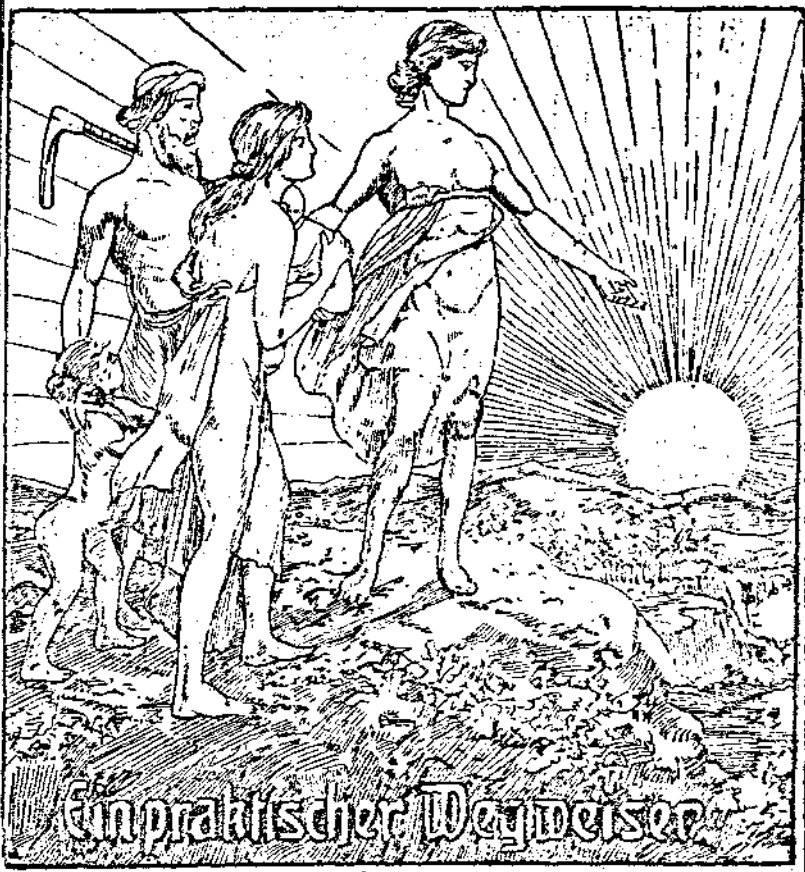


# ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

Одобрено и препоръчано отъ Министерството на Народното Просвещение  
съ решение № 2053 отъ 25. I. 1929 г.

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ



1. Ще се завърнатъ — С. Камбуровъ.
2. Лѣчебни билки — П. Кръстевъ, магистратъ на фармацията
3. Злъчно и чернодробно заболѣване — Д-ръ Браухле
4. Копривата като храна и лѣкарство.
5. Нови изследвания за влиянието на никотина върху организма.
6. Инжекции (Разказъ — Т. Ив. Костовъ
7. Полезни рецепти.
8. Билколѣчение.
9. Впечатления отъ Германия — Д-ръ Кирилъ Йордановъ
10. Здравното значение на физическата работа на тѣлеснитѣ упражнения.
11. Вжтрешна чистота.
12. Облѣкло и паразити.
13. Разширенъ стомахъ.

**ВАНИ!**

**ВАНИ!**

ЦЕЛИ, СЕДЯЩИ и др.

Трѣбва всѣки последователъ на водолѣчението да си достави.  
Такива има винаги на складъ

**Ф. Панайотовъ**

срещу новата Земледѣлска Банка — Варна.

За провинцията исписвайте чрезъ редакцията, за да не ставатъ грѣшки въ качеството, голѣмината и пр.

**Правятъ се и поръчка.**

**Да пиемъ боза!**

Защото освенъ, че е **добра напитка**, но е **лѣчебно сръдство**. Тя подпомага калцифицирането на бѣлодробни процеси.

Но **само доброкачествената боза** притежава тѣзи свойства.

Въ **Варна** такава има само при **ЦВѢТКО АНГЕЛОВЪ** ул. „Царъ Борисъ“.

**ПИЙТЕ БОЗА!**

# ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

МЕСЕЧНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ.  
ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ  
И ЗДРАВНА ПРОСВЪТА.

Год. абонам. 75 лв. За странство 100 лв. Отд. бр. 8 лв.

Редакторъ Д-ръ Кирилъ Йордановъ ул. „Дебъръ“ № 10.

## Ще се завърнатъ

Ще се завърнатъ пакъ при тебъ  
Катъ блудни синове слемени  
Природо-майко, слънце Фебъ —  
Чадата ти въ фалша заблудени.

Лице отвърнали отъ тебъ  
И на желание невръстно  
Отдали се въ налостъ — пленъ  
— Ще дойдатъ тѣ макаръ и късно.

Едни надменни, други зли  
Блуждаятъ тѣ по пжтища шеметни  
Накрай ще дойдатъ тѣ сами  
Разкаяни — въ прегръдки ти всъвечни.

Едни напънали се чакъ;  
катъ жабата, видяла воля,  
Че коватъ — дигнала кракъ. —  
Да ти изменятъ взора! —

Човѣкъ, машина — автоматъ  
Безумци мъчатъ се да сътворятъ  
И самия човѣкъ на ней да наподобятъ  
Природата въ него катъ изродятъ.

Отказали тѣ твоята сжщностъ  
Овълчени и кръвожадни за пари  
Вмѣсто ржка за ржка съ твоята мощностъ  
Искуственостъта въ живота ги души.

А ти любовъ си, вечна слава  
Началото и края на живота  
Отъ тебъ въ тебъ всичко процъвтатъ  
Чрезъ тебъ пробъдва вечностъта.

гр. Ортакьой 1933 год.

Ст. Камбуровъ.

П. Кръстевъ, магистъръ на фармацията.

## ЛѢЧЕБНИ БИЛКИ.

Въ последно време се забелязва едно връщане отъ страна на медицинската наука наново къмъ изоставенитѣ отъ нея билки, така широко употребявани въ народната медицина. Все повече известни специалисти лѣкари въ чужбина, па и у насъ, предписватъ въ своитѣ рецепти на болни употребата на лѣчебни растения или приготовления отъ тѣхъ (като чайове, тинктури, екстракти и др.), които до сега употребяваше само народната медицина безъ научното разяснение на цѣлбното действие на тия билки. Медицинската наука, обаче, прибѣгвайки наново до лѣчебнитѣ растения, търси да обоснове, за разлика отъ народната медицина, научно тѣхното действие. Въ това направление се е дошло до резултати, благодарение на които научно е изяснено и мотивирано употребението на редица растения, като сръдства противъ разни болести, до чието употребение народната медицина е дошла по чисто практически пжтъ. Така напримѣръ, днесъ е научно установено, че химически чисти и изолирани, дѣйстващи лѣчебно вещества отъ едно растение, нѣматъ сжщото лѣчебно действие, каквото има растението като цѣло, отъ което сж добити тия вещества.

Освенъ това, известни растения, потрѣбявани като чайове или въ друга подходяща форма, по лѣчебно действие не могатъ да се сравнятъ съ химически продукти, имащи сжщото действие. Така напримѣръ, известно е, какво чудесно и щадещо стомаха и червата лесно очистително сръдство сж разнитѣ компоти отъ плодове, съдържащи повече плодови киселини, като сливи, зарзали, череши и др. Отъ само себе си се разбира, че е много по-здравословно оправянето на стомаха да става съ плодове, отколкото съ разни химически съединения. Много още сж случаитѣ, при които употребението на билкитѣ дотолкова, доколкото не се налага намѣсата на лѣкаря, може да бъде само отъ полза за здравето на всѣки човѣкъ.

Действието на лѣчебнитѣ растения се дължи главно на следнитѣ вещества, съдържащи се въ тѣхъ: растителни киселини, танинови вещества, горчиви вещества, етерични масла, хранителни соли и др.

Освенъ това нѣкои растения се отличаватъ съ съдържание на специални вещества, като алкалоиди, гликозиди и други, които се отличаватъ съ силно (отровно) действие върху организма и могатъ да се употребяватъ само по лѣкарско предписание.

Останалитѣ, обаче, лѣчебни растения иматъ общо, очистително, затѣгаще, усиляваще апетита, или потоотдѣлително

и др. действия, чието употребление може да стане и безъ лѣкарско предписаніе.

Най-употрѣбимата форма за приемане на лѣчебни растения е приготвениятъ отъ тѣхъ чай. Съотношеніето на водата и билката е различно за всѣки отдѣленъ случай, при които се спазватъ наставленията на лѣкаря или, ако се отнася за „невинни“ лѣчебни растения, купени направо отъ аптеката — тия на аптекаря. Изобщо не е препоръчително приготвяне на чайове въ голѣмо количество.

Най-добре е да се приготи нужното количество чай за единъ день. Приготвянето на чая става така, че билката се залива съ гореща вода въ единъ подходящъ съдъ и се оставя да кисне съ водата най-малко 20 - 30 минути, и най-добре върху печка, или на подходяще мѣсто, за да не истине презъ това време, следъ което се прецежда.

За постигане на желаното действие отъ приемането на лѣчебнитѣ растения, отъ особено голѣмо значение е, естествено, тѣхното качество и чистота. Пълна гаранция както за едното, така и за другото, нуждаещиятъ се има, ако се снабдява съ билки само отъ аптеката. Мнозина отбѣгватъ да се снабдяватъ съ лѣчебни растения отъ аптеката, поради страха, че оттамъ ще ги купятъ нѣколкократно по-скъпо, отколкото отъ разни баби, билкари и др. Този страхъ е неоправданъ. защото всѣки може да купи желанитѣ лѣчебни растения отъ аптеката, ако не по-ефтино, то и не по-скъпо отъ другаде. Често пжти дори, понеже само аптеката продава по опредѣлена отъ държавата аптечна такса, купенитѣ отъ аптеката билки сж несравнено по-ефтини отъ всѣкъде другаде, кждето ценитѣ сж произволни. Гаранцията, че само аптеката продава чисти и добри лѣчебни растения, иде и оттамъ, че само аптекарътъ, благодарение на специалната си научна подготовка, е въ състояние да прецени, дали известна билка е правилно приготвена, дали е правилно събрана, правилно изсушена, дали има нормаленъ видъ и съставъ. Той сжщо е въ състояние да гарантира, че известна билка не е примѣсена съ други билки; подобни примѣси често пжти могатъ да иматъ и сждбоносно значение. Бивали сж случаи, напимѣръ, съ валерянови корени, купени не отъ аптеката, да сж примѣсени съ сходнитѣ имъ корени отъ ч е м е р и к а, които сж силно отровни. Нека не се мисли отъ никого, че съ настоящитѣ редове се прави реклама на аптеката. Да се купуватъ билки отъ аптеката е въ интересъ само на нуждаещитѣ се отъ такива.

Употрѣбението на растещитѣ у насъ билки е и отъ известно значение за народното стопанство. Много отъ тѣхъ сж въ сжстояние да замѣнятъ употребението на лѣчебни срдства внасяни отъ чужбина. Напимѣръ скжпитѣ корени отъ растението сенегъ (senega), които се внасятъ отъ чужбина, могатъ въ всѣко отношение да се замѣнятъ съ коренитѣ на много разпространенитѣ у насъ разни видове игли-

ки (prunifoliae). Въ други случаи, както се каза и въ началото, съ нѣкои билки може да се постигне желаниятъ лѣчебенъ резултатъ, ако се употребяватъ вмѣсто изкуственитѣ химически вещества, които сжщо се внасятъ отъ чужбина. Съ една дума, налага се и отъ стопанско гледище употребението на билкитѣ да добие по-голѣми размѣри, за което трѣбва да съдействуватъ всички фактори, отъ които зависи това. Съ казаното дотукъ не се изчерпва този извънредно интересенъ въпросъ за лѣчебнитѣ растения и тѣхното употребление.

изъ в. „Здравъ животъ“.

Б. Р. Даваме мѣсто на горната статия за билколѣчението, защото тя идва въ подкреба на нашето движение и показва, че билколѣчението е отдавна научно обосновано. Колкото се отнася до това, че трѣбва билкитѣ да се купуватъ отъ аптеки, а не отъ билкарскитѣ магазини, ние не можемъ освенъ да подкрепимъ това искане и работимъ щото въ всѣка аптека да има на разположение всички билки, което за съжаление днесъ не е. Прибавяме, обаче, къмъ това, че много отъ аптекаритѣ се сърдятъ, когато единъ лѣкаръ прати болния въ аптеката за билки. Такъвъ е случая съ Д-ръ Станчевъ въ Н. Загора, който е прещаль болни за билки въ аптеката, а тамъ му е било отговорено, че „който иска билки да иде въ гората“. По поводъ това некрасиво държане на аптекаря, Д-ръ Станчевъ излѣзе съ специална статия въ мѣстния вестникъ „Изгрѣвъ“, въ която статия показваше преимуществата на билколѣчението предъ лѣкарственото и подканяше народа масово да се лѣкува съ билки. Продажбата на билкитѣ въ аптеки има и това преимущество, че чистотата и прѣснотата ще бжде гарантирана, а и ще се отнеме възможността на звани и незвани билкари да продаватъ опрашени, старитѣ, кашообразно размѣсенитѣ бурени.

И така, нека си пожелаемъ, щото това да стане въ скоро време, съ което да станемъ истински приятели съ аптекаритѣ, съ които днесъ сме въ малко не добри отношения поради това, че препоръчваме билки вмѣсто специалитети.

## Силата на природнитѣ фактори.

Злѣчно и чернодробно заболяване.

отъ Д-ръ Браухле — Берлинъ.

Въ детската си възраст болната е страдала отъ продължителенъ упоритъ запекъ. На 13 годишна възраст получава първитѣ злѣчни колики (атаки). Следъ това сжщитѣ се повтарятъ на четвъртъ до половинъ година. Къмъ двадесетата ѝ година атакитѣ зачестяватъ много. Въ това време колики, сж били потушавани чрезъ морфинъ, беладона, хологенъ и минерални води. Болната е ставала все по-зле, от-

малявала и отслабвала. Атакитѣ ставатъ все по-чести, но подъ действието на лѣкарствата, по-слабо болезнени. Единъ курсъ на лѣчение въ Карлсбатъ, което по-скоро влошава положението. Влошаването е сигурно поради неправилното хранене презъ това време съ яйца, бѣло месо, бѣлъ хлѣбъ и пр. Следъ този неуспѣхъ въ Карлсбатъ болната се отнася до единъ лѣкаръ, последователъ на природното лѣкуване. Наредено ѝ е 8 дни строгъ постъ. Това успокоява състоянието и половинъ година болната е безъ атаки. Следъ това—лѣкуване въ природната болница на единъ практикантъ (не лѣкаръ). Лѣкувана съ студена вода безъ каквѣто и да е резултатъ. Следъ една година, поради ежедневнитѣ колики, болната се отнася до единъ природенъ лѣкаръ, който, между другото, я подлага на 25 дневенъ постъ. Като резултатъ отъ това лѣкуване, болната остава цѣла година безъ болки. Но затова пѣкъ отиването по нужда безъ клизми е станало невъзможно. Следъ година пауза, болкитѣ наново зачестяватъ и новъ опитъ въ една болница, пакъ безъ успѣхъ. За отбелязване е, че въ тази болница, въпрѣки настояването на болната, лѣкарътъ е забранилъ суровояденето, защото давало лѣсъкъ. Влошаването на положението накарва болната да се приклони на операция. Злъчнитѣ камъни и сикатризираната злъчка биватъ извадени. Още на 8-ия день следъ операцията, атакитѣ наново зачестяватъ. Следъ 6 седмици постъпване въ нова болница въ Нарцъ, кждето атакитѣ останаха ежедневни. По 24 часа е имала неспирни болки. Следъ това 6 седмици режимъ съ вегетарианска храна, въздушни и слънчеви бани, които смегчаватъ страданието.

Най-сетне постъпване въ „Присницхаусъ“ до Берлинъ. Лѣкуването се състоеше въ строго суровоядене, упражнения, въздушни и слънчеви бани, самовнушение, масажи, диатермия, парна струя, повишаващи седящи и цели бани, компреси частични и общи. Въ резултатъ на шестъ седмичното лѣкуване всичко изчезна. Суровояденето допринесе за урегулирване на изпразването и клизмитѣ станаха излишни. Така болната напусна оздравѣла нашата болница и дълго следъ това сведенията ни носѣха, че е още добре.

Изъ „Присницхаусъ“

Б. Р. Дългото лутане, липсата на успѣхъ въ лѣкуванията, говорятъ за сериозността на страданието, а ефекта въ „Присницхаусъ“ ни сочи новитѣ насоки за лѣкуване на злъчнитѣ и чернодробни страдания. Още повече, че науката не познава още специфични и ефикасни лѣкарства за тѣзи болести.

## Копривата като храна и лѣкарство

Копривата е твърде полезно растение.

Отъ нея правятъ следнитѣ яденета:

1. Чорба. Лѣтно време отъ зелена коприва, а зимно време отъ сушена. Когато копривата е зелена, бератъ отъ нея

нежнитѣ и ситни листа, после ги промиватъ хубаво, слагатъ ги въ сѣдина, заливатъ ги съ вода и ги варятъ. При тѣхъ прибавятъ нарѣзани картофи, разни корени и пърженъ съ растително масло лукъ. Прибавятъ се още (по желание само) и малко брашно за подправка. Може да се прибави и малко прѣсно зеле. Всичко се сварява добре.

2. Соусъ. Набира се прѣсна коприва, плакне се съ вода, слага се въ сѣдината, прибавя се лукъ, растително масло, дафинови листа, бърка се до омекване и се приправя съ брашно. Слага се и пюре отъ домати.

3. Супа. Взема се шѣпа сушена или свежа коприва, измива се, слага се въ сѣдината, прибавя се лукъ, дребно нарѣзани корени, малко растително масло, парчета картофи залива се съ врѣла вода, захлупва се и се оставя да поври 15 минути. Това е за 15 минути вкусенъ хранителенъ бульонъ.

4. Хлѣбъ. Сварява се копривата, протрива се и се замеся въ тѣсто за хлѣбъ. Хлѣбътъ става по хранителенъ. Особено е полезенъ за децата. Може да се приготвятъ отъ такова тѣсто съ коприва и питки.

Копривата е народно лѣкарство противъ кашлица, възпаление на дробоветѣ и туберкулоза. Лѣтно врѣме запарватъ прѣсната коприва и пиятъ сока като чай. А зимно време запарватъ сушена коприва.

Копривата служи и за растене на коситѣ. Въ Германия (Дрезденъ), приготвятъ отъ нея сапунъ и прахъ за миене на главата, сѣщо и масло и вода за натриване коренитѣ на коситѣ. Всѣки може да си направи дома такъвъ сапунъ.

Смѣсва се копривенъ прахъ съ кокосово масло, вари се дълго и се изстудява.

А масло отъ коприва се прави, като се смѣси копривениятъ прахъ съ нѣкакво растително масло.

Копривена вода се прави като се накисне копривата въ ракия, прецежда се и се прибавя миризлива есенция. Съ нея се трие главата.

Прѣсната коприва е срѣдство противъ ревматизъмъ и подагра. Трѣбва да се накжса голѣмо снопче и да се нажули болното мѣсто хубавичко.

Копривата е прѣкрасно косметично срѣдство. Гореща отвара отъ коприва прави кожата матова. Отварата трѣбва да е гореща и лицето насапунено. Следъ като се измие, лицето отъ сапуна съ гореща отвара, измива се пакъ и съ ледена вода и се изтрива съ здрава мѣхната кърпа.

Копривата е много цѣнна. Лѣтно врѣме се бере въ голѣмо количество и се суши на слънце, или въ пещъ. Запазва се за дълго. Има хора, които обичатъ вкуса на копривата и пиятъ чай съ нея. Копривата е хранителна. Нашата кръвъ всмуква жадно намиращитѣ се въ нея соли.

Химическиятъ съставъ на копривата е: вода 82.44, бѣлткъ 5.50, тлѣстини 0.67, вжглеводи 7.13, целулоза 1.66, екстрати 0.03, пепель 2.30.



Въ състава на пепелъта има на сто: калий 22·04, натрий 2·30, варь 28·24, магнезий 6·16, жѣлезенъ, окись 4·77, фосфорна киселина 8·35, сѣрна киселина 7·84, кремъчна киселина 4·03 хлоръ 6·66, хлоръ въ единъ грамъ 0·57.

(Изъ „Маст. окр. вестникъ“).

### Молимъ отчетете се!

#### **Нови изследвания за влиянието на никотина върху организма**

Никотинътъ се явява като една отъ най-силнитѣ отрови. Така напримѣръ, една капка чистъ никотинъ, капната на езика на морско свинче, е достатъчно да го умори въ нѣколко минути. Непушачъ, който излушва първата папиросо, представя една картина на остро отравяне съ никотинъ, което се изразява въ завиване свѣтъ, сърцебиене, студена потъ и т. н. Симптоми, които преминаватъ сравнително скоро. Понататѣкъ както се знае, бързо навиква човѣкъ на никотина, и пушенето после не на една, а на нѣколко папиросо, преминава безъ особени симптоми. И досега не сж изяснени причинитѣ, защо така лесно се навиква човѣкъ да пуши тютюня.

Науката е задължена на Лемана за основното изследване на никотина. Той е установилъ между друго, че пушачътъ, който изпушва въ сравнително кжсо време до 10 папиросо, внася въ тѣлото си отъ 12—20 милиграма никотинъ — доза, която, внесена въ организъмъ, непривикналь на тая отрова, може да причини сериозно отравяне.

Съ по-нататъшнитѣ изследвания се установило, че пушачитѣ, които не пропушватъ 12 часа, пикочѣта не съдържа никотинъ и, че изобщо не оставя въ организма тая отрова: тя се отдѣля отъ тѣлото чрезъ бжбрецитѣ, бѣлия дробъ и въроятно и чрезъ червата, или отчасти се разлага химически (окислява се и изгаря).

Английскитъ ученъ Диксонъ е установилъ, че следъ изпушването на една цигара (равна на нѣколко папиросо) се забѣлѣзва повишаване на кръвното налѣгане съ 10—20 милиметра на живака надъ нормата, която е срѣдно отъ 125—135 мм. Това налѣгане продължава около единъ часъ и често се смѣнява съ временно спадане на кръвното налѣгане по-долу отъ нормата.

Въ доскорошната си работа единъ отъ германскитѣ учени, Тьпнеръ, потвърдилъ даннитѣ на Диксонъ съ това, че никотинътъ повдига кръвното налѣгане и ускорява пулса въ първата фаза на своето действие, а въ втората фаза се замѣня понѣкога съ внезапно падане на кръвното налѣгане, съ забавяне на пулса и съ остро спадане на силитѣ. По таквъ начинъ се наблюдава нѣщо като критически пунктъ, понѣкога доста ясно изразенъ. Отъ другитѣ симптоми, придружа-

ващи тоя критически пунктъ, авторътъ отбелязва повдигане за повръщане, побледняване на кожата, липкава потъ, мускулна слабостъ, завиване свѣтъ, общо изнемоощяване. Освенъ това авторътъ обърналъ внимание и е доказалъ, че има още едно явление, което се наблюдава при пушенето на тютюнъ, а именно: въ първата фаза, която съвпада съ ускоряването на пулса — увеличение количеството на гроздовата захаръ въ кръвта надъ нормата, а въ втората фаза, която съвпада съ бавността на пулса и понизяването на кръвното налѣгане, — временно спадане количеството на захаръта по долу отъ нормата.

Най-подиръ е наблюдавано въ отдѣленитѣ надбъбречни жлези, че никотинътъ увеличава съдържанието на адреналина въ тия жлези (адреналинътъ стѣснява сждоветѣ на тѣлото и повишава кръвоносното налѣгане).

Т. Ив. Костовъ

## Инжекции

(Разказъ)

Иванъ Малкодански бѣ силенъ, здравъ добродушенъ и малко наивенъ момъкъ. Прехраната си изкарваше отъ работа по чуждитѣ дсмове: рѣжеше дърва, пренасяше товари, чистеше градинитѣ — въобще, не се отказваше отъ нищо.

Единъ день го повикахъ да ниже чушки за сушене и, за голѣма почуда, Малкодански отказа. Нѣщо повече: като му подадохъ иглата съ предложение да вдѣне канапа, той се разтрепера цѣлъ, неволно отскочи на страна и замѣта страховливи погледи къмъ върха ѝ. Лицето му изразяваше инстинктивенъ животински страхъ.

При вида на такава нелепа и неразумна постѣпка, спомнихъ си за магарето на съседа ни дѣдо Стефанъ. Тоя старецъ голѣмъ скъперникъ и съ ледено сърдце, бе научилъ магарето си да се храни съ хартия. Животното ядѣше книжа отъ различни цѣтове, съ изключение на чървения. Поднесеше ли му се червена хартия, цѣло се разтреперваше отъ панически страхъ, дърпаше се и глѣдаше съ широки, обезумѣли очи.

Поведението на Малкодански ми напомни за магарето, но ако безсловесното животно не може да обясни страха си, човѣкътъ можеше да стори това. Запитахъ Малкодански за причинитѣ на страха му отъ една нищо и никаква игла. Той помълча, пристѣпи отъ кракъ на кракъ и каза:

— Отъ змия не ме е страхъ толкова, колкото отъ игла. И знаете ли: тоя страхъ се всели въ менъ едва миналата година... за това сж виновни инъекциитѣ.

— Инжекциитѣ ли?! — запитахъ азъ очуденъ.

— Да, да... Да ми не дава Богъ втори пѣтъ такива патила.

Заинтригуванъ, подадохъ на Малкодански столъ поднесохъ му кутията си съ цигари и го подканихъ.

— Я разкажи да видимъ каква е тая история, за какви инжекции говоришъ?

Малкодански седна, запуши цигарата и усмихнатъ каза:

— За куражъ, трѣбва и една ракийка...

Дадохъ му и чаша ракия. Той я гаврътна на единъ духъ, избърса съ дланъ рѣдкитѣ си мустаци и започна:

— Миналата година, нѣщо следъ Великденъ, вървѣхъ спокойно по улицата къмъ края на града. Изведнѣжъ, отъ невидѣлица, излѣзе куче нѣкакво и, до като разбере какво става, то ме сдърпа по крака, ухапа ме. Раната бѣ доста дълбока. Слагяхъ отгоре ѝ тютюнъ, паеджина, прахъ отъ гжба, заешка масъ и какво ли не, но кръвта не спираше. Принудихъ се да отида въ градската лѣчебница лѣкарътъ прегледа раната, поклати загрижено глава и каза:

— Хмъ... да... изглежда, че е бѣсно...

— Бѣсно?! — извикахъ азъ и краката ми се подкосиха отъ страхъ.

— Ще отидешъ въ София да ти „биятъ“ противобѣсни инжекции — каза лѣкарътъ и ме опѣти какъ да отида въ София безплатно.

Набавихъ си необходимитѣ книжа и заминахъ съ влака за София. На една отъ гаритѣ внесоха нѣкаква болна жена, увита въ черга и я сложиха въ нашето купе. Следъ петъ-шестъ минути ѝ призлѣ, започна да се трѣшка, да повръща. Разтичаха се, развикаха се и следъ малко дойде въ купето лѣкаръ. Отъ първия погледъ, той изкрѣска:

— Това е тифусъ!... Защо стоите въ сжщото купе?

Премѣстиха ни въ друго купе, изолираха ни и поставиха подъ надзоръ. На гарата въ София ни поведоха придружавани отъ нѣкакъвъ агентъ съ фуражка, заведоха ни въ квартална лѣчебница и тамъ ни „удариха“ първата инжекция противъ тифусъ. Заповѣдаха ни да отидемъ още два пѣти за инжектиране и ни освободиха. Азъ казахъ на лѣкаря, че съмъ дошълъ въ София за противобѣсни инжекции, той взе книжката ми и записа нѣщо. До вечерята ми направиха противобѣсна инжекция на корема. Презъ нощта лѣвата ми ръка отече отъ противотифусната инжекция и започна да ме боли. Болѣше ме много и ухапания отъ кучето кракъ. Сутринята, ща-не-ща, отидохъ въ Александровската болница. Що ми трѣбваше!... Казахъ на лѣкаря, че ме боли много крака, той хвърли небреженъ погледъ и вика на другъ санитаръ въ бѣла роба:

— Инжекция противъ тетаносъ!... и, като се обърна къмъ менъ добави:

— Ти, момче, ще останешъ на лѣчение при насъ, въ болницата.

Останахъ и до вечерята ми направиха трета инжекция—

срещу тетаносъ. Нѣколко часа слѣдъ това ме втресе, горѣхъ въ огънь. Доиде дежурния лѣкаръ, преглѣда ме, дерна съ игла лѣвото ми ухо и отиде нѣкъде. Следъ малко се върна и каза на сестрата-милосердна:

— Хиринови инжекции — малария! . . .

Презъ ноцъта не можахъ да мигна — пѣжкахъ, обрѣцахъ се и безпокоѣхъ всички около менъ. Дежурната сестра не изтрая, скочи, заголи ми дѣсната рѣка и направи инжекция съ камфоръ. Пакъ не можахъ да заспя. Сестрата повика дежурния лѣкаръ, той ме погледна и пакъ рече инжекция! . . .

Вечно съ настрѣхнали коси предъ страха отъ инжекции, азъ не желая и на най голѣмия си душманинъ инжекции. Ахъ тѣзи инжекции. . . изъ „М. В.“

Б. Р. Поднасяме я на читателитѣ си съ молба да я прочетатъ два пѣти и разбератъ добре смисъла ѝ.

## Полезни рецепти.

### Прозяването като лѣкарство.

Прозяването е една естествена гимнастика на твърде голѣма група мускули, особено въ района на устата и врата. Предимно на такива, чийто функции сж независими отъ нашата воля. Особено добъръ масажъ е за еастахивевата трѣба, която съединява срѣдното ухо съ глътката. Д-ръ Негели затова препорѣчва методически, систематически дълбоки прозявки по 6—10 пѣти една следъ друга при катаръ на фаринкса, възпаление на сливицитѣ, при болки въ ушитѣ и понеже при прозявката взема известно участие и щитовидната жлеза, не е невероятно благотворно действие и при гуша.

### Срѣдство противъ падане на косата.

Взематъ се 250 грама ситно нарязани корени отъ коприва. Варятъ се половинъ часъ въ половинъ литъръ вода и половинъ литъръ оцетъ. Прецежда се и се получава специалитета противъ падане на коса. При температура 26° С. всѣка вечеръ се натрива кожата на главата съ парцалъ натопенъ въ тази течностъ. Измиването на косата съ вода и лимоновъ сокъ (една трета сокъ и две трети вода), както и отвара отъ лай кучка сж старо изпитани срѣдства за сжщата целъ. Следъ всѣко измиване намазва се съ арника ъолъ (масло отъ арника) отъ аптеката.

За храна при косопадъ се препорѣчва употрѣбяването три четири пѣти седмично каша отъ просо съ пърженъ ситно нарязанъ лукъ. Съдържащата се въ прсотото силициева киселина служи за растежа на косата.

Като предпазно срѣдство за косата се припорѣчва единъ пѣтъ седмично измиването ѝ съ хладка вода и сапунъ следъ това натриването на кожата съ ракия или какъвто и да е спиртенъ препаратъ. Да се ходи съ гола глава е добро срѣд-

ства, както за пазене така и за лѣкуване на косопата, но да носятъ непронускливи за въздуха шапки, е повече отъ вредно.

И още: Взема се известно количество францбрантваинъ (отъ аптеката). Прерѣзва се една сурова глава лукъ на четири части и се поставя въ тази ракия да стои нѣколко дни подъ действието на слънчевитѣ лъчи. При по мазни коси съ тази вода се измива презъ день, презъ два, а следъ това на десетъ дни единъ пѣтъ. Друго срѣдство е ежедневно измиване на косата съ 5—6 процентовъ разтворъ отъ сода съ следващо намазване косата съ обикновено масло за коса.

### Срѣдство противъ суха и мокреща екзема.

Околността на екземата се чисти ежедневно съ преварена вода и сапунъ. Ако има засъхнали корусти (корици) или лющаци се люспи и подобни върху самия екземъ, тогава сжщитѣ се изчистватъ чрезъ избърсване съ чисто дървено масло. Съ цѣль подпомагане вътрешното пречистване и излѣчането на обложнитѣ вещества се прави 1—2 пѣти седмично по една парна баня или се изпотяваме посрѣдствомъ нѣкоя друга изпотителна процедура (влажно овиване и пр.). Освенъ това редовно прилаганитѣ всѣки день свѣтло-въздушни бани, както и слънчевитѣ бани освежаватъ всестранитѣ функции на кожата и така усилватъ обезотровителната ѣ работа. Презъ зимата първитѣ се правятъ въ стаята, а вмѣсто слънце прибѣгва до изкуственото (кварцовата лампа).

Тѣй като при повечето екземи имаме и неправиленъ химически съставъ на кръвта (дискразия или дисхемия) препорѣчва се специална, подобряваща качествено кръвта, диета: Строгъ вегетариански режимъ съ предимно предпочитане зеленитѣ салати, зеленчукъ, плодове и прочие. Единъ, даже два дни седмично строго суровоядене. Употрѣбването на лимоновъ сокъ въ каква да е форма или нѣкаква прибавка е добро срѣдство за алкализирание на кръвта и неутрализиране на вреднитѣ киселини.

Като мѣстно лѣкуване се препорѣчва: При сухитѣ екземи къмъ които причисляваме и т. н. псориазисъ — една мѣчно лѣчима болестъ — намазване съ каква да е мазнина, като голдкремъ, чисто дървено масло или чистъ вазелинъ. При мокрещитѣ пѣкъ компреси съ отвара отъ полски хвощъ или полски кимионъ. Препорѣчително е съ отвара отъ дъбови кори, която отвара действува адстренгиращо (свиващо). Между другото налага се мѣстото съ житни трици или бадеми.

Парната баня на екзематозното мѣсто е друго добро приложение, стига да се дозира добре и контролира да не предизвика силна мѣстна реакция, която да не е вредна, влошава привидно мѣстнитѣ прояви на болестта. Оризена пудра служи често за посипване. Вредни сж всѣкакви лѣкарства, съ които се цели потискането на мѣстното проявление, защото „вмѣсто да избие навънка връща се навътре“.

## Билколѣчение.

Сладка папратъ — сладко коренче (*Polipodium vulgare*) се употрѣбвява успѣшно за лѣкуване на кашлица като се свари 20 гр. Риганъ (*Oriiganum vulgare*) въ 500 гр. вода да остане 400 гр. пие се като чай сутринъ и вечеръ по една чаша — безъ да се подслажда. Ако ще се дава на деца, то по винена чашка 3—4 пѣти дневно съ прибавка на  $\frac{1}{2}$  чаена лжжичка медъ, но не и захаръ.

Сжщата папратъ, служи за отдѣляне на пикочта, като се попари 20 гр. съ прибавка 10 гр. полски хвощъ (*Equisetum arvense*), съ 400 гр. врѣла вода да престои захлупено 20 минути. Прецеждайте и получената течность повръщате обратно въ чайника и затопляте малко; прибавете въ чаена чаша една лжжичка медъ и се испива на 3—4 глтки. Горнитѣ пропорции служатъ за двукратно попарване следъ което се изхвърлятъ билкитѣ.

Сжщата папратъ служи и противъ катаръ, като се взематъ коренчета отъ слад. папратъ 25 гр. хвойна — плодове (*Juniperus communis*) 20 гр. сваряватъ се въ 1000 гр. вода, да врѣтъ 20 мин. и се пиятъ като чай 3 пѣти дневно по чаена чаша. Действието на този чай е по-ефикасно, ако се взема безъ да се подслажда съ медъ, иначе пиенето на сжщия чай ще продължи по-дълго време.

Забележка: За пояснение на читателитѣ, ще добавиме, че сладкото коренче и сладкото дърво иматъ едно и сжщо действие и се слага въ сжщитѣ дози. Н. Б.

### Червенъ кантарионъ.

(сама кинка)

Червения кантарионъ (*Fausendgöldenkraut-Erytrea Centaureium*) расте по горскитѣ ливади. Той е красиво растение съ разкошни розови цветенца. Употрѣбвява се цѣлата билка, която се бере презъ време цвѣтението.

Преди всичко, кантариона е отлично стомашно срдство — нашия добъръ стомахикумъ. Закрепва стомаха, намалява киселинитѣ, премахва болкитѣ въ стомаха, подобрява всички смущения въ зраносмилането, подобрява апетита, а така сжщо подобрява изпразването на червата и действува противъ запек. Благодарение неговото благотворно действие срдѣдъ народа е наречено (немския) хиляда гулдена — *Tausendgulden*. Противъ газове, жълтеница, даже и при нередовна менструация. Пиенето на студенъ чай отъ червенъ кантарионъ минава като добро срдство противъ температурата. Като пречистващо кръвта срдство се употрѣбвява и при нечиста пѣпчива кожа.

Употребява се като чай приготвенъ отъ 20 грама отъ билката на литръ вода, 2—3 пѣти дневно по кафяна чашка.

\*

Не купувайте билките отъ где да е, защото замърсенитѣ, неподреденитѣ, застарелитѣ никога не отговарятъ на казаното по-горе. Дирете ги или изъ аптекитѣ или изъ добре уредени мгазини и при просветени билкари. Най-добре искайте всичко отъ насъ чрезъ редакцията, за да бъдите сигурни въ доброкачествеността имъ.

Не се самолѣкувайте съ билките, а се допитайте най-първо до лѣкаръ, който ще нареди подходящитѣ за състоянието Ви. Не се доверявайте на билкаритѣ и по тѣхенъ съветъ не употребявайте никакви билки, защото лѣкуването не е работа на хилавитѣ билкари и тѣмъ е забранено отъ закона за народното здраве да даватъ билки за тази или онази болестъ. Не играйте съ здравето си и внимавайте!

Дръ Кирилъ Йордановъ

## Впечатления отъ Германия.

(Продължение отъ бр. 7).

Освенъ добре уреденитѣ и разширени институти на професоръ Шьоненбергеръ и „Присницхаусъ“, кждето прекарахъ повечето отъ времето си на практика, посетихъ още нѣколко природолѣчебни болници, съ които накратко искамъ да запозная читателитѣ.

### Санаториума на Билцъ.

Тази болница за природно лѣкуване е една отъ първитѣ творения въ реформаторския ни духъ. Тя съществува отъ 42 години. Въ годината на моето пребиваване биде напълно подновена и ремонтирана. Разположена е въ красива, обраснала съ растителностъ, живописна мѣстностъ до гр. Дрезденъ. Основана е отъ Билцъ — старъ майсторъ на природното лѣкуване. Следъ неговата смъртъ, отъ години, се завежда отъ лѣкари и е разширила своята работа твърде много. Освенъ централното голѣмо здание, има и нѣколко странични, пръснати изъ цѣлата мѣстностъ. Отредени сж специални мѣста изъ парка за въздушни бани, босоходене, бассейнъ за газене въ вода, тераси и легла за лежене на открито и т. н.

Мѣстото приспособено за водоприложенията е обширна баня, съ всички модерни приспособления. Много вани, душеве, пари електрически и т. н. апаратури. Множество подготвенъ персоналъ. Когато влѣзе човѣкъ вътре, чувствава голѣмата разлика между природната болница и алопатичната такава.

Всички лѣчебни процедури ставатъ въ духа на природното лѣкуване. Особенность въ тази болница е, че както посетителитѣ, така и всичкия персоналъ, сж стари последова-

тели на природното лѣкуване, и за тѣхъ не съществува другъ начинъ на лѣкуване. Разбира се, посещава се и отъ много не последователи на природното лѣкуване, които изоставени отъ лѣкарствената медицина, дирятъ тукъ спасение.

Постъ и шротовия методъ сж две специални методи на приложението. На болнитѣ се дава понѣкога и месо, тъй както въ „Присницхаусъ“ и при профасоръ Шьоненбергеръ.

### Санаториума на Д-ръ Лааманъ.

Другъ природенъ институтъ — единъ отъ най-голѣмитѣ. Намира се въ Вайсеръ Хиршъ до Дрезденъ. Отлично, луксозно нареденъ, е достъпенъ само за богата публика. Не е възможно да изброя всичко въ подробности, но нѣка всѣки си представи луксозно, най-модерно уредени всички приспособления на природното лѣкуване, срѣдъ живописна, собствена площъ на една красива височина до Дрезденъ. Тукъ работятъ двамата синове на покойния основателъ, както и единъ профасоръ. За отбѣляване е тукъ, че ржководителя профасоръ не е пълненъ последователъ на природното лѣкуване и е обърналъ санаториума на смесена болница Наистина прилагатъ се всички природолѣчебни процедури, но даването на лѣкарства става много по-често, отколкото въ другитѣ наши болници. А това е измѣнило основния духъ на Лаамановото лѣчение. Все пакъ, това е единъ паметникъ съ висока природолѣчебна стойностъ. Трѣбва да подчертая, че това изменение духа на болницата; въвеждането на значително лѣкарствено употребление, е направено, защото спекулативния духъ е взелъ надмощие недѣ идеалистичния вложенъ отъ основателя Д-ръ Лааманъ. Лукса, недостъпностъ, скѣпотията, тукъ говорятъ ясно за това.

Зададохъ на профасора въпросъ: „защо виждамъ да се употребяватъ лѣкарства, когато Лааманъ е единъ отъ крайнитѣ последователи и основателъ на научното природно лѣкуване“? Той отговори: „голѣмитѣ капитали вложени зъ това предприятие не могатъ да се рентиратъ ако се работи само природно. Нужно ни беше да въведемъ и лѣкарственото лѣкуване, за да се посещава санаториума и отъ болни приятели на лѣкарствата. Но истинскитѣ последователи на природолѣчението и при насъ се лѣкуватъ чисто природно!... „Ние срещаме, даже, очудване отъ страна на болнитѣ, на които нѣкога случайно дадемъ нѣкое лѣкарство. Тѣ се чудятъ какъ така въ Лаамановия санаториумъ може да се даватъ лѣкарства“?

Както и за билцовия, така и за тази болница, имамъ снимки, каталози съ подробности за лѣкуването, наредбитѣ и прочие, но поради истичането на годината съкратявамъ всичко това, за да приключа. Иднитѣ години, при удобенъ случай; ще изнасяме откъслечи, подробности изъ тѣзи болници.

### Санаториума на Д-ръ Зигфридъ Мюлеръ.

Другъ голѣмъ, на хиляди декара, на красива обрасла височина, е разпокоженъ природолечебенъ институтъ. Д-ръ Мю-



леръ е много известенъ природенъ лѣкаръ, познатъ и на нашата публика отъ преведенитѣ негови книжки. Особенно внимание заслужава разпространената у насъ негова книжка „Какъ да възвѣрнемъ и запзимъ изгубеното си здраве“. Освѣнъ тѣхъ имаме, но е непреведена на български, книгитѣ му за „Шротовия методъ, неговото научно доказване и практично приложение. Този лѣкаръ се е посвѣтилъ на шротовия методъ, който стои надъ всички други природолѣчебни приложения въ неговата болница, Съ множество здания, той е единъ отъ красивитѣ природни болници въ Германия. Лукса и тукъ не липсва. Прави впечатление, че както той, така и жена му, сж твърде любезни хора и живѣятъ твърде по опростенъ начинъ. Подаренитѣ ми отъ него две книжки за шротовия методъ, ще приведемъ откъслечно и помѣстимъ въ списанието си, за да запознаемъ нашитѣ последователи съ чудотворния методъ на Шрота.

### Луи Куневата болница,

се намира въ Лайпцигъ. Посетихъ и нея. Завежда се отъ лѣкаръ, който дава твърде добри отзиви за получаванитѣ резултати. Особеното тукъ е, че цѣлата болница се състои отъ множество кабини, въ всѣка отъ които има кунева седяща вана, куневъ столъ и приспособление за парна баня. Болнитѣ лежатъ следъ банитѣ въ самата кабина на кушетка, следъ ксето отиватъ въ дома си, или на квартирвта си. Легла за лежене на бокни въ болницата нѣма.

Както е известно, куневия етаблисманъ е нѣколко пжти разширяванъ. За сега е твърде голѣмъ и работи, по показанята на лѣкаря, добре. Трѣбва да отбележа, че тукъ идватъ много болни отъ странство. Тукъ е пребивавалъ и Д-ръ Виншъ, берлински лѣкаръ, който дава много добри отзиви за Куне, като личностъ и неговия методъ. Естествено създаденитѣ нѣколко модерни голѣми болници, поставени на модерни научни начала, направиха, щото куневия институтъ да не играе онази роля, която е игралъ преди десетки години, когато не е имало масово навлизане на лѣкари въ редовитѣ на природолѣчителитѣ.

Накрай, нека спомена множеството лѣчебници, които не сж на лѣкари и не се ржководятъ отъ лѣкари, а т. н. природолѣчителни. Това сж специално подготвени хора, завършили специално училище за практики-лѣчителни. Тази практика е позволена въ Германия, училищата сж признати и болницитѣ законни. И затова, единъ професоръ казва, че едва 50 на сто отъ населението прибѣгва до лѣкаритѣ, а останалата частъ прибѣгва за помощъ при тѣзи практики. Разбира се, лѣкарското съсловие води ожесточена борба противъ тѣхъ и на всѣка цена иска отнемане правата имъ. До колко това ще имъ се удаде, е твърде съмнително, тъй като половината отъ немския народъ е на страната на тѣзи практики, които претендиратъ да съперничатъ даже съ лѣкаритѣ.

## Здравното значение на физическата работа и тѣлеснитѣ упражнения.

Не отдавна се заговори много често за физическото възпитание на младежта. Този повикъ се поде поради това, че науката доказва, какво тѣлеснитѣ упражнения, както и обикновения физически трудъ, иматъ голѣма здравна стойностъ. Практиката ни показва това и днесъ гимнастикитѣ сж изпитана и приложена отъ мнозина благодатъ. Израздането на гимнастическитѣ игри и упражнения въ т. н. спортъ, съ състезателни и съревнователни тенденции обаче изигра и ще изиграе пакостно влияние върху здравната стойностъ на тѣлеснитѣ упражнения. Защото преумората е едничката вреда, която едно физическо упражнение може да има за човѣка, а спорта не е нищо освенъ системно и прекалено преуморяване. Отъ тукъ се явява нуждата да се разграничатъ тѣзи две противоположности, които нѣматъ нищо общо помежду си. Тогава който иска да се отдава на спорта нека го стори, но тѣзи, които искатъ истинско физическо закрепване нека не се увличатъ въ криви пѣтища, а си го дирятъ въ истинскитѣ гимнастически игри и упражнения.

Накратко казано стойността на тѣлеснитѣ упражнения се дължи на следнитѣ нѣколко обстоятелства. 1 Продължителното стоене на открито дава възможностъ на ангажиранитѣ въ гимнастикуването да дишатъ чистъ въздухъ, да бждатъ подъ влиянието на слънцето, на свѣтлината и атмосфернитѣ фактори въ даденъ моментъ. Това естествено е отъ колосално значение, защото представляватъ съвокупностъ отъ физиологически дразнящи фактори. Заморяването кара играещитѣ да дишатъ дълбоко и така проветряването на дробветѣ става изобилно. Тѣ се развиватъ и укрепватъ. Гръдниятъ кошъ се развива. Съразмѣрното движение на цѣлата тѣлесна мускулатура дава всестраненъ тласкъ на кръводвижението, като движи механически кръвта и отнема частъ отъ товара на сърдцето. Сжщо такъвъ физиологически тласкъ получава движението на лимфитѣ и всички тѣлесни сокове. Особено перисталтиката на храносмилателния каналъ се особено освежава и функционирането става идеално и пълно. Физическата работа усилавъ горенето и цѣлата веществена обмѣна. Неуспоримо е благотворното действие върху духа, съня, апетита, умствената способностъ и т. н. Да се заинтересува всѣки по отблизо и запознаването му чрезъ подходящата литература не можемъ освенъ горещо да препорѣчаме. Но далечъ отъ съревнователния спортъ, който е само вреда за подрастващото поколение.

### Спиртъ и тютюнь.

Не сж нуждае отъ особено обосноваване и доказване, защото вредата стъ тѣзи две отрови е очевидна. Вредното

имъ действие е всестранно и нѣма органъ нито даже клетка, която да е пощадена отъ отравянето имъ. Споредъ степенъта на злоупотрѣбяването, отравянето е или бавно незабележваемо или остро и ясно видимо. Едното и другото сж еднакво опасни за живота и здравето. Всѣки, виждатъ картината на остро отровенъ съ алкохолъ (пияницата) и е добре позната. Подчертавамъ тежките поражения на важни за живота органи като черъ дробъ, сърдце, мозъкъ и др. които се развиватъ бавно, но съ тежко тѣлесно увреждане, абсолютното неизлѣчими и сигурно водящи въ гроба.

Намирамъ за излишно по подробното спиране по този въпросъ и трѣбва само да отправя горещъ апелъ къмъ трудящитѣ се да се откажатъ напълно отъ употребата имъ: Съ това ще икономисатъ материални сръдства, ще спестятъ семейни раздори и нещастие, както и излишни страдания, болести и сигурна смъртъ.

Запомнете, че тютюня и спирта сж две страшни отрови, които бавно но сигурно подкопаватъ здравнитѣ устои на човѣчеството.

## Вжтрешна чистота.

Малцина знаятъ що значи вжтрешна чистота и какво значение има тя за здравето. Нека всѣки знае, че трѣбва да държимъ тѣлото си не само вънкашно чисто, но и вжтрешно. Но какво ще рече да държимъ тѣлото си вжтрешно чисто?

Живота не е нищо друго освенъ съвкупность отъ жизненитѣ процеси на всички органи, на всички клетки отъ които е съставено нашето тѣло. Ние знаемъ, че за да можемъ да живѣемъ, тоестъ за да функциониратъ всички наши органи или да се поддържатъ жизненитѣ процеси въ нашето тѣло, е необходимо хранене. Това ще рече да поемаме хранителни елементи, които внесени въ тѣлото биватъ годлагани на сложни химически процеси, чрезъ които ставатъ осмисляеми отъ клеткитѣ. Всички тѣзи сложни процеси, прието е, да се наричатъ веществена обмѣна или вжтрешно горене. Като резултатъ отъ тази веществена обмѣна, или това горене, се образуватъ отпадаци, които сж непотребни на тѣлото даже и вредни. Или, тѣ не принадлежатъ къмъ съставнитѣ елементи на организма затова сж и чужди за него вещества. За да се освободи организма отъ отпадацитѣ на веществената обмѣна, той е снабденъ съ специални приспособления, които иматъ за задача да обезвредяватъ и излжчватъ тѣзи вжтрешнозамърсяващи вещества. Такива приспособления сж кожата, бжбрецитѣ дробовете, черния дробъ, червата.

За да стане замърсяване или облагане, както може още

да се каже, трѣбва, или излжчването на отровитѣ да не е достатѣчно, или тѣхното образуване да е много усилено. За да се поддържа пѣкъ вътрешната чистота на нашето тѣло, нужно е образуването на отпадациѣ да се намали, а тѣхното унищожаване и излжчване да се увеличи. Но какъ става едното и другото и по кои начини можемъ ние да владеемъ тѣзи процеси, за да сме въ състояние да подържаме необходимата за здравето вътрешна чистота.

Приди всичко трѣбва да знаемъ, че вкарването на много и недоброкачествена храна е причина за масовото образуване на отпадаци. Недобре дѣвканата храна сжщо увеличава вътрешното замърсяване, защото дава много отпадаци. Животинската храна дава повече отпадаци отъ растителната. Спиртнитѣ напитки даватъ сжщо вътрешни отрови. Тютюня сжщо. Щомъ като знаемъ кое вкарва най вече отпадаци въ организма ясно е вече.

Какво трѣбва да правимъ за да намалимъ образуването на обмѣнитѣ отпадаци. Значи ние трѣбва да не ядемъ прекалено много, защото излишната храна не се преработва добре и дава отпадаци, които замърсяватъ тѣлеснитѣ сокове и кръвь. Да не употрѣбяваме и всичко кореказано, като вредно и даващо много отпадаци.

Но още по-важно е да подържаме излжчителнитѣ органи работоспособни. Здравитѣ излжчителни органи ще се справятъ съ излишнитѣ чужди вещества, ще ги излжчатъ, обезвредятъ и така пречистятъ организма. Тѣзи органи сж бѣбрецитѣ, черния дробъ, червата, кожата и др. Тѣхната хигиена и освежаване, казахме въ съответнитѣ глави. Всѣки случай редовното изпотяване, поне на две седмици единъ пѣтъ, се явявава като предварително условие за вътрешната чистота.

## Облѣкло и паразити.

Твърде важно за здравето на работника е и облѣклото. Че при студено и влажно време ще трѣбва да се обличама по-добре и топло, а при топло, по-леко, се разбира отъ самосебе си. Недостатѣчното обличане презъ студено време ще стане причина да се истине и заболѣе, а прекаленото обличане въ топли дни носи презатопляне изпотяване, а въ последния случай пакъ истиване. Всичко това не е отъ полза за здравете. Независимо отъ това дрехитѣ трѣбва да бждатъ направени отъ порьозни платове, които да позволяватъ изпаряването на тѣлото и допускатъ чистъ пресенъ въздухъ до кожата. Непропускливитѣ мушамоподобни платове пречатъ на тѣзи процеси задушватъ тѣлото и така му вредятъ.

Да бждатъ дрехитѣ сухи, чисти, свободни не пристѣгащи е сжщо така важно. Влажнитѣ простудяватъ, тѣснитѣ пристѣгатъ органитѣ и пречатъ на правилната имъ работа и развиване.

Паразититѣ, които спохождатъ човѣшкото тѣло се криватъ главно въ дрехитѣ и сж твърде много. Главната причина за тѣхното присѣствие е нечистотата. Редовна добра чистота ни гарантира, че тѣ нѣма да пребиваватъ въ дрехитѣ и по тѣлото ни. Бълхитѣ, въшкитѣ сж предимнитѣ човѣшки паразити, борбата съ които е възможна само при достатъчна чистота. Редовно изпиране, изваряване на долнитѣ дрехи, изтупване, провѣтряване на горнитѣ сж достатъчни за изтрѣблението имъ. Много добре е всички дрехи да се оставятъ често и продължително да висятъ на открито на въздуха, а още по-добре изложени на слънцето. Последното е твърде важно.

Редовното стригане на коситѣ или най-малкото тѣхното чесане съ гъстъ гребенъ е много важно, защото много отъ паразититѣ се криватъ най-често тамъ. Изобщо освенъ чистотата на дрехитѣ важно е и чистотата на тѣлото.

Обущата да сж свободни съ ниски токове. Тѣснитѣ обуца и високитѣ токове пречатъ на нормалната стойка на крака. И тѣ трѣбва да допускатъ изпотяването на краката и не ги запарватъ. Ходенето често босъ е отлично за здравето.

## Въпроси и отговори.

### Разширенъ стомахъ.

Въ повечето случаи на нередовности въ храносмилателния каналъ, причината е аномалия въ голѣмината и положението на стомаха, даже и дебелилото черво. Претоварването на стомаха го разширява, а отслабването на наговитѣ връзки сж причина за неговото спадане. Въ такива случаи имаме спадане не само на стомаха а и на всички коремни органи. Изгубване тонуса на стомашнитѣ стени и неговитѣ връзки, както и тѣзи на всички коремни органи, е веченъ съпътникъ на това болестно състояние. Сжщо не липсва и стагнация (застой) на кръво — и сокодвиженито въ корема.

Лѣкуването следователно ще има за цель да премахне горнитѣ причини и въстанови изгубеното. Особено коремоотбритивнитѣ седящи бани на Луи Куне, действуватъ много освежително върху перисталтиката на храносмилателния каналъ, което е отъ първа необходимостъ за изправяне аномалията. Но тѣ увеличаватъ и намаления тургоръ (спретнатостъ) на сжщия.

Но движението на кръвта на соковитѣ и лимфитѣ въ корема получава твърде ефикасенъ физиологически тласкъ съ тѣзи куневни бани. Както виждаме, само тѣ даватъ вече голѣма часть отъ това, което ни е необходимо въ случая. Ако къмъ тѣ прибавимъ менящитѣ седящи бани, коремнитѣ масажи, коремнитѣ гимнастики, коремнъ присницовъ компресъ за презъ нощъта, то допълваме една отлично действуваща комбинация. Естестве-

но, твърде сложната аномалия, ще изисква продължително лѣкуване. Преяждане и препиване сж забранени. Добре да се дъвче, по-малко да се яде и често. Носене коремнѣ коланъ, но добре прилягащъ, често не може да се избѣгне. Лѣкарства не сжществуватъ за тази болестъ. Парния компресъ, топлинѣ седящи бани, пиене гореща дестилирана вода, евентуално съ сода или ачай отъ червенъ кантарионъ, често премахватъ неприятнитѣ признаци.

Но нужно е търпение и постоянство.

---

### Отговора,

обещанъ за следващитѣ книжки, отлагаме да дадемъ въ шестаста година на списанието, тъй както описахме „впечатленията си отъ Германия“. Това направихме поради многото искания отъ наши абонати. Иска се да не ангажирваме всички книжки само съ отговора и така изпуснемъ полезни и практични статии. А да почнемъ сега този отговоръ, то значи, да го раздѣлимъ и цѣлата лѣтна ваканция да го прекъснемъ. Идната година ще бжде събранъ въ една годишнина и така остане за винаги на ржка на читателитѣ ни.

---

### Пращаме квитанциитѣ по пощата,

като и тази книжка пращаме на неиздължилитѣ се. Молимъ всички да се издължатъ предъ раздавача и въ никой случай да не връщатъ квитанцията, защото голѣми сж разноснитѣ по изпращането имъ.

---

### Лѣчебно-гимнастическитѣ курсове,

уреджани вече три години отъ нашето Д-во „Природолѣчение“, ще се състоятъ и тази година презъ месецитѣ юлий и августъ. Канимъ всички последователи, които ще посетятъ Варна презъ курортния сезонъ, да използватъ случая и оставятъ децата си въ нашитѣ ржце, за да имъ дадемъ максимумъ природни блага за здравето. Желателно е да ни се обадятъ даже още сега онѣзи, които иматъ тѣзи намѣрения, за да знаемъ приблизителното число на децата отъ провинцията. Ржководството на курса е поверено на специалиста по физическо възпитание Тома Петковъ и нашия редакторъ. Курсоветѣ сж разрешени отъ министерството на просвѣтата и сж еднички и първи по рода си у насъ. Ефекта отъ демонстрациитѣ, които правимъ следъ всѣки курсъ, говори ясно за тѣхната стойностъ. Подробности по пощата лично, като приложите пощенскитѣ разноси.

Желающитѣ да използватъ климатическата ни станция за децата или заедно съ тѣхъ и родителитѣ, нека поискатъ подробности за да имаме на време броя на желающитѣ.

# ПРЕСНО МЛЪКО! ГАРАНТИРАНО

Отъ собствени крави, туберкулизирани и намиращи се подъ надзора на Ветеринарната власт, продавамъ въ Домътъ си, на ул. „Д-ръ Пюскилиевъ“ (22 линия) № 58 и доставямъ въ бутилки по домоветъ само на желаючи да бждатъ абонати. За кърмачета отъ отдѣлни крави, съответно възрастта на кърмачето. Майки, небивайте безразлични къмъ натуралната и хигиенична стойностъ на млъкогто, което давате на децата си, ако искате правилно да се развиватъ и пълнеятъ. Съ почитание: Коста Стамовъ.



1-ВА ВАРНЕНСКА РЕСНАРСКА РАБОТИЛНИЦА  
на

## Христо К. Петковъ

Варна, ул. Царъ Борисъ 16

Изработва всички видове ресни за мебели, за маси и кревати, пердета, за абажури, разни шнуrowe и ширити за мебели, портрети, абажури, комплекти пискюли за хавлии и др. Трикольорни ленти за юнаци и колоездачи, пожарникарски пагони, платнени коланчета. Продажба на прежди, памуци, конци за бродерия Д. М. С. и за шевъ „Синджиръ“ марка, американски машини за транспиранти и акуратното имъ поставяне по домоветъ.

Приематъ се поръчки за всичко за Варна и провинцията на едро и дребно.

**Ц Е Н И У М Ъ Р Е Н И .**

До.....

.....

гр.....