е въ връзка съ щитовидната жлеза. Обмѣната на захарнитѣ вещества стои въ такава връзка съ подстомашната (панкресна) жлеза, съ малкитѣ бжбреци съ щитовидната жлеза. Обмѣната на варовититѣ вещества подлежи вѣроятно на влиянието на епителовитѣ тѣлаца, а цѣлата наличностъ на солитѣ — на щитовидната жлеза.

Свойството на тѣлото, да се справя съ жизненитѣ дразнения, и видѣтъ на тѣлеснитѣ и душевни жизнени дейности сж подъ рѣшителното влияние на инкреторнитѣ жлези. Така ний имаме, покрай автоматическата нервна система, една централа въ инкреторнитѣ жлези, която влияе върху вида и външния изразъ на живота насърчително или възпрепятствуващо, задръжно или строежно.

Това владѣне на тѣлесната форма и на жизнения изразъ чрезъ инкреторнитѣ жлези е толкова ясно, че днесъ се говори вече за човѣшки типове обусловени отъ жлези. Едно малко превишение въ размѣра на функцията на щитовидната жлеза прави тѣлото дълго, тънко, сухо, съ блѣскави, леко изпъкнали очи, съ склонностъ къмъ сърдцебиене и нервна раздражителностъ — създава отъ цѣлия организмъ типъ на душевна живостъ и впечатлителностъ.

При намаление на излѣчванията на щитовидната жлеза, получаваме потиснатъ, тлъстъ, кжсокраншенъ, съ груби рѣце човѣшки типъ. Очитѣ сж малки, съ малка изразителностъ. Сърдцето и кръвообращението работятъ бавно и лениво, явяватъ се застои (стоци) по рѣцетѣ и прѣститѣ. Рѣце и прѣсти посняватъ възмалко и сж студени. Отдѣлянето на потѣта чрезъ кожата и редовното изпраждане чрезъ червата сж спънати. Духовно и умствено такива хора сж най-вече лениви и безъ външна впечатлителностъ.

При малко привишение на размѣра на излѣчванието на задния лобусъ на хипофизата, людитѣ израстватъ особено едри, съ дълги крака. Долната челюсть се развива извънредно силно и се издава напредъ. Зжбитѣ сж силно развитѣ. Власатостѣта на тѣлото и крайнитѣ се усилюва, а пѣкъ косата на главата рано изпада. Подъ кожата мазнината е незначителна, интелегентностѣта добра. При функциониране на хипофизата подъ нормата, долната челюсть става малка, брадвата частъ се изостря. Явява се силно клонене къмъ за-

тлъстяване. Половата сила е малка. Ограничена плодовитостъ и слаба полова похоть у женитѣ. Духовно такива типове сж съ промѣнливо настроение (faupenhaft) капризничави, лениви, съ малкъ интересъ къмъ онова което ги обгръжда. Често тѣ даватъ впечатление, че сж още деца, а не възмажали.

Едно превишаване въ функцията на надбъбрецитѣ дава пълнокръвие, високо кръвно налягане съ склонностъ къмъ сърдечни удари. Силна енергия, силно и ранно полово развитие. Намаление въ тая функция води къмъ слабуявостъ, сухостъ, къмъ неспособностъ за тѣлесенъ трудъ. Сърдцето е малко, минаването на кръвта презъ мозъка лошо, за това се появяватъ случаи на припадания, на безсилія. Духовно такива люде сж прекалено чувствителни и лесно губятъ настроение.

Намаление дейността на надщитовидната жлеза (nebenschilddrüse) докарва склонностъ къмъ гърчения, вследствие прекомѣрната раздражителностъ на нервитѣ и на мускулитѣ. Смущение въ обмѣната на варовититѣ вещества обуславятъ я едно опасно състояние на жената презъ време на бременността. Душевно такива люде сж неспокойни, недоволни, пречувствителни.

Една прекомѣрна дейностъ на бриза (тимоса, вътрешната гръдна жлеза) способствува да израстне красивъ хармониченъ тѣлостроижъ. Но сжществува и лесна заболяемостъ, нравствена малокачественостъ съ склонностъ къмъ хомосексуелизмъ, престжлностъ, самоубийство.

В.

Кръвната и лимфатична система.

Значението на кръвта и лимфата като съединителни на всички тѣлесни функции, за естественото самооздравяване и самопомощъ се вижда по много признаци. Кръвта е носителъ на хранителни вещества и на кислородъ; чрезъ кръвта се разнасятъ минералнитѣ соли и витамини, които сж отъ такава решителна важностъ. Както всѣки органъ е зависимъ отъ правилния приносъ на кръвъ и лимфа за своето хранене и за обмѣната на веществата, така и нервната система и системата на жлези съ вътрешно отдѣляне, сж зависими, въ своето изхранване и въ своята дѣеспособностъ, решително отъ вида и количеството на внесениитѣ вещества. Въ случая играятъ роля и бързината на кръвообръщението и износа на употребениитѣ вещества изъ областта на клеткитѣ. Кръвта и лимфата сж сжщо носители на соковетѣ излъчени отъ жлезитѣ съ инкреторно отдѣляне. Отъ кръвта тия сокове действуватъ върху нервната система и върху другитѣ тѣлесни органи. Кръвъ и лимфа сж доставчици на тия жлези и ги правятъ дейни. Бѣлитѣ кръвни клетки решаватъ изхода на нѣкой възпаления чрезъ своята способностъ да изядатъ бакилитѣ. Съдържанието на кръвния серумъ отъ къмъ отбранителни веществ-

ва решава склонността и съпротивителната сила срещу вътрешни и външни нарушения на равновесието. При огрѣването на кожата отъ слънцето кръвта тече презъ разширенитѣ кръвоносни съдове преко покрай слънцето. Отъ това нагрѣване произлизатъ химически измѣнения въ кръвта, които влияятъ върху здравословното състояние на вътрешнитѣ органи. Така системата на вътрешнитѣ сокове (кръвъ и лимфа) е посрѣдникъ между всички органи, е връзка, съ чиято самопомощ животътъ въ частностъ и изцѣло при нормални и промѣнени жизнени условия, е единствено възможенъ. Безъ тази посрѣдническа роля на кръвта и лимфата не би била възможна и никаква самопомощъ.

Дразнение и отвъръщане на дразнението (реакция)

Всички живи клетки притежаватъ свойството да бждатъ дразнени, значи свойството да преобразяватъ своята жезнена дейностъ, щомъ като попаднатъ подъ въздействието на външни и вътрешни промѣнящи се условия. Измѣня ли се въздействието, промѣнятъ своето отношение и тѣ. Това въздействие, което може да бжде причинено отъ всевъзможни причини, се счита като дразнение. Промѣната на жизнената дейностъ вследствие на такава дразнение се нарича отвъръщане на дразнението или реакция.

Природосъобразното лѣчение изхожда отъ планомерното приложение на жизненитѣ дразнения, подъ чието влияние е протекълъ животътъ на човѣчеството и подъ чието условия и днесъ още лежи развитието на отдѣлния човѣкъ. Къмъ тия жизнени дразнения спадатъ слънцето, въздухътъ, свѣтлината, движенieto, почивката, храната, водата, топлината, студътъ, земята, дишането, мисълта, чувствата, проявитѣ на волята. При развитието на всѣки човѣкъ естествентѣ дразнения играятъ значителна роля. Особенниятъ начинъ на тѣхния изборъ и прилагане обуславятъ формата на единъ природосъзнателенъ начинъ на живѣне. Сжщитѣ дразнения, които, въ рамкитѣ на единъ природосъобразенъ животъ, насърдчаватъ здравесъобразното развитие, сжщитѣ тѣ благоприятствуватъ оздравяването на организма при болести въ качеството си на природосъобразенъ лѣчебенъ способъ.

Онова, което ни подържа здравето, сжщото то трѣбва да ни лѣкува. Това е първия и най-висшъ законъ на природолѣкуването, на природолѣчебната наука. Задачата на лѣкаря е въ случаи на болестъ или при известно страдание, да опредѣли вида или размѣра на жизненитѣ дразнения и тѣхното отражение върху организма за всѣки даденъ случай.

Най-много жизнени дразнения действуватъ върху кожата; Както е съ слънцето, свѣтлината, въздуха, водата, а при известни случаи, земята и прѣстъта. Други дразнения, действуватъ върху мускулитѣ. напр. движенieto, масажитѣ; други дразнения, както и хра-

ната, действатъ чрезъ промѣната на соковетѣ, върху организма, въ видъ на вътрешни дразненія. Тия дразненія никога не влияятъ само мѣстно. Наистина, при лѣкуване на мускулитѣ, на кожата при въздействието върху кръвта, става съответно измѣнение на самото мѣсто, но чрезъ дразненето на нервната система, което е свързано съ всѣко мѣстно лѣкуване, цѣлия организмъ се подхвърля на реакция отъ раздраждането. Цѣлиятъ организмъ взема участие въ предизвиканитѣ отъ мѣстнитѣ действия реакции.

Тази реакция е именно това, което ни прави здрави, което ни заздравява, а не самото дразненіе. При подлагане на слънчеви лъчи не убиваме бактеріитѣ въ вътрешността на тѣлото, а въ кожата става една промѣна, произлиза зачервяване, почерняване и други измѣнения, които предизвикватъ лѣчебни действия. Приложеното дразнене служи съ предизвиканата реакция за да действа лѣчебно. Безъ реакция, прилагането на дразненето е безцелно, дори вредно.

Отношението на дразненето къмъ реакцията не е винаги лесно обоздримо. Наистина може да се каже отъ какъвъ видъ сж реакциитѣ, които последватъ раздраженіята, щомъ тѣ се наблюдаватъ внимателно. Има цѣла редица прости дразненія, които даватъ възможностъ да бждагъ наблюдавани. Когато, безъ да се измѣни общия начинъ на животъ, се подложи Човѣкъ на въздушни бани, слънчеви облжчвания, гимнастика, измивания, вечерни частични бани и промивки, то дразненето се вече усложнява и е мжно схващане въ въздействието си. Разбира, се въ случая имаме просто съставено дразненіе срещу онова, което се получава при санаториално лѣкуване или морско лѣтovanje. Тамъ имаме не само въздухъ, свѣтлина, вода, промѣнена и разнообразна храна, усилено движение, или редовна почивка, които опражняватъ влияние; тамъ въздестватъ върху болния и следнитѣ обстоятелства: промѣна въ жилището, нови мѣстности, лѣкаръ, персоналъ, съболнитѣ и много други нѣща. Тукъ говоримъ за сложносъставно дразненіе. За резултатитѣ отъ него, можемъ да кажемъ само, че се състоятъ въ повдигане общото състояние, плюсь подобрене на мѣстнитѣ болестни състояния.

Отъ безброй многото реакции, които предизвикватъ разнитѣ единични, просто съставени или сложно съставени дразненія, ще разгледаме само най-важитѣ.

I. Преходно зачервяване на кожата чрезъ непосредно разширение на Кръвнитѣ Сждове.

Въ кожата има толкова много разклонени кръвоносни сждове и въ такова количество, за да носятъ и побиратъ намирашата се въ тѣлото кръвъ, че въ разширено състояние, тѣ могатъ да набератъ две трети отъ всичката кръвъ на тѣлото. Слаби дразненія върху кожата, като това на топлата повишаваша баня, топлия въздухъ,

и сухата топлина, причиняватъ, чрезъ въздействие върху сждоветъ, разширение на последнитѣ въ кожата, а заедно съ това и нейното зачервяване. Това разширение на сждоветъ може, при по-дълго траене на дразненіето, да премине върху по-дълбокитѣ слоеве на кожата, върху подкожната тъканъ, върху мускултурата. Ако дразненіето е само мѣстно, напр. при повишаваща се баня на краката или на рѣцетѣ, то се разширяватъ сждо и отдаличенитѣ отъ това мѣсто кръвоносни сждове. Разширението на кожнитѣ кръвоносни сждове означава оттичане и изсмукване на кръвта изъ тѣлеснитѣ кухини, отъ туловището, гърдитѣ, черепната областъ и всички вътрешни органи. Повишение на оттичането означава отстранение на кръвнигъ застои, по-добро разчистване на остатъцитѣ отъ обмѣната на веществата, подтикване на кръвния притокъ, по-добро хранене. Този способъ е нежно лѣкуване и е приложимъ при слаби и болничави люде, съ слаба реакционна сила. Въздействието лесно и точно се контролира, а заедно съ това може да се избѣгне пренапрежение и силно разтърсване на вътрешността на тѣлото.

II. Преходно зачервяване на кожата чрезъ посредно разширение на кръвоноснитѣ сждове.

Връщателното движение на кръвта.

Силнитѣ дразненія, като дразненіето на горещата и студена вода, на студения въздухъ, на сухия студъ или на сухата горещина, на остро изчеткване на кожата, предизвикватъ най-първо свиване на кръвоноснитѣ сждове и причиняватъ изbledняване на кожата.

Кръвта е изтласквана изъ кожата и оттича въ кухинитѣ на тѣлото. Този процесъ е свързанъ често съ нѣкое тревожно преживяване. Ако способността къмъ реакция у дадения организъмъ е добра, то следъ първоначалното свиването на сждоветѣ, следва разширението на сждоветѣ, вследствие на което кръвта наново се възвръща отъ кухинитѣ въ кожата. Следъ първоначално поевилата се бледостъ, настѣпва зачервяване на кожата. Съ това връщателно движение на кръвта отъ тѣлеснитѣ кухини къмъ кожата, следъ тревожното състояние въ организма, настѣпва чувство на уталожване. Ако, напротивъ, реакционата сила на тѣлото не е достатъчна и, съобразно съ тѣлото и неговия обемъ — слаба, то не настѣпва онова повторно разширение на сждоветѣ, не настѣпва възвръщателно движение на кръвта. При такива недостатъчно благоприятни условия и недостатъчна разпредѣла на силитѣ на организма, силно дразнене не води къмъ подобрене на състояніето и премахване на болестта и страданието, ами е вредно, отъ естество да навлече болестъ и да увеличи страданията. Ний можемъ да облекчимъ настѣпването на възвръщателното движение на кръвта при лоша реакция, чрезъ

предварително или последващо прилагане на топлина или поставяне на организма въ движение. Почервявяването на кожата, което настъпва следъ прилагането на силното дразнене, е по-силно отколкото при слабото дразнене. Това значи, че отстранението на вътрешнитѣ кръвозастои става по-силно, че отливането и приливането на кръвта става по-живо. Освенъ това и сждовете се засилватъ чрезъ упражнение въ разширяване и стесняване.

Докато непосредното разширение на сждоветѣ чрезъ слабото дразнене се дължи на въздействие на дразненето върху самитѣ стени на сждоветѣ, то посредственото разширение на сжцигѣ, и възвръщателното движение на кръвта, може да стане само чрезъ посредничеството на автоматическата нервна система.

Както прилагането на слабото, така и това на силното дразнене предизвикватъ промѣни въ сърдечната дейность, въ дишането, въ развиващото се въ тѣлеснитѣ клетки горение. Но и кръвното багрилно вещество и числото на кръвнитѣ тѣлца, присистемно повтаряне на дразненията, се дълбоко повлияват. Ний можемъсь право да кажемъ, изхождайки отъ ежедневни наблюдения, че всѣка мѣстна реакция има за последица една промѣна въ общото състояние на организма. Използването на мѣстното прилагане на дразненето за да се въздействува върху общото състояние на организма е възможно само при сътрудничеството на системата на жлезитѣ съ вътрешно отдѣляне, на червата и на соковата системи.

III. Преходно зачервяване на кожата како последица на промѣнливо стесняване и разширяване на сждоветѣ.

Тукъ става дума за мѣняшитѣ приложения каквито сж мѣняшитѣ; душеве, седящи бани, бани на краката, измивания и т. н.

Въздушната баня при топла температура, но при по-силни въздушни течения, може сжщо така да се счита както мѣнящо дразнене. Мѣняшитѣ приложения ставатъ така, че нежното дразнене на топлата вода дълго време, предизвиква кожно зачервяване следствие непосредствено разширение на сждоветѣ въ кожата. Следъ това следва кратко прилагане на силното дразнене съ студено, съ резултатъ едно свиване на кръвоноснитѣ сждове въ кожата, едно отичане на кръвта въ тѣлеснитѣ кухини, едно избледняване на кожата. Следъ това следва отново по-дългото прилагане на нѣжното дразнене на топлата вода. Подъ влиянието на това мѣнявано дразнене се появяватъ две реакции, които се сливатъ въ едно: първо се явява непосредното разширение на сждоветѣ въ кожата отъ топлата вода, следъ това обаче едновременно се дава следващото разширение на сждоветѣ, възвръщателното движение на кръвта, като последица на по-рано приложеното студено. Непосредно и посредно разширение на сждоветѣ се взаимно засилватъ и докарватъ по-силно кожно зачервяване.

Това прилагане на топла и студена вода следва нѣколко пж-ти едно следъ друго, обаче не бързо едно следъ друго, (сждоветѣ да иматъ време за преобразяване). Можемъ лесно да си представимъ, че това свиване и разширение на смѣни наистина представлява едно сръчно упражненіе за сждоветѣ и че влияе върху всички процеси на кръвообръщението по единъ енергиченъ начинъ. Наблюденията показватъ, че при слаби организми благоприятната реакция на кожата зачервяване настѣпва по-лесно следъ мѣнящото се прилагане, отколкото следъ прилагане на студеното силно дразнене. Удивително е благотворното цѣлостно въздействие на едно такова мѣнящо топло прилагане върху боленъ човѣкъ. Между това, прилагае се на мѣнящото дразнене е въ сждицность едно по-силно ангижирване на наличнитѣ сили, отколкото това на мекото дразнене на топлата или бавно сгорещяващата се вода. Затова трѣбва да се внимава на кои болни да се приложи мѣнящия душъ. Мѣнящата баня на краката и мѣнящото измиване сж леки и не сж никога почти неприятни и уморитѣлни.

При въздушнитѣ бани, при топла температурата и по-силно въздушно течение, става сждо така едно мѣнящо се свиване на сждоветѣ и разширение на сждитѣ. Топлиятъ въздухъ разширява равномерно сждоветѣ по цѣлата кожа, по-силно студени напѣни на вѣтъра стѣсняватъ сждоветѣ.

Така, за една тѣздушна баня може да се каже, че тя освѣжава обмѣната на вѣществата, въ нѣжна благотворна, малко разтърсваща форма, но при все това основно, като раздвижва сждоветѣ на дължъ и на ширъ и съ това води къмъ силно възбуждане на кръвообръщението.

При това мѣнящо стѣснение и разширение на кръвнитѣ сждове, непосредственото въздействие върху сждоветѣ играе такава голѣма роля, каквато и въздействието върху автоматическата нервна система.

Мѣняващото прилагане се завършва съ студено дразнене и оставя следъ себе си — въ случай че реакцията въ тѣлото е била цѣлостна — силно кожно зачервяване, чувство на приятенъ отдихъ и отпушане, склонность да се отдаде човѣкъ на краткъ или дългъ сънь за отпочиване. Една най-малко едночасова почивка, винаги трѣбва да следва следъ всѣко мѣнящо прилагане.

При нервни люде, понѣкога, следъ мѣнящия способъ, настѣпва покачване на неспокойствието и раздражителность. Приятното чувство следъ банята се загубва. Това става затова, защото у такива люде кожнитѣ кръвоносни сждове се намиратъ много или малко въ спастично състояние. Това конвулсивно състояние спѣва благотворната, лѣчебна смѣна между разширяване и стѣсняване на кръвоноснитѣ сждове. Следъ дразненето не следва естествената реакция, оттамъ и усѣщането на нѣщо неприятно.

Въ такива случаи мѣнящото дразнене трѣбва да се смѣня съ нежно дразнене, което по-подхожда на особеноститѣ на този организъмъ.

Промѣна въ разпредѣлението на Кръвта.

Правилното разпредѣление на кръвта въ тѣлото, мѣрката на преиращането, отвеждането, разпрѣскването и оборота, е решаващо за жизненитѣ процеси. Задръжки въ тѣлото сж предвесници на сериозни смущения. Задръжки въ кръвта ние намираме винаги тамъ, гдето скоро ще настѣпятъ болести и страдания. Доброто самочувствие е преди всичко въ зависимостъ отъ правилното движение на кръвта въ тѣлото. Условиата на съвременния животъ, неправилното хранене, недостатъчното движение, плоското дишане, поглѣщането на раздразнителни отрови, улесняватъ тия задръжки.

Непосрѣдното разширение на сждоветѣ чрезъ нежното дразнене и посрѣдственото разширение чрезъ силното дразнене, възбуждатъ кръвообръщението, усилватъ оттичането на кръвта отъ вътрешността на тѣлото къмъ кожата. Задръжкитѣ биватъ отстранявани, обмѣната на веществата повишена, жизнената дейность на жлезитѣ и мускулитѣ се подтикватъ въ здравословенъ смисълъ. Да се заздравя и оздрави единъ боленъ и страдащъ човѣкъ, значи на първо мѣсто да се приведе въ редъ неговото недостатъчно кръвообръщение.

Главниятъ органъ, посрѣдствомъ който това подтискане може да стане, е кожата, върху която оставяме да действатъ разнитѣ жизнени дразнения.

Кръвното налѣгане и неговото измѣнение.

Кръвното налѣгане зависи отъ кръвното разпредѣление въ тѣлото, преди всичко въ илнежа на кожата съ къвь. Колкото по-силно е напълнена кожата съ къвь, толкова по-благоприятно се очертаватъ условиата за налѣгането въ вътрешността. Най-меката форма на отвеждането на кръвта въ кожата, при повишено кръвно налѣгане, при опасностъ отъ вътрешно пренебрежение е въздушната баня.

Прилагането на нежното дразнене на кожата съ прѣкото изтичане на кръвта въ кожата, предизвиква постепенно спадане на кръвното налѣгане безъ предшествуващо покачване. Нежнитѣ дразнения на топлата вода, на бавно повишаващата се температура на водата, е по тая причина за прелоржчване при високо кръвно налѣгане.

Прилагането на силнитѣ дразнения на кожата, на студената вода, на горещата вода на мѣнящото дразнене, предизвиква най-

първо повишение на налягането чрезъ свиване на кожнитѣ сждове и изтласкване на кръвта въ вътрешността на тѣлото. Следващия кръвенъ притокъ обратнo въ кожата, понижава налягането подъ началния размѣръ. Прилагането на силното кожно дразнене, предизвикващо първоначално повишение на налягането, налага известна предпазливостъ.

При силни нервни люде намираме необикновенно понижено кръвно налягане, което въ повечето случаи е въ връзка съ едно неравномѣрно разпредѣление на кръвта въ вътрешността на тѣлото. Това само по себе си низко кръвно налягане не спада още по-надолу отъ въздействието на дразненето върху кожата, както теоритически би следвало, поради разширение на кожнитѣ сждове. Напротивъ — низкото кръвно налягане се повишава и се приближава къмъ нормалното. Значи, сжщитѣ приложения върху кожата, които намаляватъ налягането, когато е ненормално високо, го повишаватъ до нормално, когато то е прекалено ниско. Реакцията, която изхожда отъ органитъ на самонаправляването става и въ двата случая въ духа на подтикването жизненитѣ сили.

Регулирането на топлината и нейното повлияване чрезъ жизненитѣ дразнения.

Образуването на топлината въ тѣлото става чрезъ горене. При съединяването на внесенитѣ чрезъ кръвта хранителни вещества съ кислорода въ клеткитѣ, се излччва топлина. При дейността на мускулитѣ само една трета частъ отъ произведената въ клеткитѣ сила бива превърната въ двигателна, другитѣ две трети се превръщатъ въ топлина. Отъ тамъ идва и явлението, че при движение на мускулитѣ, топлината въ тѣлото се покачва.

Регулирането на топлината става чрезъ покачване или понижение на горѣнието и чрезъ покачване или понижение на излччването на топлина. Излччването на топлина става чрезъ кожата. Ако сждоветѣ въ кожата сж разширени, кожата е пълна съ кръвь. Тогава отъ кожата се излччва топлина чрезъ излччване или чрезъ отвеждане. Ако сждоветѣ въ кожата сж свити, тя е бледна, въ нея има навдѣзала малко кръвь. Въ такъвъ случай излччването на топлината е сведено до минимумъ.

Излччването на топлина чрезъ кожата се спъва отъ дрехитѣ. Ако тѣлото е голо на открито, то това излччване чрезъ кожата е свободно.

Повишеното излччване на топлина чрезъ дразненето на въздушната баня, на студената вода, означава отстранение на задржката на топлината, означава усиляване на горението въ клеткитѣ за да се постигне поддържането на една еднаква тѣлесна топлина. При повешеното горене най-напредъ биватъ изгорени обикалящитѣ въ

кръвта хранителни вещества, следъ това, запаснитѣ вещества. Това, което може да бѣде изгорѣно като материя, се изразходва подъ влиянието на едно усилено горенне. Повлияването на тѣлеснитѣ процеси чрезъ отнемането на топлина става най-успѣшно при човѣка, защото той има най-голямъ резерви собствена топлина.

Ако тръгнемъ по-обратния пътъ, и опитае чрезъ вносъ на топлина, чрезъ слънчеви бани, чрезъ топла повишаваща, гореща баня, чрезъ баня въ електрическия сандѣкъ, да повлияваме топлината, то най-напредъ ще дойдемъ до натрупване на топлина, до едно незначително покачване на температурата въ вътрешността на тѣлото. За да не стане голѣмо презагряване на организма и за да се освободимъ отъ излишна внесена топлина, настъпва процесътъ на потенето. Потътъ се изпарява отъ повърхността на тѣлото; чрезъ това изпаряване се изразходва топлина. Потътъ освобождава тѣлото отъ множество утайки отъ обмѣната на вещества. Колкото повече се улеснява изпаряването на потътъ, толкова по-големо е приятното чувство при и следъ изпотяването. При слънчеви бани, при електрически нагрѣвания, при бани съ горещъ въздухъ, при повишаващи частични бани, условията за изпаряване на потътъ сж съществено по-благоприятни отколкото при парната баня, кждето парната обвивка около кожата възспира или прави съвсемъ невъзможно изпаряването на потътъ.

Така ний-достигаме въ сжщностъ едно и сжщо,—както съ затоплянето, така и съ отнемането на топлината. Въ първия случай чрезъ отмахване на потътъ се постига едно изчистване на тѣлото отъ остатѣци отъ обмѣната на веществата, въ втория случай сжщото изчистване става чрезъ повишено горене и изхвърляне на отложения изгорѣлъ материалъ.

При температура процеситѣ, на образуване топлина и на горенето, сж усилены. Чрезъ студени предлагания топлината се отнема и се предотвратява презагряването. Това отнемане топлина при температурно болния става най-добре чрезъ повторни хладни, частични измивания или чрезъ влажно хладни обвивки. Чрезъ отстраняването на муцамата, която пречи на изпаряването, и е неперпорочителна при съгрева оцтѣ компреси) влагата на влажната обвивка се постепенно изпарява, чрезъ което се развива едно постоянно базно изтегляне на топлината, значи охлаждане.

Едно повишение на задръжката на топлината, а заедно съ това и на потенето, може да се постигне чрезъ горещи напитки и чрезъ гимнастика. Най-добриятъ начинъ за образуването на потътъ става при слънчевата баня съ тѣлесна работа до изпотяване. Студени напитки понижаватъ и забавятъ появата на потътъ, тъй като топлината се изразходва за стоплянето имъ.

Голѣмото пречистване на тѣлото чрезъ изтичането на потътъ,

се наблюдава по два начина: излжчената потъ убива малки бозарници, умъртвява ги, ако имъ се направи впръскване съ нея. Значи тя е съдържала отровни вещества, отъ които човѣшкото тѣло се е вече освободило.

А изследваме ли опаковнитѣ парцали съ очи и мирисъ, ще установимъ силно замърсяване. Значи организмътъ се е прочистилъ отъ това замърсяване чрезъ изпотяването.

Отравяне отъ придвиженитѣ за изхърляне отрови. Лѣчебнитѣ кризи.

Въ течение на живота, въ клеткитѣ и тъканнитѣ дилли на организма се нислагватъ лѣкарства, мазнини, пикочна киселина, остатаци отъ обмѣната на веществата. Тѣ всички действуватъ вкупомъ като едно нарушение на равновеснето на организма. При промѣненъ начинъ на живѣене, който идва съ природосъобразното лѣчение, като чрезъ постъ, чрезъ суровоядене, чрезъ ядене на суха храна или чрезъ вегетариански начинъ на живѣене, съ повишение на отдѣлителнитѣ процеси, рано или късно, настѣпва единъ преходъ, едно преминаване на тѣзи отложени вещества въ кръвообращението. Тогава настѣзва като че ли „влошаване“, което кара човѣка да се съмнява въ благотворното влияние на лѣчението. Появява се отново отравяне (Rückvergiftung). Това влошаване трѣбва обаче да се схване въ своята цѣлостъ като лѣчебна криза. Всички гѣзда на стари възпаления се наново разпалватъ, повишението на топлината се чувствува наново, явява се кризисно изхърляне на отровнитѣ вещества, въ видъ на диария, кожни изриви и др. Презъ траенето на тая лѣчебна криза здравословното състояние и самочувствието на болния е смутено и нарушено. Следъ известенъ периодъ на почивка и лѣчение настѣпва не само по-раншното добро самочувство, но се забелязва значително подобрене на общото състояние. Идваме до убеждението, че мѣстното заболяване и общото състояние сж се подобррили следъ щастливото преодоляване на лѣчебната криза.

Лѣчебни кризи настѣпватъ не само като последици отъ Rückvergiftung, а. Тѣ сж и изразъ на пълно преобразуване организма, и на освежени, активирани и преобразувани самолѣчебни работи. По кои нѣтища природата човѣшка постига и извършва това преминаване къмъ оздравяване, по пѣтя на лѣчебнитѣ кризи, е мжчно да се каже.

Съ тѣзи лѣчебни кризи, обаче, не бива да се смѣсватъ влошаванията на болестъта отъ пресилено лѣкуване. Ако болни или страдаюци люде дойдатъ да се лѣкуватъ, но сж съ понижени тѣлесни сили, то лѣкуването трѣбва да се подеме и предприеме много предпазливо. Ако съотношението между лѣчебнитѣ приложения и резервнитѣ сили на организма сж неблагоприятни, не се идва до

смыслена реакция и лѣчебна криза, а до едно влошаване на болестното състояние. Лѣкарътъ трѣбва да прицени добре при появата на такива „лѣчебни кризи“, дали лѣчебнитѣ приложения не сж били по-силни отколкото трѣбва.

Ето единъ случай, който ни прави нагледно добритѣ резултати отъ природното лѣкуване, както и появата и хода на лѣчебнитѣ кризи. Това е историята на капитанъ Н, която Caspari ни описва въ 1905 год:

Въ възрастта между 7 и 14 години пациентътъ страдалъ отъ разширение на сърдцето вследствие на ставенъ ревматизъмъ. На 20 годишна възраст страдалъ отъ полипи въ носа, между 24-та и 27-та—отъ триперъ, катаръ въ ликоцния мѣхуръ, възпаление на простата и следъ това продължително отъ стеснение на ликоцния каналъ. На 30 годишна възраст му правили операция на полипитѣ, на 32-а ималъ жълтеница, лумбаго, и подагра въ ржцетѣ. На 34-а ревматизъмъ въ гърба и въ дѣсната ржка. На 37 години и 38 години операция на носовитѣ полипи. Впоследствие, отъ дългото приемане на кокантъ следъ операцията, се явява подуване на лицето включително и очитѣ, следъ това злокачественъ цирей на горната устна, достигащъ до венцитѣ, изпадване на космитѣ на брадата. Кратко време следъ това възпаление на ириса.

Шестмесечно предстояване въ очна клиника; лѣкуване съ атропинъ и живачни впръсквания. Малко по-късно: изпадване на космитѣ на главата и брадата, разхлабване и отчасти изпадване на зжбитѣ. Следъ това хидроцела, поради която е билъ опериранъ. Минерално-банско лѣчение вследствие страдание на бжбрецитѣ. На 39 год. се чувствува съвсемъ жалкъ, съкрушенъ духовно и тѣлесно. Хронически запекъ. Хемороиди. Животътъ му станалъ невъзможенъ. Започва вегетариянство. Запекътъ престава, хеморидитѣ намалаяватъ; съживява се. Въ полугодишни промеждутъци се появяватъ нѣколко седмични силни лѣчебни кризи, една презъ лѣтото, друга презъ зимата, въ видъ на вунищи извержения, колики отъ камъкъ въ бжбрецитѣ и изхвърлянето на голѣми количества на ликоцна киселина, силно смрадно ношно потене. Следъ изчистителнитѣ кризи той бѣще отишелъ въ здравето си една крачка напредъ къмъ подобрене. Отъ 1 май 1902 г. въ срѣдата на юний с. г., той ядеше дневно 6 портокала, нѣколко връзки рѣпички и цѣли шени смокини или фурми. Отъ срѣдата на юний до началото на юлий яде дневно кило черешки или 6 портокала, смокини или фурми, рѣпички. Началото на юлий до началото на августъ дневно 1 кило черешки или 1 кило грозде, безъ прк това да яде сухи плодове. Отъ 1 май до 1 августъ той работѣше дневно дванадесетъ и половина часа, два до три нжти седмично правеше дълги разходки по на 25—30 километра. Началото на августъ настѣпи силна очистителна криза. Нѣколко дни той се чувствуваше наистина отслабналъ и

страдащъ. За да намали остротата на кризата, той ядеше сготвена вегетариянска храна между другото. Следъ свършването на кризата пакъ 6—8 дни по 1 кило грозде ежедневно, следъ това пакъ сготвена вегетариянска храна. Презъ време на кризата силно изтощение, следъ това повторно съживяване, до увеличение на теллото въпрѣки въздържателното хранене. Отъ 21 октомврий той се намѣри подъ старата клиническа контрола. Той вземаше въ продължение на 14 дни дневно кило прѣсно грозде или ябълки. Презъ това време той работѣше 12 часа умствена работа, вечерно време между 9 и 10 часа се разхождаше; често презъ деня, презъ всичкото време, правеше 30 клѣкания или 30 упражнения по Сондоу. На 2 и 3 ноемврий вечеръта продължително ходене отъ около 2 километра, безъ, следъ това, да се почувствува изморенъ. При това той се намираще въ една възраст отъ 50 години. На 8 декември настѣпи една лѣчебна криза, която трая до 13 януарий. Тази криза отстрани стѣснението въ пикочния мѣхуръ, изхвърли носния полипъ и доведе до подобрене въ растежа на космигѣ. Презъ всичкото това време той не употрѣби никакви възбудителни напитки.

Образуването на цвѣтиситѣ вещества въ кожата (пигментация).

Кафевиятъ цвѣтъ на кожата идва отъ слънцето, както и отъ узкуственото слънце (кварцовата лампа), но също така и подъ влияние на горещи лапи, парни компреси и горещи възглавници. Това образуване на цвѣтисити вещества става у тъмнокози и тъмнокожи люде по-лесно отколкото при свѣтлокози и свѣтлокожи. При последнитѣ често не може да стане въ значителна степенъ. Това почерняване на кожата дѣйствува най-напредъ като защита за по-дълбоко лежащитѣ части на тѣлото и на второ мѣсто, то превръща химическо дѣйстващитѣ лъчи въ топлини лъчи. Подъ настѣпващото въздѣйствие на слънцето кафявото цвѣтисито вещество се разлага и се предава въ кръвта като безцвѣтно химическо лѣчебно вещество.

Почерняването на кожата, взето само, не може да осигури най-висшата степенъ на лѣчебното дѣйствие. Трѣбва да различаваме блѣдото отъ тъмночервеното почерняване. Въ двата случая произлиза наистина въ кожата цвѣтното вещество, но липсва окървяването на кожата (така нужно за лѣчебния ефектъ), тамъ гдето се образува само блѣдо почерняване или гдето изобщо не се образува никакъ такова. Чрезъ изчеткване, изчукване, масажи и миене на кожата презъ време на слънчевата баня, процеждането на кръвта въ кожата може постепенно да се подобри и вмѣсто блѣдо, да се дойде до кафяво и тъмночервено потъмняване. Също и гимнастически упражнения, съ цель за едно по-добро процеждане на кръвта въ кожата, могатъ да дѣйствуватъ въ същото направление.

Значи, не трѣбва лениво да се подлагаме на слънцето, а да се движимъ и да дразнимъ кожата си.

Докато подъ влияние на слънцето и на изкуственото слънце постигнатото почерняване на кожата е равномерно, подъ влиянието на топлината (горещи възглавници, топли кесии) се образува петнисто. Неравномерното почерняване на кожата.

Продължителното почервяване на кожата. Възпаление на кожата.

Въ противовестъ на преходното кожно зачервяване, чрезъ обливане съ студена и топла вода, както описахме по-горе, има и едно по-дълго време траящо кожно зачервяване, което представлява последица отъ възпаление на кожата. Подъ влиянието на по-дълго и по-силно подлагане на слънцето, подъ интензивното въздействие на горещината настѣпва повреждане на кожнитѣ клетки, нарушенне на равновеснето, въ което съпротивителната и лѣчебна сила на организма се изразява въ едно възпаление. Такова възпаление се изразява чрезъ зачервяване, подуване, болезненостъ. Зачервяването е последица отъ разширение на сждоветѣ, подуването пъкъ отъ изгичането на течностъ отъ сждоветѣ въ съседнитѣ тъкани, а болезнеността е вследствие на прѣкомѣрно дразнение на нервитѣ. Възпалителното кожно зачервяване не настѣпва като непосредна реакция на прилагането на дразненieto, но се манифестира нѣколко часа следъ дразненieto, остава нѣколко часа на максималната висота и следъ това бавно се разнася.

Това кожно зачервяване е последица отъ прекалено, неестествено прилагане на дразненieto. Но то има предимството, че извнча отъ дълбинитѣ кръвта по-дълго и по-силно. При упорити болезнени състояния, върху които мжно се въздействува, като цшиясь или страдания на ставитѣ, страдания въ тазовитѣ органи, енергично р е в о л ю ц и о н и з и р а н е (а к т и в и р а н е) чрезъ кожно възпаление, може да бжде отъ решителна полза. Болкитѣ, които сж свързани съ казанитѣ страдания, могатъ да бждатъ увеличени чрезъ такова кожно възпаление (повлияване на т. н. Healsche-ви зони). Настѣпи ли кожното възпаление върху по-голѣми части на кожата, напр. при изгаряне на слънце, тогава може да се появи бърза реакция съ висока температура, разтрисване и неразположение. Този силенъ тласкъ на дразненieto върху вътрешнитѣ жизнени прояви на тѣлото, може да има благоприятно и преимуществено пренагласяне на всички жизнени процеси. Люде, наклонни къмъ раздражителностъ, ще се почувствуватъ, между това, силно увредени отъ такова слънчево изгаряне. Затова, да се прибѣгва до такива подчертано силно дразнящи приложения само въ особено подобрани случаи и то само като изключителна мѣрка.

Отвеждане на кръвта чрезъ разширение на сждовстѣ и далечното нервно действие.

Остри и хронически кръвни застои въ мозъка, въ очигѣ, въ ушитѣ, носа, органитѣ на гърлото, гръкляна, гърдитѣ и корема, могатъ да бждатъ повлияни чрезъ отвеждане. Това отвеждане става (за органитѣ лежащи къмъ главата), отъ къмъ краката, бебрата и корема. Ходене босъ по оросена трева, газене вода, бани на краката, обвиване на пицалитѣ, потапящи на седалищни бани, студени клистири, обвивания на корема, кнайпови поливания на колѣната и корема, сж пригодни за едно такова отвеждане. Чрезъ приснищови компреси на прасцитѣ напр. се идва постепенно до силно напълване съ кръвъ на кожата и мускултурата въ прасцитѣ. Този мѣстень наливъ на кръвъ може да стане само чрезъ отвличане на кръвта отъ друго мѣсто, именно отъ по-гореспоменатитѣ, препълнени съ кръвъ, органи. Това отнемане на кръвъ отъ кръвозастоялитѣ органи, се нарича отвеждане.

Но, когато кръвотечението отъ носа спира чрезъ студено приложение на ходилата като получаваме свиване на кръвоноснитѣ сждове въ носа; то този ефектъ не се дължи на отвсждане, а на т. н. далечно действие по нервенъ пътъ. Професоръ Винтерницъ доказва, че една студена баня на краката въ продължение на 10 минути, понижава температурата въ ушния каналъ съ $\frac{1}{2}$ градусъ, докато температурата подъ мишницата остава непромѣнена. Това охлаждане въ ушния каналъ не се дължи на загуба на топлината. Иначе би трѣбвало и температурата подъ мишницата да спадне. Това охлаждане е последица именно отъ казаното горе далечно нервно действие. Дразненето на студената вода произвежда свиване на кръвнитѣ сждове въ най-отдалеченитѣ тѣлесни части, а заедно съ това и отстранение на кръвозастояитѣ и нервно успокоение. Постигнатиятъ оттокъ обуславя новъ притокъ и по-добро кръвообръщение, а заедно съ това, по-добро хранене на тжканята, по-жива обмѣна на веществата, въобще увеличаване на общата издържливостъ и здравето.

При застойни състояния въ дробоветѣ, изобщо при тежки смущения на кръвообръщението въ гръднитѣ органи, повишаващитѣ бани на ржцетѣ действуватъ отлично отводно. Чрезъ нѣжното дразнение на бавно сгорещяваща се вода, мускулнитѣ и кожни сждове на ржцетѣ се разширяватъ. Разширениятъ обсегъ на сждоветѣ сиучи кръвъ отъ дълбинитѣ. Ако при това има силни застои и въ корема, че да не е достатъчно само отвеждането въ областта на ржцетѣ, тогава може да се правятъ съвмѣстно повишаващи бани на ржцетѣ и краката. Голѣмината на разширения кръвсжденъ обемъ се увеличава съ това. Така можемъ да отвлечемъ отъ вътрошността на тѣлото голѣми количества кръвъ. Сигурно и при тѣзи повишаващи частични бани, играе и далечното нервно действие.

Далечното нервно действие може да стане и безъ да сме имали намѣрение да отвлѣчемъ — значи независимо отъ последното. Приведениятъ примѣръ съ спирането на носното кръвотечение чрезъ студени налагания по ходилата е процесъ на далечното нервно действие, безъ същественно отвеждане. Примѣри за това имаме много. Така, студени приложения върху вътрешната страна на бедрата свиватъ матката и спиратъ маточни кръвотечения. Студени компреси на сърдцето и тила забавятъ удрето на сърдцето, докато горещитѣ го ускоряватъ. Напротивъ, горещи компреси действуватъ успокоително върху спазмитѣ въ вѣнечитѣ съдове и голѣми артерии до сърдцето. Чрезъ малки ледени прѣчици, които се поставятъ въ ануса, може да се постигне свиване коремнитѣ съдове, и спиране на кръвотечението отъ стомаха. Чрезъ масажъ на носовата слизеста ципа се действува благоприятно върху страданията на дихателнитѣ и долнотуловищнитѣ органи. Сигурно далечно нервно действие иматъ, въ нѣкои случаи, масажирането и изсмукването на сливицитѣ, макаръ главното действие тукъ да се дължи на освеженото лимфодвижение и изсмукани гнойни маси отъ сливицитѣ.

Вжтрешниятъ масажъ на женскитѣ полови органи (Thüre-Brand) повдига мѣстното кръвообращение, засилва органиитѣ и връзкитѣ имъ, изразено въ здравето имъ задържане и повишената имъ жизнеспособностъ. Но тукъ имаме и далечно нервно действие, на което се дължи това, че този масажъ отстранява нередовноститѣ на кръводвижението въ мозъка и така много често излѣкува дължащитѣ се на него „нервностъ“, „хистерия“ и др. маса оплаквания при женитѣ. Разбира се този успѣхъ се дължи отчасти и на внушение, но това е само отчасти.

Съставътъ на Кръвта и неговитѣ промѣни.

Самонаправляването на организма е онова, на което ~~да се~~ да се благодари, че човѣшката кръвь винаги остава съ излѣпена отъ основи (е алкална).

Лепливостта на кръвта, съставътъ отъ минерални вещества и витамини е подложена на постоянни колебания. Чрезъ постъ, суроводене, суха диета, слънчево нагрѣване, се достига до измѣнение на кръвта и лимфата. Кръвта, която се образува отъ лоша храна, е прекалено смѣсена (по D-г Lahmman—дисхемична). Съставътъ отъ натронъ и варъ въ една такава храна не е достатѣчна за едно здравомѣрно преуспѣване на организма, а напротивъ, съдържаннето отъ калий, желязо и фосфоръ е твърде голѣмо. Кръвь съ малко съдържание на натронъ е неспособна да поддържа обмѣната на газоветѣ въ тѣканта. Явява се прѣкомѣрно натрупване отъ въглеродна киселина въ тѣлото, тъй като образуването на въглеродна киселина въ тѣлото става безпрестатно, докато излѣчването на въглеродна

киселина чрезъ дробоветѣ, поради липсата на натронъ въ кръвта, е затруднено. Кръвта може само тогава да вземе достатъчно вжглена киселина отъ тѣканята и да я отдаде чрезъ дробоветѣ навънъ, когато съдържа обилно вжглено киселиненъ или фосфорно-киселиненъ натронъ.

Промѣненниятъ съставъ на циркулиращитѣ въ организъма тѣлесни сокове (кръвъ, лимфа и пр.) действува като вътрешно дразнение върху клеткитѣ (за разлика отъ вънкашнитѣ дразнения — вода и т. н.).

Всички природолѣчебни прийоми отнасящи се до нагласявания въ връзка съ храненето (видоветѣ диетични форми) сж дразняща терапия, действаща отъ къмъ и чрезъ тѣлеснитѣ сокове върху тѣлеснитѣ клетки. До колко при това имаме лѣчебно действие на свѣтлина, излизаща отъ самата кръвъ, за днесъ е мъчно да се прицени. Всѣки случай, че лжчистата енергия на кръвта се увеличава при здравоядене и слънцелѣчение, е твърде възможно.

Може би даже, сжщественото въ лѣчебността на кръвта въ смисъла на дразняща терапия отъ къмъ тѣлеснитѣ сокове, да лежи именно въ тази лжчиста енергия на кръвта. (Краи)

Природното лѣкуване въ Германия

Впечатления отъ една научна екскурзия

Курорта Наухаймъ

(продължение отъ бр. 3)

Друга една много добре уредена водолѣчебна станция въ Германия е Наухаймъ. Банята е строена въ 1900 год. Всички приспособления и инсталации сж много сложни. Частнитѣ инициативи, особено тази на единъ лѣкаръ, не може да обзаведе такава водолѣчебна баня.

Може да се каже, тамъ се лѣкуватъ почти изключително сърдечни болести. Дневенъ пансионъ струва 10 марки (330 лв.). Водата е въглекисела и съдържа готварска соль. Образувани сж 360 отдѣлни кабинни за едновременно изжживане на 360 болни. Ежедневно се изжживатъ 2 — 2400 болни. Ванитѣ за жпане сж дървени (чубори, по ироничното изказване на нашитѣ просвѣтени противници). Има специални царски кабинни съ съответния блѣсъкъ за царскитѣ особи отъ цѣлъ свѣтъ.

Лѣкуването става чрезъ жпане. Рѣдко се пие водата. Съответниятъ режимъ на движение и почивки, храна и диети, въздуха, смѣна на срѣдата и др. допълватъ лѣкуването. Имажъ случая да

видя болни съ тежъкъ сърдеченъ порокъ, подути, съ увеличенъ черъ дробъ, гръдна жаба и артериосклероза, които получаватъ много добри резултати при лѣкуванието. Прилагатъ се всички видове водо-приложения, пароприложения, гимнастики, масажи и т. н. Въобще пълно природолѣчение.

Гроздолѣчение се прилага, отъ 1 до 20 дни непрекъсната дие-та само съ грозде—евентуално съ прибавки на други плодове. Гладуването се прилага съ сокове и ежедневни 1—2 клизми до 20 дни непрекъснато. Инхалиранията съ разнovidни апарати за презъ носа или устата, сж любимо приложения. Има и специални парни стачки, кждето се прилага масово (групово) инхалиране. Съ специални апарати, вода се смѣсва съ въздухъ и така се получава силно разпрѣскване на водата изъ въздуха, която се диша. Твърде интересенъ е апарата „Überdruckapparat“. Съ помощта на него на болнитѣ се дава възможностъ да дишатъ въздухъ съ увеличено налѣгане.

Има и нѣколко камери съ различно-налѣгане. Болнитѣ престояватъ въ едни съ малко налѣгане, сетне, като се нагодятъ на него, минаватъ въ втори камери съ по-високо налѣгане и т. н. Съ това се упражнява вдишването.

Въ тази водолѣчебна станция има обзаведенъ институтъ за изучаване болеститѣ на кръвообращението. Тукъ е частния санаториумъ на известния германски професоръ Volhard.

Нека не се забравя, че тукъ лѣкуването става цѣла година—зиме и лѣте. Не се касае значи до курортъ, който е отворенъ презъ лѣтото 2—3 месеци, кждето болнитѣ идватъ да отпочинатъ, смѣнятъ въздуха, да се отдѣлятъ отъ домашнитѣ грижи и се къпятъ въ басейнитѣ, а се касае до нанѣлно обзаведена природолѣ-чебна станция.

Болнитѣ се подлагатъ на всички лѣчебни процедури на естественото лѣчение, нѣщо което у нашитѣ курорти за почиване и развлечение и следъ 100 години не ще го има, ако днескашното огнасяне на общество и фактори къмъ природолѣчението е все таково.

Тамъ намѣрихме на лѣчение двама българи. Една лѣкарка и единъ богаташки синъ. А колко лесно би станало сжщото това лѣчение и у насъ, при всѣка минерална бана, даже при всѣки лѣкарски кабинетъ. Само да имахората у насъ съзнанието за цената на природното лѣкуване и да се обзаведатъ нѣколко природолѣчебни отдѣления къмъ болници и курорти, а и частни природолѣчебни лѣкарски кабинети.

При сжщата водолѣчебница има уреденъ болнеоложки институтъ за научно изследване лѣчебното действие на водата, особено върху сърдцето и кръвообръщението. Съ други думи — работи се научно, за да се докаже кои болестни състояния могатъ да се лѣкуватъ съ видоветѣ водоприложения и какъ точно трѣбва да става това.

Любезни колеги ни уредиха една импровизирана лекция отъ шефа на института. Особено интересенъ е апарата, съ който се демонстриратъ „здрavo и болно сърдце, чийто тонове (биене) се предава високо и се чува отъ всички слушатели въ аудиторията, безъ да е нужно всѣки по отдѣлно да преслушва сърдцето на болния. И да видѣте какви фантастични, просто невѣроятни звукове, шутове и въобще отклонения съществуватъ при болнитѣ сърдца.

Природното лѣкуване въ и Визбаденъ

Визбаденъ е друга германска лѣчебна станция. Водолѣчебната баня се продоволствува съ минерална вода отъ 28 естествени извори.

Тукъ се лѣкуватъ главно видоветѣ ревматизми, подагра, болести на храносмилателната система и тѣзи на дихателнитѣ органи.

Обзаведена е много добре съ всички приспособления за пълно естествено лѣкуване. Прилагатъ се всички лѣчебни приложения на природното лѣкуване. Специалнитѣ горещи станчки съ степенуванa горещина до 70°C сж много интересни и ефикасни за прилагане на изпотиванията и горещия въздухъ съ лѣчебна целъ. Входната такса е 2—4—7,5 марки (66—120—250 лв.) споредъ сложността на лѣчебното приложение.

Много интересно е следното приложение: Въ луксозна отъ плочки зазидана вана—басейнче болниятъ лежи въ вода 32°C. Върху му, подъ водата, падатъ силно биещи го горещи душиове. Сложно за приложение, но много ефикасно приложение на природното лѣкуване. Известно е подъ името *Unterwasserhochdruckmassage* (масажи съ високо налѣгане подъ водата). Интересенъ е сжщо така специаленъ дихателенъ апаратъ снабденъ съ мундшукъ за болния. Съ специално копче налѣгането на въздуха, който диша болния се мѣни. Така механизма на дишането се подпомага. Въздуха за дишане може да бжде чистъ или наситенъ съ подходящи прибавки.

Въобще станцията е снабдена съ много и сложни приспособления за безлѣкарствено лѣчение.

Годишно се посещава отъ около 160,000 болни. Който има нуждитѣ „дребни пари“ добре е да посетя при удобенъ случай Визбаденъ. Тамъ ще види модерно природолѣчение и още що има по свѣта, което малцина отъ насъ сж го сънували.

Лѣкуване съ гладъ

Единъ примѣръ

Преди около десетина години единъ отъ братята ми заболѣ сериозно. Следъ като бѣше прегледанъ и лѣкуванъ безуспѣшно отъ най-добритѣ специалисти на гр. Търново, той западна до толкова, че не можеше да приема абсолютно никаква храна. Всички усилия да го нахранимъ оставаха напразни. Следъ 17 дневно пълно гладуване, съ вземане въ началото по малко вода, отъ братъ ми остана само единъ скелетъ покритъ съ кожа. Той представляваше ужасна картина! — Но тукъ дойде интересното! На 17-тия день, като по чудо, той прояви желание да яде нѣщо. Дадохме му малко отъ нѣкаква супа. Така нѣколко дни той яде по малко, а следъ това почна да се храни по-добре и скоро напълно оздравѣ. Но до като преди болестъта си той бѣше винаги слабъ, следъ като оздравѣ — той напълня чувствително. Братъ ми и до сега е живъ и здравъ и едно живо доказателство, че гладътъ лѣкува. Трѣбва да добавя, че преди братъ ми да оздравѣе, всички го смѣтахме за загубенъ и майка ми приготвяше всичко необходимо за погребението“.

Д. Б.—Пловдивъ

Лѣкуване съ билки

1. За тения — пелинъ, шлупки отъ орѣхъ, горчивче (*Fumaria officinalis*), върнастецъ кори (*gammnus frangula*), конско ребро (*herba galegae*), сиротница (*herba gratiolae*) по 10 гр. смѣсватъ се и отъ тази смѣсъ се взима 15 грама за 500 гр. вода. Отварата да стане около 300 грама. Пие се три пѣти на день преди ядене.

2. За малария — корени отъ синя (меризлива) перуника се скѣлцватъ и полцватъ съ една чаша вода, като се оставятъ да покиснатъ 10 минути. Водата се прецежда презъ тънка кърпа. Взима се по една кафена чашка само сутринъ на гладно и следъ това се изпива по една чаша млѣко. Пие се три сутрини наредъ.

3. За стари и упорити рани — стрива се пелинъ на прахъ и по равни части се смѣсва съ масть. Остава се день и следъ това се маже раната или се поставя върху марля.

4. За хемориди — бани отъ смрадлика и пелинъ; пиене — коритъ отъ топола — 15 гр. на 500 гр. вода; захаръ и сѣра скѣлцани на прахъ — смѣсени по равни части — сутринъ на гладно — се взема по една чаена лъжница.

в. „Билкаръ“

Обществена хигиена

Колона посвѣтена на занимаващитѣ се съ съестни продукти.

Занимаващитѣ се съ производството и търгуване съ съестни продукти трѣбва да бждатъ добре посвѣтени по здравеопазнитѣ въпроси. Тѣ трѣбва добре да познаватъ онѣзи отдѣли отъ закона на Народното Здраве и правилника, за надзора върху съестнитѣ и питейни продукти, които постановяватъ тѣхнитѣ задължения къмъ обществената хигиена, и наказанията които се предвиждатъ за нарушения отъ такъвъ характеръ. Тѣзи познания сж нужни, защото само здравно добре просвѣтения има разбирането да произвежда, пази и търгува съ съестни продукти и само той е гаранция, че тѣзи продукти иѣма да станатъ причина за овреждане народното здраве. Още и зятова, защото само така просвѣтениитѣ ще избѣгнатъ нарушенията и не попадатъ подъ ударитѣ на наказателнитѣ постановления на Закона на Н. здраве.

Но въ помощъ на работитѣ по опазване народното здраве могатъ и сж длѣжни да се притичатъ винаги на самото гражданство, макаръ то да не е ангажирано нито въ производството на продажбата на съестни и питейни продукти нито въ работитѣ по контролата като служебни органи на здравеопазването. Тъкмо затова, защото сж ангажирани само въ консумирането имъ, съ което тѣсно свързватъ здравето си съ доброкачествеността и хигиената на тѣзи, продукти, тѣ трѣбва да сганатъ ежедневна, неофициална контрола. На тази тѣхна контрола се особено добре потдаватъ заведенията, кждето тѣ консумиратъ или си доставятъ продуктитѣ за свои нужди. Не може, и не бива единъ що годе здравно просвѣтени човѣкъ да не огледа предъ да купи, какви сж продуктитѣ на неговия търговецъ, какъ тѣ се държатъ въ неговия магазинъ и какъ се поднасятъ на клиентитѣ. Будния консуматоръ отказва купуването на продукти, чийто собственикъ не спазва постановленията на хигиената.

Но не само тамъ кждето консумираме и купуваме. Всѣкжде и винаги когато сме изъ града, нашъ дългъ е мимоходомъ да следимъ и донасяме на санитарнитѣ органи за всички констатирани нарушения. Само така, съ задружната работа на служебни лица и гражданството, контрола ще бжде полезенъ и ефикасенъ. Само така негоднитѣ за търгуване съ съестни продукти ще бждатъ достатъчно наказвани, а съ това или поправени или напълно отстранени отъ професията, която въ, рѣчетѣ на такива, е опасностъ за народното здраве. Ще следватъ подробности по тѣзи задължения.

За калциевитѣ лѣкарства при бѣлодробна туберкулоза и плевритѣ

Едно отъ лѣкарствата, съ което днесъ се много злоупотрѣбва и е хвърлено на пазаря въ много варианти, сж калциевитѣ лѣкарства. И при други случаи сме се искаждали по този въпросъ. Сега привеждаме мнението, което вземаме отъ „Медицинско списание“ год. XXIII кн. 6. Статията изхожда отъ вътрешната клиника на софийския медиц. факултетъ съ директоръ проф. Д-ръ Кирковичъ съ подписани автори Д-ръ А. Ташевъ и Д-ръ Ив. Минчевъ, лѣкари при сжщата клиника. Значи е отъ авторитетенъ източникъ.

Хвалебствената частъ на статията, посвѣтена на рекламиране даденъ специалитетъ, който ималъ ужъ задача да намали вредността и увеличи лѣчебността на калциевитѣ лѣкарства, изоставенне. Вземаме само важни за природолѣчението самопризнания, вмѣтнати въ статията съ целъ да се обсокове по добре нуждата отъ хваления специалитетъ¹⁾.

Въ казаната статия четемъ:

„Въпрѣки откриването на туберкулозни бацили, като причинителъ на туберкулозата, въпрѣки многобройнитѣ проучвания върху паталогията, патофизиологията, клиниката и терапията на туберкулозата, и най-рационално проведеното днесъ лѣчение остава въ много случаи малко ефектно, за да не се каже неефектно“ . . .

„Отъ многото предложени медикаментозни срдства за лѣчение на бѣлодробната туберкулоза, както и тази на серознитѣ ципи, първо мѣсто заема калция. Той е единъ отъ незамѣнитѣ елементи на клетъчната протоплазма изобщо. Между другото свойства, които притежава калциевиятъ ионъ, употребата му при възпаляването на серознитѣ ципи се дължи главно на антифлогистичното (противовъзпалително) му действие. Отъ не по-малко значение е способността на калция да се фиксира въ туберкулозни огнища, да ги калцифицира. Въпрѣки свойството на туберкулозно поразената тъканъ да привлича калциевия ионъ, все пакъ голѣма частъ отъ вкарания въ организма калций не се задържа отъ него, отдѣля се бързо, безъ да упражни своето терапевтично действие. За подсилване фиксирането на калция въ туберкулозно възпаляваната тъканъ е предложено употребата на безсолна диета (намаленото количество

1*) Ние съ болка констатираме жалкия фактъ, че и нашата медиц. литература тръгна изъ пътя на рекламиръ.

на хлоръ въ организма улеснява резорбцията на калция, или предшваането на алкалий (алкализизирането на бѣлодробната тъканъ увеличава способността на калция да се фиксира въ нея).“

Б. Р. Следва кандѣрисаването, че хваления специалистъ по-правиль всички гореказани недоимѣци на калция върването въ което, разбира се, не е задължително.

За имонизирането противъ туберкулозата

Въ единъ отъ броеветѣ на на „Природенъ лѣкаръ“ казахме нѣколко подробности по вопроса за ефикасността на противотуберкулозната ваксина. Сега вземаме по този въпросъ нѣколко нови данни и ги поднасяме на читателитѣ си.

Въ списание „Медицински прегледъ“ бр. 1 год. 1 четемъ мнението на известния професоръ Landen, преведено ни отъ г. Д-ръ Д. Николовъ. Въ него се казва следното по цитирания въпросъ:

„Дребнитѣ до сега познания по въпроса за „имунитета и туберкулозата“ ни повелява да бждемъ предпазливи при обсъждане възможността за прилагане предпазна туберкуозна ваксина. Въ бждащата борба противъ туберкулозата, предпазната ваксина, ако въобще е възможна, ще играе твърде скромна роля“.

Горното на вниманието на оиѣзи, които твърдятъ, че ваксината била ефикасна, безвредна и съветватъ масово ваксиниране на новороденитѣ. А то излиза, че не знаятъ още „дали въобще такова предпазване е възможно“.

Дребболии

„Болниятъ, осѣденъ съ неправилна диагноза, изтощенъ отъ лошото лѣкуване, отровенъ отъ излишни специалитети, изтормозенъ отъ инъекции, диатермии и рентгени, се отказва да ги понася и... умира.“

Стефанъ Мокревъ

въ възмуценнето си отъ съвременни порѣдки въ здравеопазването.

„И за напредъ ще се вдъхновяваме отъ мотото на Полъ Луи Курне, който препоръчва: — Нека ви корятъ, нека ви хулятъ, нека ви сѣдятъ, нека даже ви обесятъ, но публикувайте вашата мисль!“